

2013年5月10日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドがゆがみをリセットする 「脳活性ウォーキング」体験会

奈良・生駒で、歩行レッスンの「ビフォー」と「アフター」を見比べよう！

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5月12、18、26日、奈良県生駒市のイルチブレインヨガ生駒スタジオで、脳活性ウォーキングとヨガの体験会を行います。イルチブレインヨガの脳活性ウォーキングは、カラダと親しくなる歩行法。カラダと対話をしながら歩くことで、脳が目覚め、全身のゆがみが整えられていきます。イルチブレインヨガのウォーキングでゆがみをリセットして、エイジレスな健康脳とモチ BODY をゲットしましょう！



■歩くとき、脳は複雑な仕事をしている  
ふだん何気なく行っている「歩行」。私たちが歩くとき、実は脳の中では様々な活動が行われています。「体のバランスはとれているか」「地面の傾きはどのくらいか?」「凹凸はないか」…。そういった状況判断を脳は瞬時に行い、全身の筋肉へ指令を出しています。さらに、視界から様々な障害物や危険を察知したり、皮膚で空気の温度を感じたり、五感をフルに活用し、情報を集めています。この膨大な情報のやりとりにより、脳は活性化されます。さらに、姿勢を正し、しっかりと足を踏み締めて歩くことで、幸せ感を増幅させる脳内物質「セロトニン」を増やすことができます。こうしたウォーキングの効果はさまざまな

研究機関によって確認されており、「よく歩く人は年をとっても脳が元気で、認知症にな

りにくい」という結果が出ています。

#### ■通常の倍以上の運動効果

イルチブレインヨガは、こうしたウォーキングによる脳活性に早くから着目し、健康ウォーキングを実践してきました。「ジャンセンウォーキング（長寿歩行）」と呼ばれるイルチブレインヨガのウォーキングは、両足のつま先を数字の「11」の字のようにそろえ、まっすぐ足を踏み出すのが特徴です。足裏の真ん中より少し上にある「湧泉」（ゆうせん）というツボをしっかりと踏みつけるのがポイント。通常の歩行よりも倍以上の運動効果があるとされ、骨盤や股関節のひねりやゆがみが整えられ、ひざが丈夫になる効果が期待できます。姿勢がまっすぐになり、体の中のエネルギーと血液の流れがスムーズになるのにも役立ちます。

#### ■脚が引き締まる

5月12、18、26日にイルチブレインヨガ生駒スタジオで行われる体験会では、イルチブレインヨガの脳活性ウォーキングとヨガが体験できます。レッスンではまず、体のゆがみがあるまま自己流で歩いてみます。その後、正しい歩き方を行うことにより、ゆがみが整えられ、スッキリした姿勢に変わっていくのを感じていただきます。歩き方を変えることで自信がみなぎって心も前向きになり、脚が引き締まるような感覚も味わえるはず。ご参加をお待ちしております。

□■□ 脳活性ウォーキングヨガ □■□

日時：5月12日(日)、18日(土)、26日(日) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ生駒スタジオ

トレーナー：伊藤美鈴

特典：腸マッサージ付き

参加費：1,000円

問合せ：0743-73-8290

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/nara/ikomastudio>

+ + + + +

#### 【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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガの体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.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>