

2012年7月25日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガの”脳デトックス”で 夏バテ知らずに！

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8月4日と8日、横浜市戸塚区のイルチブレインヨガ戸塚スタジオで、脳からストレスを取り除いて夏バテ防止につなげる「脳デトックスヨガ」の体験ワークショップを開催します。脳がリラックスする深い呼吸と体操で、体の内側を整え、暑さに負けない心身をつくります。この夏は、いま話題の脳活性化ヨガで、夏バテ知らずの健康生活をおくってください。



### ■夏特有の疲れがたまると…

夏は発汗によって水分が身体からどんどん失われ、体力を消耗しやすくなります。さらに、とても暑い屋外と、冷房がガンガン効いた建物や乗り物との激しい温度差によって、自律神経が乱れ、消化や代謝など基礎機能が衰えがちになります。こうした不調が積み重なることで起きるのが夏バテです。夏バテとは、心身の疲労の蓄積なのです。

### ■一番コワイ「脳バテ」

夏バテが起きるとき、体以上に疲れているのが脳です。暑さによるダルさがストレスとなり、脳は疲労困ぱいします。脳の働きが悪くなると、ホルモンや自律神経のバランスも崩れ、気分も憂うつになります。脳を元気にしない限り、いくらマッサージに行ったり、スタミナ源たっぷりの食事をしたりしても、夏バテ対策の効果は出ません。

### ■原因はストレス

「脳バテ」がおきる背景には、現代のストレス社会が大きく関係しています。ある調査によると、日本人の70%以上がストレスを感じているとされ、とくに働き盛りの30代では85%がストレスを訴えています。ストレスの原因は最も多いのが「仕事」で、「将来の不安」

や「病気・体調不良」などが続きます。こうした日々のストレスが夏に表面化するのが、夏バテだといえます。

#### ■脳活性へと導く体操

夏バテ、そして、脳バテ対策に是非おすすめなのが、イルチブレインヨガの「脳デトックスヨガ体操」。脳の緊張をほぐして、ストレスによる体の不調や疲れなどを取り除く新感覚のエクササイズです。脳を刺激する脳体操と、深い呼吸を組み合わせることで、全身の血流を改善し、脳活性へと導きます。

#### ■横浜・戸塚で体験イベント

8月4日と8日に横浜のイルチブレインヨガ戸塚スタジオで行われるワークショップでは、脳デトックス体操がじっくりと体験できます。ダンワールド独自の脳体操で体と心の緊張がほぐれていき、「幸せホルモン」と呼ばれる脳内物質セロトニンなどの分泌を促します。さらに、呼吸法で脳波を安定させ、腸を活発にする「腸運動」で夏特有のしつこい便秘の解消へとつなげます。

#### ■薬剤師の資格をもつトレーナーが引き出す自然治癒力

ワークショップでレッスンの指導を担当するのは、イルチブレインヨガ戸塚スタジオの国藤理沙チーフトレーナーです。国藤チーフトレーナーの前職は薬剤師。イルチブレインヨガと出会い、「どんな薬にも勝る自然治癒力のパワー」に感動をおぼえ、薬剤師からヨガトレーナーに転職したという経歴の持ち主です。当日は、参加者ひとりひとりの状態や体調にあわせて、丁寧に指導いたします。

イルチブレインヨガ戸塚スタジオは、JR 戸塚駅西口から徒歩5分とたいへん便利な場所にあります。スタジオ内はとても和やかな雰囲気、心も体もリフレッシュできます。ぜひワークショップにご参加ください。

### □■□ 脳デトックスヨガ体験会 □■□

日時：8月4日（土）、8月8日（水） 14：00~16：00

場所：イルチブレインヨガ戸塚スタジオ

横浜市戸塚区戸塚町 118 中山 NS ビル 3F

費用：1500円

予約・問い合わせ：045-865-0945

内容：デトックスヨガ体操、脳波振動、呼吸法  
オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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トレーニング内容はこちら

<http://www.brain-training.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>