

2012年9月7日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脱ストレスで“コリにくい肩”へ ダンワールドが大宮で「肩こり改善ヨガ」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9月9日と16日、さいたま市のイルチブレインヨガ大宮スタジオで、肩こりの改善につながるヨガの体験講座を開催します。肩こりの根本原因であるストレスを解消し、「コリにくい肩」へと導くイルチブレインヨガが体験できます。



■肩こりの原因は「血行」の不良

多くの現代人を悩ませる肩こり。その原因は、なんとといっても、血行不良です。もんだり、温めたりすることで痛みが緩和されることもありますが、血行が良くならない限り、時間がたつとともに戻ってしまいます。慢性的な肩こりに立ち向かうには、血行不良という根本原因を解決することが不可欠。全身の血液の流れをスムーズにして、肩や首にたくさんの酸素を供給してあげなくてはなりません。

■ストレスが引き起こす緊張状態

血行不良の原因として、大きいのがストレスです。私たちはストレスをためこむと、自律神経のうちの交感神経が優位になって、体が緊張状態になります。これは、人間本来の防衛本能が働き、臨戦態勢に入るためです。体が緊張すると、血管が収縮するため、血のめぐりが悪くなります。さらに、ストレスは姿勢の悪化にもつながります。ストレスを感じると、人は身をかがめた防御姿勢をとるためです。このため、ストレスをため込みやすい人は猫背になることが多く、肩こりに拍車がかかります。

■ ヨガで「気血循環」をスムーズに

イルチブレインヨガは、ストレスをためにくい心と体をつくるエクササイズです。職場や家庭の人間関係などでストレスを感じても、イルチブレインヨガの体操や呼吸法を行えば、サラリと発散できます。ヨガで体を動かし、自分の内側に意識を集中させることで、心と体を司る脳が活性化。脳の力によって、マイナス思考をプラス思考に変えていきます。ストレスが解消されることで、縮まっていた血管が広がり、血行が改善。気エネルギーの通り道である経絡（けいらく）の詰まりも解消され、「気血循環」が活発になります。新鮮な酸素と栄養素が全身に送り込まれれば、自然と肩こりがラクになっていきます。

■ 世界が注目する「脳活性化ヨガ」を体験しよう！

9月9日と16日にイルチブレインヨガ大宮スタジオで行われる「肩こり改善ヨガ」講座では、肩こり解消につながるメニューを厳選し、体験していただきます。イルチブレインヨガは、ヨガと東洋医学をベースにしなが、ダンワールドの30年以上にわたる現代脳科学の研究・実践に基づき編み出されました。そのプログラムは、「脳活性化ヨガ」として世界で注目されています。ヨガ初心者でも、体が硬い人でも簡単にできますので、お気軽にご参加ください。

□■□ 「肩こり改善ヨガ」講座 □■□

会場：イルチブレインヨガ大宮スタジオ

(埼玉県さいたま市大宮区大門町 2-109 大越ビル5F)

日程：

9月9日(日) 14:00~16:00

9月16日(日) 14:00~16:00

参加費：1500円

お問合せ：048-644-5400

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/omiyastudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが世界中で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>