

2013年2月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドが、兵庫・姫路で7周年 キャンペーン☆皆様の肩こり解消をサポート

3月の新規入会で、人気の瞑想アイテム「パワーカード」を2枚プレゼント

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3月、兵庫県姫路市のイルチブレインヨガ姫路スタジオの7周年を記念し、同スタジオに新規入会された方に、「パワーカード」を2枚プレゼントするキャンペーンを行います。パワーカードは、イルチブレインヨガの瞑想トレーニングで使われている人気のヒーリングカードです。カードを見つめたり、体にあてたりすることで、潜在能力が呼び覚まされ、自然治癒力が高まっていくとされます。肩にあててヒーリングを行えば、肩こりを改善する効果も期待できます。体・心・脳を心地よく刺激するイルチブレインヨガのヨガ体操と瞑想、呼吸法で、ストレス発散と運動不足解消を同時に実現し、健康的でハッピーな生活を送りましょう！



■国民総肩こり時代

肩こりは、日本人が訴える不調のなかでも、常にトップに位置しています。最近では、20代や10代の若年層にまで肩こりが広がり、まさに「国民総肩こり時代」の到来といえます。肩こりの原因の一つとされるのが、運動不足です。運動不足になると、筋力が低下し、筋肉が硬くなります。すると、硬くなった筋肉は血管を圧迫し、血行を悪化させます。血流が滞ると、酸素や栄養素が行き届かなくなり、筋肉に老廃物がたまっていきます。この「老廃物の滞留」は、痛みを伴います。これが肩や首まわりで慢性的に起きるのが、肩こりです。いったん肩に痛みが出ると、つい肩や首をかばう動作が多くなります。

すると、肩周辺の運動不足がさらに深刻になり、血流が一段と悪化。痛みが増すという悪

循環に陥るのです。

■肩こりは「未病」のサイン

東洋医学では、肩こりなどの不調は、病気の手前の状態である「未病」のサインの一つとされます。「肩こりくらい」と放置しておく、大きな病気を招く恐れがあると考えられています。ちょっとしたコリでも甘く見ないで、軽いうちに対処することが大切。とりわけ意識したいのが、背中を中心を縦に走る「督脈（とくみやく）」という気エネルギーの通り道をスムーズにしておくことです。実は、肩こりを訴える人は、この督脈に異常を起していることが多いとされます。適度なエクササイズによって督脈の流れをスムーズにするのが、肩こりの悪化を防ぐうえで効果的です。

■筋肉のポンプ機能を復活

イルチブレインヨガは、気エネルギーの流れをスムーズにして、脳を活性化するエクササイズを実践しています。過度な筋力トレーニングに頼ることなく、骨格のゆがみを整えながら、しなやかな筋肉をつくっていきます。筋肉が柔らかくなると、血液を心臓に戻す筋肉の「ポンプ機能」がしっかりと働くようになります。この結果、全身や脳の血流が改善し、肩や首のコリも緩和されていきます。

■姿勢改善と肥満解消

また、ふだんの姿勢を良くすることも、慢性的な肩こりを解消するための大事なポイント。イルチブレインヨガを実践すると、骨盤が整えられ、姿勢がキレイになり、体を支える中心軸が安定していきます。内臓のバランスも整い、腸などの機能が活発になります。体が内側からぽかぽかと温まり、冷えが解消されて基礎代謝がアップ。肥満解消の効果も期待できます。

■和やかな雰囲気姫路スタジオ

3月に7周年キャンペーンを行うイルチブレインヨガ姫路スタジオは、JR 姫路駅南口から歩いて1分という便利な場所にあります。2006年3月3日にオープンしました。スタジオ内はとても和やかな雰囲気で、長く通われている会員さんが多いのが特徴。「トレーニングをするとスッキリするので、スタジオに来るのが楽しみ」という方が多いです。レッスンが終わると、みんなでお茶を飲みながら感想などを話す習慣もあり、リラックスモードが漂っています。家族で通われている人も大勢います。キャンペーンでは、入会された方にもれなく、人気の瞑想アイテム「パワーカード」を2枚贈呈します。このチャンスをお見逃しなく！

□■□ イルチブレインヨガ姫路スタジオの7周年キャンペーン □■□

イルチブレインヨガ姫路スタジオ

住所：兵庫県姫路市南駅前町 96-1South. One 3F

JR 姫路駅下車南側へ徒歩 1 分！

電話：079-283-6363

体験レッスンは随時受付中！（要予約）

体験費：1,000 円（通常 3,000 円）

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>