

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「呼吸」と「瞑想」で心と体、そして脳が変わる！ ダンワールドが横浜・日吉で体験会

日本最大級のヨガスタジオ「イルチブレインヨガ」を運営するダンワールドジャパンは 6月3日（日）と10日（日）、横浜・日吉の「イルチブレインヨガ日吉スタジオ」で、呼吸・瞑想のワークショップを行います。だれでも気軽にできる健康法として注目を集めているダンワールドの呼吸法・瞑想法がじっくりと体験できるスペシャルイベントです。ふだんあまり意識しない呼吸を少し変えるだけで、ストレスで硬くなった体と心がラクになり、脳活性が促される感覚を味わうことができます。



■赤ちゃんの呼吸は深い

人間は、お母さんの子宮から出て、へその緒が切られた時、とても深い呼吸をしています。お腹の奥底からゆっくり息を吐き出すような呼吸です。生まれたばかりの赤ちゃんがこうした呼吸をするのは、胎児のときへその緒を通して行っていた呼吸をそのまま続けるからです。しかし、現代人は、大人になるにつれて呼吸がだんだん浅くなります。

■呼吸を浅くするストレス

現代人の呼吸が浅い理由は、ストレスと大きく関係しています。ストレスを抱えると、腸が硬くなり、腹式呼吸がしづらくなります。また、ストレスで頭に血がのぼっていると、気持ちにゆとりがなくなり、呼吸が小刻みになっていきます。

■アルファ波で脳活性

私たちは、赤ちゃんのときのような深い呼吸を実践することで、心と体の健康を保つことができます。お腹からゆっくり息を吐くと、人間の脳波は「ベータ波」から「アルファ波」

に変わります。脳波がアルファ波の状態になると、緊張で硬くなってしまった筋肉がゆるみ、血行がよくなります。その結果、免疫力や代謝がアップし、太りにくい体質になります。さらに、脳が活性化され、頭が澄んで集中しやすくなります。

■心の安定へ

深い呼吸を繰り返していると、瞑想しているような状態になります。瞑想とは、自分の心や体を見つめる行為です。瞑想状態に入ることによって、私たちは自分の内面の深いところを眺められるようになります。それによって、心が穏やかになり、怒りや憎しみといったネガティブな感情を静めることができます。考え方がより柔軟になって、体がエネルギーで満たされ、創造性を発揮しやすくなります。

■5名様限定のワークショップ

6月3日と10日にイルチブレインヨガ日吉スタジオで行われる「呼吸・瞑想体験ワークショップ」は、5名様限定（各回）のスペシャル講座です。参加者お一人お一人のレベルや状態にあわせて、呼吸法と瞑想法を学んでいただきます。体と心の緊張をほぐしながら、リラックスした状態で呼吸・瞑想プログラムを実践していただきます。ダンワールドの30年にわたる脳科学研究によって開発されたプログラムですので、脳活性化に大きな効果が期待できます。

■「運動が苦手」という方も

今回のワークショップは、「運動は苦手だけど、何か続けられることを探している」という方や、「最近なんとなく体の不調を感じる」という方などにオススメです。「ヨガには興味があるけれど、大きなスポーツクラブには抵抗がある」という方も、ぜひお越しください。もちろん、初心者の方も大歓迎です。

■ 呼吸・瞑想体験ワークショップ ■

【日時】

6月3日（日）10日（日）午後2時から3時半

【場所】

イルチブレインヨガ日吉スタジオ
（東急東横線「日吉駅」西口から徒歩1分ほど）

【参加費】

1000円

【定員】

各日程とも、限定5名様

【予約・問合せ】

045-563-6816（イルチブレインヨガ日吉スタジオ）

オンライン予約はこちらから

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

【トレーニング内容】

- ・身体と心をほぐす、リラックス体操
- ・個人レベルに応じた、呼吸法の体験
- ・リラックスした状態で、瞑想入門

【営業時間】

10:00～20:00（月・祝休み）

【イルチブレインヨガ日吉スタジオ HP】

<http://ilchibrainyoga-hiyoshi.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についてはこちら

<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
