

2013年7月5日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガで夏の「寒邪」を追い出そう☆横浜・日吉で夏冷え対策講座

冷房による自律神経の乱れを整え、脳活性へ

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7月6、21日、横浜・日吉のイルチブレインヨガ日吉スタジオで、「夏の冷え対策体験会」を開催します。最近、現代人ならではの健康トラブルとしてクローズアップされている“夏冷え”。エアコンによって体が芯から冷え、様々な不調を感じるようになるという症状です。季節はずれの冷えは、自律神経に与えるインパクトも大きく、長引かせるとキケン。イルチブレインヨガで夏冷えを撃退して、カラダと脳を活性化させましょう！



### ■夏なのに「寒邪」

東洋医学では、寒さによる体調不良を「寒邪」（かんじや）と呼んでいます。寒邪は、手足やお腹、腰などに冷えをもたらすほか、風邪や下痢、関節の痛みなどの原因になるとされます。本来は冬に見られる症状ですが、エアコンの普及により、夏に寒邪に侵される人が目立つようになりました。冷房の強い風が、カラダに冷えやこわばりを生み出す「風邪（ふうじゃ）」となり、さらに寒邪になって体内で悪さをするので。

### ■夏モードの体に冷房が直撃

もともと私たちの体は、冬になると体が冬モードになり、夏になると夏モードになるようにできています。たとえば、夏場は皮膚の毛穴が開きやすくなり、汗がよく出ます。この発汗作用によって体内の熱を外に出すことができます。ところが、エアコンはそのような機能を狂わせます。毛穴が開いているときに冷房を直接浴びることで、一気に寒邪が体の中に入ってしまうのです。

### ■自律神経のバランスが崩れる

寒邪のダメージを強く受けるのが、自律神経です。自律神経は体温の調節機能を担っており、エアコンによる人工的な激しい温度変化に直面すると、バランスが崩れやすくなります。自律神経が乱れると、「呼吸」「消化」「代謝」といった働きも鈍くなり、さまざまなトラブルを引き起こすのです。

### ■「陽の気」を整えるダンワールドのプログラム

体を寒邪から守るには、夏に活発になる「陽の気」をしっかりとめぐらせることが大切です。ダンワールドの脳科学研究と東洋医学に基づいて開発されたイルチブレインヨガのプログラムでは、気エネルギーの循環をスムーズにして、自律神経のバランスを整えていきます。

### ■体・心・脳を元気にするヨガの体験会

7月6日(土)と7月21日(日)にイルチブレインヨガ日吉スタジオで行われる「夏の冷え対策体験会」では、陽の気を取り戻し、体・心・脳を元気にするヨガや呼吸法が体験できます。冷えのほか、肩こり、頭痛、ストレスを解消する効果が期待できます。「どこが悪いというわけではないけど、なんとなく気が重い」「ストレスをどう解消すればよいかわからない」といった方にもおすすめの講座です。ぜひご参加下さい！

### □■□ 夏の冷え対策体験会 □■□

開催日：

7月6日(土) 13:00～15:00

7月21日(日) 8:30～10:00 (朝ヨガクラス体験)

※7月から8月末まで 土日、朝ヨガ開催します※

場所：イルチブレインヨガ日吉スタジオ (横浜市港北区)

参加費：1000円 (通常 3000円)

トレーナー：森 好美

問合せ：045-563-6816

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/kanagawa/hiyoshistudio>

+ + + + +

### 【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>