

2013年9月20日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# 「血流」を促すイルチブレインヨガ のヨガ体操で、肩こり改善へ

横浜・戸塚で参加自由の体験講座「オープンクラス」

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28日(土)、横浜市戸塚区のイルチブレインヨガ戸塚スタジオで、肩こり防止とダイエットのためのヨガ体験講座を開催します。肩こりの多くは、「ストレス」「姿勢」「運動不足」「眼精疲労」のいずれかが原因だとされます。肩周辺の血流を改善するイルチブレインヨガで、肩がこりにくい体質へとCHANGEしませんか!?



## ■「カバンより重い頭」を支える肩

私たちの頭の重さは、成人で5~8キロ以上あるとされ、一般的な人がふだん持ち歩いているカバンよりも重いです。そんな重い頭をずっと支え続けているのが、首と肩です。日本人は欧米の人と比べると、首から肩の骨格や筋肉がきゃしゃにできているため、首や肩に負担を感じやすいと言われています。

厚生労働省の調査によると、私たちが日常生活で自覚している体調不良のなかで、肩こりは女性では1位、男性では2位になっており、肩こりは国民病の一つとされています。

## ■肩こりの4大原因

肩こりの原因は人それぞれで、専門家によると、数十種類もあります。そのなかでもっとも多くみられるのが、「ストレス」「姿勢」「運動不

足」「眼精疲労」の4つで、肩こりの4大原因とも呼ばれます。とくに現代社会では、長時間にわたってパソコン作業を続ける機会が多く、これが4大原因を一気にもたらしめます。パソコンによるデスクワークをすると、首が前に突き出た姿勢になるうえ、目を酷使。じっとしているために運動不足となり、ストレスもたまりやすくなるからです。

#### ■「血流の改善」がキーワード

パソコンのデスクワークをしている人が肩こりを改善する方法の一つが、「血流の良くなる運動」をすることです。パソコン作業を長く続けると、首や肩の血流が悪化し、新鮮な酸素や栄養分が伝わりにくくなり、疲労物質が停滞します。適度な運動をすることで血流が滑らかになり、疲労物質がしっかりと外に流れるようになります。

とくにイルチブレインヨガは、血流をスムーズにするカギとなる「気」のエネルギーを活発にしていきます。全身をくまなく刺激する体操によって、ゆがみのない骨格としなやかな筋肉を作り上げていきます。

#### ■どなたでも気軽に参加できるオープンクラス

9月28日にイルチブレインヨガ戸塚スタジオで行われるヨガ講座は、「肩こり防止・ダイエット・集中力アップ」がテーマ。肩こり防止や代謝アップ、デトックスなどに効果が期待できるヨガ体操や呼吸法が体験できます。体、心、脳のつながりについても、じっくりと体感していただけます。「オープンクラス」なので、イルチブレインヨガの会員以外の方でも気軽にご参加いただけます。ぜひご参加下さい！

□■□ 土曜日はオープンクラスで 肩こり防止・ダイエット・集中力アップ □■□

開催日：9月28日(土) 19:30～

場所：イルチブレインヨガ戸塚スタジオ（横浜市戸塚区）

時間：19:30～トライアルシートご記入します♪

20:00～レッスンスタート♪

21:10～ティータイム♪

参加費：1,000円（ヒーリングカードプレゼント）

問合せ：045-865-0945

オンライン予約

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

+ + +

【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>