

2013年3月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「癒す気功」で、骨盤のゆがみを整える イルチブレインヨガが気功セミナー（東京・池袋）

スムーズな「気」のめぐりで心とカラダを解放し、全身のバランス回復へ

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3月24日（日）、東京・池袋の豊島区民センターで、「丹無道」（たんむどう）と呼ばれる気功の体験セミナーを開催します。丹無道とは、東洋医学にもとづくダンワールドのオリジナル気功法。気のめぐりをスムーズにして脳を緊張から解放し、調和のとれたカラダと心を取り戻していきます。骨盤の歪みにお悩みの女性にもぴったりのヒーリング・エクササイズです。ぜひご体験ください！



■スカートが回る人は要注意

あなたの骨盤はゆがんでいませんか？「スカートが回りやすい」「左右の靴で減り方が違う」「両手をまっすぐ上げたとき、左右の手の長さが違う」--。そんな人は、骨盤がゆがんでいる可能性が大きいです。骨盤のゆがみは、カラダにさまざまなトラブルをもたらします。ゆがんだ骨盤は背中の神経を圧迫し、腰痛などを引き起こすほか、代謝を低下させ、冷えや便秘などの様々な不調の原因にもなります。さらに、内臓の位置がズレることで、「ポッコリお腹」にもなりやすくなります。

■力みすぎが「ゆがみ」を生む

骨盤がゆがむ原因は、筋肉や骨格のバランスの悪さにあります。ふだんから使う筋肉と、使わない筋肉の差が大きかったり、肩のまわりなど一部の筋肉に力が入り過ぎたりしていると、骨盤はゆがみやすくなるのです。現代人は、ふだんからストレスでカラダと心が硬くなりすぎる傾向があります。とくに女性の場合、仕事でキャリアを築こうと頑張る一方で、家事も子育てにも一生懸命で、力を抜くヒマがありません。

■心身に「ゆるみ」をつくろう

そんな現代女性に欠かせないのは、適度な「ゆるみ」。ピンと張りつめた糸がちょっとした弾みで切れてしまうように、ストレスをためこんでいると、心身の糸がプチンと切れて、一気に崩れてしまう恐れもあります。ふだんから、カラダと心に一定のゆるみを持たせておくことが大切。そのためにぴったりのリラクゼーション法が、イルチブレインヨガの気功トレーニング「丹無道」です。

■体質を変える健康法

丹無道とは、血液の循環と骨格のバランスを整えることで、心身をヒーリングする気功です。血や気エネルギーのめぐりを滑らかにすることで、脳の緊張をほぐし、内臓の働きを活性化。骨盤のゆがみを整え、代謝をアップさせていきます。メンタルの面でも、心が穏やかになり、幸せを感じやすくなるといった効果が期待できます。一時的な対処療法でなく、体質を根っこから変えていくホリスティックな健康法です。

■気功初心者にぴったりのセミナー

3月24日に東京・池袋で行われるイルチブレインヨガの「丹無道体験セミナー」は、初心者向けの入門講座です。「気功をまったくやったことがない」という方も、楽しみながら体験できます。丹無道以外にも、イルチブレインヨガの体操や呼吸が習えます。当日は、丹無道の講師によるパフォーマンスもありますので、ぜひご参加下さい。

□■□ ヒーリング武道・丹無道体験セミナー □■□

開催日：3月24日（日）13:30~16:30

開催場所：豊島区民センター（コア・いけぶくろ）4階第5会議室

参加費：2000円

トレーナー：松田英子（丹無道認可トレーナー） ほか

問合せ：03-5949-5457 イルチブレインヨガ池袋スタジオ

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/ikebukurostudio>

+ + + + +

【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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体験談はこちら

<http://www.brainyogavoice.jp>

▼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イベント情報はこちら

<http://www.brainyoganews.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>