

2012年9月13日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

骨盤を整え、「秋の冷え」「肥満の秋」対策 ダンワールドが名古屋でヨガ講座

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21日、名古屋市瑞穂区のイルチブレインヨガ新瑞橋スタジオで、ヨガの体験講座を開催します。健康のカギを握る「骨盤」を整えて、秋の冷えや肥満の対策を万全にする注目イベントです。



■骨盤が体を動かす

私たちの全身の骨の中心に位置する骨盤。上半身と下半身をつなぐ大事な連結部分であり、内臓をはじめとする器官を下から支える重要な土台です。骨盤がなめらかに動くことで、人間はスムーズな動作が可能になり、全身の筋肉をフルに使うことができます。

■骨盤のゆがみと代謝

骨盤がゆがんでいると、体のあちこちにひずみが出ます。まず、骨盤のズレによって筋肉が本来の動きをとれないと、全身をめぐるはずの血液や酸素の流れが滞ります。血行不良は体の冷えを引き起こし、代謝もダウン。脂肪が燃えにくくなり、肥満へとつながります。

■腸が圧迫され便秘に

骨盤のゆがみは、内臓にもマイナスの影響を与えます。骨盤によって支えられる内臓の位置がずれることで、それぞれの臓器が圧迫しあい、本来の役割を果たせなくなるからです。とくに腸は骨盤にぐるりと囲まれており、骨盤のゆがみの影響を受けやすいとされ、便秘の原因となります。

■丹田からのエネルギー漏れ

骨盤のゆがみは、体内のエネルギーにもダメージを与えます。体の中心でエネルギーを蓄積する丹田（たんでん）は骨盤の中にあります。骨盤がゆがんだり、広がったりしていると、丹田にエネルギーを蓄えにくくなります。エネルギーが不足すると、体が本来の力を発揮できず、疲れやすい体質になります。

■骨盤がズレやすい現代社会

骨盤がゆがむ原因は、ふだんの生活に潜んでいます。いつも同じほうの手でカバンを持っていたり、足を組むときにいつも同じ脚を上にしたりとすると、骨盤にズレが生じます。また、仕事などで長時間イスに座っていると、骨盤が傾いてきます。ハイヒールを履き続けることも、骨盤のゆがみの原因となります。

■骨盤のバランスを取り戻す

骨盤がゆがんでしまったら、バランスを戻すように調整することが大切です。イルチブレインヨガは骨盤まわりを意識的に動かすことで、ゆがんで固くなった骨盤をほぐすエクササイズです。骨盤だけでなく、全身のゆがみを矯正していきます。

■「夏バテ」を克服し、「寒さ」対策を

秋は、気温の低下によって、体が急に冷えやすくなる季節。夏バテをいつまでも引きずっていると、深刻な冷え性や代謝の悪化が体を襲いかねません。とくに夏の間運動不足だった人は、骨盤を支える腹筋の力が落ち、体がゆがんでいる恐れがあります。骨盤を矯正して、全身のバランスを取り戻し、寒さに負けない体をつくるのが大切です。

■体のモデルチェンジを！

9月21日（金）、イルチブレインヨガ新瑞橋スタジオ行われるヨガの体験講座では、骨盤を整えるヨガ体操が体験できます。イルチブレインヨガは、東洋医学とダンワールドの脳科学研究にもとづき、気エネルギーを活用しながら、体の本来の力を取り戻す新感覚のヨガです。本講座のテーマは「体のモデルチェンジ」。暑さで疲れた体にエネルギーを補給し、冬の寒さに負けない体をつくりましょう！

□■□ ダンワールドのヨガ講座（名古屋） □■□

テーマ：体のモデルチェンジ

日時：9月21日（金）14：00～16：00

会場：イルチブレインヨガ新瑞橋スタジオ

（名古屋市瑞穂区瑞穂通8丁目7-3 新瑞野村ビル 3F）

費用：1000円（ヒーリングカード付）

お問合せ : 052-853-1755

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>