

2013年9月12日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# 夏の終わりの「むくみ」にご用心 ダンワールドがヨガ講座

横浜・上大岡で9月24日～秋の風邪対策&amp;ダイエットに

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9月24日、横浜市港南区のイルチブレインヨガ上大岡スタジオで、夏の終わりに起きやすい「むくみ」の撃退を図るヨガ講座を開催いたします。健康にとっても、ダイエットにとっても大敵であるむくみ。それは、体に不要な老廃物がたまっているサインでもあります。夏の間、エアコンの効いた室内にこもっていた時間が長い人ほど、むくみには要注意！イルチブレインヨガで、夏の冷えとむくみをスッキリと解消しましょう！



■エアコンの冷えがむくみを起こす  
秋が近づくと、多くの方が悩むのが「むくみ」です。夏の間、運動不足だった人や冷房のついた室内にこもっていた人は、特にむくみと冷えの症状が出やすいとされます。エアコンによる冷えは、筋肉を硬くし、リンパの流れを悪化させます。その結果、体内に水分や老廃物がどんどんたまり、脚や顔がむくみやすくなるのです。秋になって久しぶりに取り出したブーツがきつくて履けなくなるのも、大抵はむくみが主因の一つです。

## ■デスクワークの人はとくに要注意

仕事でデスクワークが長い人は、とりわけむくみの危険度が高いです。前屈みの座り姿勢でじっとしていると、足の筋肉が動かずに緊張した状態が続きます。そのため、体内を巡って水分や老廃物を運搬する「リンパ管」の循環が滞りやすくなり、さらに、リンパ液を

集めて浄化するフィルターである「リンパ節」も圧迫されます。これに夏の運動不足が重くなると、むくみはさらに悪化しやすくなります。

#### ■免疫力低下の証拠！？

私たちのリンパは、老廃物を排出するだけでなく、体を病気から守る「免疫機能」も備えています。リンパ球には細菌やウイルスの性質を記憶し、同じ病原菌が再び入ってきたときに体を防御する「抗体」を生み出す働きがあります。リンパ節には細菌などを退治し、全身に回るのを防ぐ役割があります。体がむくんでいるということは、こうしたリンパの免疫システムがしっかりと働いていないことを意味しているのです。

#### ■イルチブレインヨガでむくみ対策

ダンワールドが提唱する総合的な健康プログラムである「イルチブレインヨガ」では、全身の血液やエネルギーの循環を滑らかにすることで、リンパの流れを活発にして、むくみの解消を図っていきます。「つま先たたき」などの下半身の筋肉を活性化させる独自のエクササイズにより、老廃物を上半身へと押し上げる「脚のポンプの力」も回復。さらに、下腹部の「丹田」に働きかける体操や呼吸法により下半身の冷えを改善し、代謝をアップしていきます。

9月24日に横浜のイルチブレインヨガ上大岡スタジオで行われるヨガ教室は「夏の疲れはヨガでスッキリ！」がテーマ。夏の運動不足を解消し、むくみや冷えの改善を図ります。免疫力やデトックス力を高め、秋以降に風邪をひきにくい体質へと導くイルチブレインヨガ。ぜひ一度、体験してみてください！

□■□ 夏の疲れはヨガでスッキリ！ □■□

開催日：9月24日(火)10:00～ / 14:00～ / 19:00～

会場：イルチブレインヨガ上大岡スタジオ

住所：横浜市港南区上大岡西 3-1-11 サンシャインビル 4F

問合せ：045-842-8480

参加費：1,500円

オンライン予約

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

+ + +

#### 【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>