

2013年1月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 冬の代謝アップを活かして、一気にヤセ体質へ イルチブレインヨガの「ふりふりダイエット」

兵庫・高砂で体験講座

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは1月30日、兵庫県高砂市の高砂福祉保健センターで、オトナ女子に人気急上昇中のダイエット法「ふりふりダイエット」の体験講座を行います。ふりふりダイエットは、ダンワールドのオリジナル痩身術。カラダを軽く振るだけで、メリハリ BODY を手に入れることができます。冬は寒さに負けてカラダを動かすのをなまけたり、ダイエットを手抜きしやすくなる時期。でも、冬はもともとダイエットに最適な季節です。ふりふりダイエットでカラダを自分の理想に近づけ、「ほんとうになりたい自分」に出会いましょう！



### ■冬はヤセやすい

厳しい寒さが続く今日このごろ。つつい部屋の中にももりがちになるという人は多いでしょう。暖房のついた部屋でゴロゴロしていると、代謝がダウンし、どんどん脂肪がたまっていきます。でも本来、冬は身体の代謝が高まる季節。寒さをしのぐため、秋までに蓄えていた脂肪をエネルギーとして消費するのが、人間のあるべき姿だからです。

### ■「ふりふり」でくびれをゲット

そんな冬にこそオススメしたいのが、イルチブレインヨガのふりふりダイエット。手足や腰をふりふりと揺らすだけで、代謝をアップさせるエクササイズです。体を振ることで、体の隅々に血液や気エネルギーが送り込まれ、新鮮な酸素で満たされます。血液とともに、溜まった脂肪や毒素もしっかりと流し出せます。消化もスムーズになり、ウエストライン

が引き締められていきます。

#### ■メンタル面でも「脱肥満」

ふりふりダイエットは「心」にも働きかけます。ふりふり動作で緊張したカラダをリラックスさせることで、気分がスッキリして脳波が安定。ネガティブな感情や考え方が消えていきます。これにより、ストレスによるヤケ食いをしなくなり、食欲をしっかりとコントロールできるようになります。

#### ■ダイエットに最適な「水昇火降」へ

ふりふりダイエットは、東洋医学がベースになっています。その根底にあるのは、「水昇火降」（すいしょうかこう）という考え方。頭が涼しくなり、下腹が温かい状態のことで、私たちのカラダは、エネルギーの循環が正しくなっていると、体内の心臓（火）のエネルギーが下降し、腎臓（水）のエネルギーが上昇する水昇火降になるとされます。水昇火降になると、内臓の機能が活発になって代謝がアップする一方で、気分が穏やかになります。これこそ、ダイエットをするうえで最高のコンディションです。ふりふりダイエットは、とても簡単に水昇火降をつくりだすエクササイズなのです。

#### ■加古川スタジオのトレーナーが初歩から指導

1月30日に兵庫県高砂市の高砂福祉保健センターで行われるイルチブレインヨガ体験講座では、今注目のふりふりダイエットがじっくりと体験できます。イルチブレインヨガ加古川スタジオのトレーナーが、ふりふりビギナーのみなさま向けに、ふりふり動作や呼吸のコツを指南いたします。今年の冬はふりふりダイエットで理想のボディラインをつくりましょう！

□■□ ダイエットに成功してなりたい自分に！！ □■□

会場：高砂福祉保健センター 集会室2（兵庫県高砂市高砂町旭町 1-2-1）

日程：1月30日(水) 14:00～

参加費：1000円

お問合せ：079-423-5580 イルチブレインヨガ加古川スタジオ

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hyogo/kakogawastudio/>

+ + + + +

#### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガ(ILCHI Brain Yoga)は、脳科学と東洋医学を融合させ

た体と心と脳のヨガです。脳教育を通じて脳を活性化し、心身の健康、幸せを実現します。ダンワールドジャパンでは、人生を充実させたいと願う人たちを対象に、「脳教育 BEST5」にもとづくILCHI チョンファ心性(真我発見)などの特別トレーニングを全国各地で提供しています。

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼イルチブレインヨガのイベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.jp>

#### **【株式会社 DAHN WORLD JAPAN について】**

ダンワールドジャパン(DAHN WORLD JAPAN、本社・名古屋市)は脳教育を専門とする健康・教育サービス企業です。1997年に設立され、最先端の脳教育理論に基づく「イルチブレインヨガ」のスタジオを全国100カ所以上で運営しています。

▼公式ホームページ: <http://www.dahnworld.co.jp>