

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

免疫力アップで元気に冬を過ごそう！ ダンワールドの脳教育ワークショップ ～イルチブレインヨガ赤羽スタジオ～

ダンワールドジャパンは12月24日(土)、イルチブレインヨガ赤羽スタジオ(東京・赤羽)で、クリスマス特別ワークショップ「おなかも体も心もぽっかぽか ～ 免疫力アップで元気に冬を過ごしましょう！」を開講します。免疫力アップにつながる呼吸法が体験できます。イルチブレインヨガで万病の元である冷えを撃退し、クリスマスやお正月を元気に迎えましょう。

■冬こそ大事な免疫力

冬は風邪をひく人が増える季節です。風邪の原因といえばウイルスですが、インフルエンザなどの風邪ウイルスは乾燥時に増殖するため、空気が乾いていると、人の体内に入ってきやすくなります。冬場は、ウイルスや細菌を遮断してくれるはずの喉(のど)も乾燥するため、体内に風邪ウイルスが簡単に侵入します。しかし、ウイルスが入ってきても、それを撃退する免疫のシステムがしっかり機能していれば、風邪をひくことはありません。免疫力をアップすることが、風邪を予防する一番の近道です。

■水昇火降

イルチブレインヨガは、体を動かし、脳を活性化させることで、体内の気エネルギーや血液の流れをスムーズにし、人間が本来持っている自然治癒力や免疫力を高めるトレーニングです。その基本原理の一つが「水昇火降(すいしょうかこう)」という法則です。水昇火降とは、心臓にある「火」のエネルギーを下げて、腎臓にある「水」のエネルギーを上昇させることで、下腹部が温かくなり、頭がスッキリする健康法です。人は水昇火降の状態になることで、血液の循環が良くなり、免疫力がアップします。

■呼吸法で温まる

赤羽スタジオのクリスマス特別ワークショップでは、まず、下腹部を温める「丹田呼吸」を体験することで、ご自分の体を水昇火降の状態に近づけていただきます。丹田呼吸で体が温まると、血液の流れが良くなり、免疫機能を持った白血球がしっかりと体中をめぐるようになります。人間の体は、体温が1度上がるだけで「免疫力」は60%も強化されるといいますが、丹田呼吸はまさに、体を「芯」から温め、免疫力アップへとつなげるトレーニングです。

■腸も活性化

また、ワークショップでは、腸を活性化させる「腸運動」も行います。腸は血液をつくる役目を持ったとても大切な臓器です。便秘などで腸に宿便やガスがたまると、そこから発生する毒素が腸の中で血液にまざり、全身を巡ってしまいます。腸運動で腸の働きを正常にすることで、血液がきれいになり、血液循環もスムーズになります。血のめぐりが良くなることで、冷え症の解消にもつながります。

■瞑想でスッキリ

このほか、ワークショップでは瞑想も体験できます。瞑想を通じて体と心をリラックスさせれば、体の中で詰まっている気エネルギーの流れも改善。ストレス解消につながります。気分も体もスッキリした状態で、クリスマスを迎えることができます。

□■□ 東京・赤羽スタジオの「免疫力アップ」ワークショップ □■□

【テーマ】おなかも体も心もぽっかぽか ～ 免疫力アップで元気に冬を過ごしましょう！

【場所】イルチブレインヨガ赤羽スタジオ(東京都北区赤羽2丁目48-3末広ビル3F)

【お問合せ】03-6273-8490

【日程】2011年12月24日(土)

【時間】午後2:00～4:00

【参加費】1000円(生命電子瞑想カードプレゼント)

【内容】

- ・お腹を温める丹田叩き、腸運動
- ・気エネルギーや血液の循環を良くする体操
- ・免疫力アップにつながる呼吸法
- ・リラックスできる瞑想

赤羽スタジオの教室案内はこちら→<http://www.brainyoga-akabane.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スタジオ・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

【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か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
