

2012年10月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## スポーツの秋！健康応援キャンペーン イルチブレインヨガが 11 日から

ダンワールドジャパンは10月11～17日、日本最大級のヨガ教室「イルチブレインヨガ」に入会された方に、イルチブレインヨガのfacebookページ(<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>)で活躍する人気キャラクター「たまちゃん」のポストカードをプレゼントします。「つま先たたき」「丹田たたき」など、体のツボをタッピングする(たたく)ことで元気になる「タッピングヨガ」。スポーツの秋に簡単なタッピングヨガでみなさまの健康を応援する特別キャンペーンです！

### ■今注目の「タッピングヨガ」

みなさんは「タッピングヨガ」というのをご存知ですか？タッピングヨガとは、体のツボを自分で軽くたたく(タッピングする)体操です。ツボをたたいて刺激することで、東洋医学でいう「気」エネルギーの流れを滑らかにして、代謝や血行を改善。体のさまざまな不調や肥満の予防へとつなげます。インドの伝統的なヨガと東洋医学を組み合わせたダンワールドならではの健康法です。

### ■気は活力のもと

タッピングヨガの一番の特徴は、“気エネルギー”に働きかけることです。東洋医学によると、気とは、私たちの根源的な生命エネルギーです。人間の体内には気がいつも循環していて、その流れがスムーズであれば、体も心も健康でいられるとされます。気の通り道が「経絡」(けいらく)で、その経絡の上に点在するのがツボです。経絡が道路であるなら、ツボはその途上にあるバス停といえます。体内の気は、ツボを経由して外のエネルギーと交流し、新鮮なエネルギーとなって全身の臓器や脳に活力を与えるのです。

### ■タッピングしてツボを刺激

タッピングヨガでは、ヨガと呼吸法で体の緊張をほぐしながらツボを刺激するため、通常

のツボマッサージをするよりも効果的に気の循環を良くすることができます。たたく場所はさまざまですが、最近とくに人気なのが、つま先をタッピングする「つま先たたき」。かかとを合わせた状態で両足を開いたり閉じたりして、つま先同士をコンコンとぶつける体操です。股関節のコリがとれ、上半身にたまっていたエネルギーが下半身にスムーズに流れるようになり、冷えや肥満、腰痛の改善などの効果が期待できます。

#### ■経絡の流れに沿ってタッピング

このほか、「全身たたき」もたいへん人気の高いメニューです。全身を流れている 12 の経絡に沿って、体をたたいていきます。全身のツボが開き、気と血液めぐりが良くなり、アンチエイジングへとつなげることができます。体の硬い人でも運動が苦手な人でも年齢に関係なく誰でも簡単に楽しめ、体も頭もスッキリします。肩こりやむくみを解消したい方にもおすすめです。

#### ■たまちゃんカードをゲット！

スポーツの秋！健康応援キャンペーンとして、10月11～17日、イルチブレインヨガに入会された方に、facebook ページのキャラクター「たまちゃん」のポストカードを贈呈いたします。イルチブレインヨガの facebook ページで「癒し系キャラ」として人気沸騰中のたまちゃん。癒し度満点のたまちゃんの特製ポストカードをゲットして、タッピングヨガを思う存分楽しんでください！



#### ▼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トレーニングはこちら

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

▼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>