

2012年6月1日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「呼吸」で肩こりスッキリ解消！ イルチブレインヨガが検見川浜で体験会

日本最大級のヨガ教室「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6月9日、千葉市のイルチブレインヨガ検見川浜スタジオで、肩こり改善につながる「リラックス呼吸法」のワークショップを開催します。ストレスで固くなった腸をやわらかくして、便秘と肩こりをダブルで解消していく呼吸法の体験会です。この機会に、肩や首まわりをスッキリさせ、気持ちのいい健康生活をおくってください。



■肩こりは便秘から来る？！

今や日本人の国民病ともいわれる肩こり。現代の日本では、社会人の8割以上が肩こりに悩んでいるといます。実は、肩こりには、“意外な犯人”がいます。それは、腸です。便秘などで腸にガスや老廃物が貯まって硬くなると、腰や背中がだんだんと圧迫されていきます。背中への圧迫は肩周辺にも及び、肩の筋肉が緊張し、肩こりへとつながるのです。

さらに、腸の調子が悪いと、毒素が体に蔓延して、全身の血行が悪くなります。これも、肩こりの大きな原因となります。肩こり解消には、まず腸を整えることが大切なのです。

■腸を整えるには呼吸から

それでは、腸を元気にするには、どうすればいいのでしょうか。腸の活性化には、呼吸がカギを握ります。腸に元気がない人は、呼吸が浅い人が多いです。ふだんから深い呼吸をしていると、肺とお腹の境界である「横隔膜」が活発に動き、内臓全体を揺らして腸に刺激を与えます。しかし、呼吸が浅いと、横隔膜があまり動かないため、腸が刺激されず、腸機能が低下します。だから、腸の働きを活発にし、便秘を解消するためには、深い呼吸法を実践する必要があるのです。

■呼吸法でストレス解消を

腸の機能低下は、ストレスとも深く関係しています。仕事のプレッシャーや人間関係のトラブルなどで強いストレスを受けると、自律神経のバランスが崩れます。腸の機能は自律神経によってコントロールされているため、自律神経が乱れると、腸の働きが悪くなります。私たちの自律神経を整える最も簡単な方法は、呼吸法です。呼吸法で心を落ち着かせることで、固くなった腸がほぐれて、便秘や下痢の解消につながります。

■気のめぐりを改善

ダンワールドが展開するイルチブレインヨガは、簡単な呼吸法と瞑想法で、誰でも元気になれると評判のヨガ教室です。呼吸法によって、気エネルギーの循環を良くすることで、脳をスッキリさせ、固くなった腸を柔らかくします。むずかしいヨガポーズや動作をせずに、体と心を活性化していきます。

■肩こり対策のワークショップ

6月9日に、イルチブレインヨガ検見川浜スタジオで行われるワークショップでは、腸を元気にし、肩こりの根本的な改善へとつなげる呼吸法が体験できます。深い呼吸によって、体の中心である丹田（たんでん）に意識が集まり、全身の気のめぐりが良くなれば、不必要な筋肉の緊張がほぐれ、心も体もラクな状態になります。当日は、心身の状態を読み取る「オーラ撮影」も体験できます。

□■□ リラックス呼吸法のワークショップ □■□

【日時】 6月9日（土） 14:00～16:00

【場所】 イルチブレインヨガ検見川浜スタジオ

千葉市美浜区真砂 3-13-12 ベイパーチ真砂 5階 1号室

【予約・問合せ】 043-279-0083

オンライン予約はこちらから

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

【参加費】 1000円

※オーラ撮影も体験できます。

////////// その他のワークショップ（検見川浜スタジオ） //////////

肩こり解消ワークショップ！

6月6日（水） 14:00～16:00

あなたは、ふだんどんな呼吸をしていますか？

呼吸を変えると、脳波が安定し、自然治癒力や免疫力が強化されると言われています。

肩こりを解消のための脳体操や呼吸・瞑想法をご案内します！

正しい呼吸で脳のリラックス！

6月10日（日）14:00～16:00

脳はたくさんの酸素を消費します。

正しい呼吸で、脳に酸素を十分に送ると、脳が活性化し、健康になります。

脳を正常に働かせて、心も体も元気にしましょう！

肩こり解消ワークショップ！

6月13日（水）14:00～16:00

肩こり解消のための脳体操や呼吸・瞑想法をご案内します！

【イルチブレインヨガ検見川浜スタジオのHP】

<http://ilchibrainyoga-kemigawahama.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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの Facebook ページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼イルチブレインヨガのトレーニング内容ははこちら

<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>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
