

2012 年 10 月 17 日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「疲れ目」と「肩こり」をWでスッキリ！ ダンワールドが大阪・梅田で講座

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは 10 月 27、28 日、大阪市のイルチブレインヨガ梅田スタジオで、「目の疲れをスッキリセミナー」を開催します。目を酷使する現代人は、目の筋肉がカチカチに緊張し、それが肩こりや頭痛を引き起こします。セミナーでは、目の周りの血流をスムーズにするストレッチを体験。イキイキとした元気な瞳を取り戻します。



■増え続ける疲れ目

会社でも自宅でも、パソコンの画面に長時間さらされていると、いやおうなしに目が疲れてきます。今や疲れ目は現代病のひとつ。最近では、スマートフォンや携帯電話の小さい画面を直視し続けることにより、目がさらに疲れやすくなっています。

■放置するとキケン

パソコンをしていると目が疲れるのは、まばたきの回数が減り、目の筋肉や神経の緊張状態が続くからです。目の筋肉の緊張は、目の痛みや乾き、かすみ、充血、まぶたの不快感など、さまざまな症状を招きます。「単なる疲れ目だから」と

言って放置しておくと、何もしなくても目が疲れたり、痛みを感じたりする眼精疲労に発展する恐れもあります。

■肩こりの原因にも

さらに、目の疲れがひどくなると、目以外の不調にもつながります。肩こりや頭痛、吐き気などの症状の原因が、目の疲労だというケースも少なくありません。さらに、精神的な

ストレスにも、疲れ目が関係していることがあります。疲れ目が心身の健康に大きなダメージを与えないうちに、早めの段階で対処することが大切です。

■血流がポイント

疲れ目を解決するうえで大事なものは、目の周辺の血行を良くすることです。目の周りには、たくさんの毛細血管がはりめぐらされています。その血管のすみずみに血液を送ることができれば、目の筋肉のコリがほぐれ、目に十分な酸素や栄養が取り込まれます。そこでカギを握るのが、首や肩です。肩こりや首こりがひどいと、血流が首と肩のところで止まってしまう、目まで行き届かなくなってしまうからです。

■イルチブレインヨガで目、肩、脳がスッキリ

イルチブレインヨガ梅田スタジオではこれまで、目の疲れをスッキリさせるためのヨガ体操を実践してきました。梅田スタジオの会員さんの中には、乱視が改善された方や80歳で老眼鏡が不要になったという方もいます。10月27、28日の「目の疲れをスッキリセミナー」は、そんな梅田スタジオの豊富な経験とノウハウをふまえ、疲れ目対策に最適な体操を伝授いたします。筋肉をほぐして、目の疲れや肩こりをラクにするストレッチなどが体験できます。血行だけでなく気の流れも良くなり、目も頭もスッキリします。

□■□ イルチブレインヨガ梅田スタジオの体験講座 □■□

「目の疲れをスッキリセミナー」

日時：10月27日 17:00-18:30

10月28日 14:00-15:30

「股関節をほぐして気血循環をよくするセミナー」

日時：10月20日 17:00-18:30

会場：イルチブレインヨガ梅田スタジオ

大阪市北区太融寺町 2-18-3F

参加費：各 1000 円

問合せ：06-6312-6007

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>