

2013 年 11 月 15 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

免疫力を UP しよう！ダンワールドが 冬に備える「体ポカポカヨガ」講座

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 11 月 21 日(木)、24 日(日)、長野県松本市のイルチブレインヨガ松本スタジオで、「冷えに効く！体ポカポカ健康体操」の体験会を開催します。イルチブレインヨガで体を内側から温めて、冬を楽しく乗り切りましょう！



■だれもが持つ「免疫力」

冬が近づいて風邪やインフルエンザにかかる人が増えると、改めてクローズアップされるのが「免疫力」です。免疫力とは、私たちが持っている病気などに対する抵抗力のこと。免疫力がないと、いくら高度な治療を受けても病気が治りにくくなり、健康に生きていくことはできなくなります。この免疫システムさえしっかり機能していれば、様々なウイルスや、体内で日々発生しているとされる「がん細胞」を撃退することが可能となるのです。

■体温が低いと、免疫力がダウン

免疫力を発揮するうえで妨げとなるのが、体温の低下です。通常、健康な人の平均体温は 36.5 度前後だといわれています。しかし、何らかの理由で体温が下がると、リンパ球が全身の細胞に行き届きにくくなることなどから、免疫力が発揮しづらくなります。体の体温が 1 度下がると、免疫力が 30% 低下するとされています。

■低体温の原因は自律神経の乱れ？

現代社会は、平熱が 36 度以下の「低体温」の人が増えているといえます。生活習慣の変化

に伴い、筋肉量が低下していることや、エアコンの普及で体温調整の機能が弱まっていること、さらに、ストレスによる自律神経の乱れなどが背景にあると考えられています。低体温を克服して免疫力をアップするには、筋力を強くして、自律神経のバランスを整えることが大切です。また、自律神経をコントロールする脳を癒し、活性化することも、免疫力をはじめとする人間本来の力を発揮するうえで大いに役立つとされます。

■イルチブレインヨガで低体温を改善して免疫力 UP へ

イルチブレインヨガでは、全身の筋肉をバランス良く動かして、脳と体を整えるエクササイズを実践しています。東洋医学と脳科学に基づくヨガ・プログラムで脳を活性化させ、血液の流れをスムーズにし、冬でもぽかぽかになりやすい体質へと導いていきます。

■松本で体験会

11 月 21、24 日にイルチブレインヨガ松本スタジオ（長野県松本市）で行われる「冷えに効く！体ポカポカ健康体操」の体験会では、体を内側から温めるヨガや呼吸、瞑想が体験できます。冷え対策のほか、肩こり・腰痛解消、リラックス、胃腸の調子の改善、代謝アップ、アンチエイジングなどの効果が期待できます。冬に備えて体質改善し、免疫力を高めたい方は、ぜひご参加下さい！老若男女どなたでも大歓迎です！

□■□ 冷えに効く！体ポカポカ健康体操 □■□

開催日：11 月 21 日(木)、24 日(日) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ松本スタジオ

参加費：1,000 円

トレーナー：國井彰子

その他：予約制。事前にご予約下さい。

問合せ：0263-36-1611

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/nagano/matumotostudio>

+ + +

【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>