

2012年12月20日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガの「呼吸」で心・体・脳が楽になる

吉祥寺スタジオ7周年記念の丹田呼吸講座

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1月13日と27日、東京・吉祥寺のイルチブレインヨガ吉祥寺スタジオで、心と体を楽にする呼吸の体験講座を行います。体の中心である下腹部の丹田（たんでん）を意識した深い呼吸をすることで、仕事や人間関係などによるストレスや緊張を取り除いていきます。吉祥寺スタジオの開設7周年を記念した特別キャンペーンです。丹田呼吸は最近、血行改善などの効果があるとして、医学の分野で関心が集まっています。ぜひこの機会に、初心者でも簡単にできるイルチブレインヨガ流の呼吸法をお試しく下さい。



■医学研究で証明！丹田呼吸の効果

世界的な医学の専門誌『補完代替医療ジャーナル』で今年3月に発表された学術論文によると、へその下の丹田で呼吸をする「丹田呼吸」を実践していると、血行が良くなるといえます。韓国最大級の総合病院「サムスンソウル病院」の研究チームが、丹田呼吸のトレーニングをしている人と一般の人の静脈の動きを比べたところ、丹田呼吸の実践者のほうが、息を吸い込むときの大静脈の収縮率が高かったのです。

大静脈の縮小が活発だということは、血流がたいへん滑らかであることを意味しています。血行が良いと、酸素と栄養分が全身の細胞にスムーズに運ばれ、老廃物もスピーディーに排出されます。さらに、体が冷えにくくなり、免疫力も高まります。丹田呼吸は以前から、ストレス解消などメンタルな面に役立つとされてきましたが、肉体的にも大きなメリットがあることが学術的に証明されたのです。

■現代人と丹田呼吸

現代人は、ストレスによって呼吸が浅くなる傾向があり、ふだんから肩でハアハアと短い呼吸をしている人も少なくありません。そんな現代人が、「呼吸のなかでもっとも深い呼吸法」とされる丹田呼吸を身に着けるには、いくつかのステップを踏む必要があります。イルチブレインヨガは、現代人がムリなく丹田呼吸を行うことができるように、ヘンゴン（行功）という独自の呼吸プログラムを行っています。胸呼吸から腹式呼吸、そして、丹田呼吸へとつなげていくトレーニングで、全国のイルチブレインヨガのスタジオで実践しています。

■ポーズをとって呼吸に集中

ヘンゴンの特徴は、一定の動作をしながら呼吸を行うことです。丹田呼吸は座って行うものだと考えられてきましたが、イルチブレインヨガでは、さまざまなポーズをとりながら呼吸することで、より多面的な効果が期待できます。1つのポーズだけで呼吸するよりも集中力を維持しやすいのもメリットです。初心者でも簡単にできるように、最初のうちはあおむけの状態で行っていきます。

■脳スッキリの体験会

1月13日と27日にイルチブレインヨガ吉祥寺スタジオ（東京・吉祥寺）で行われる呼吸法の体験講座は、「楽」がテーマ。イルチブレインヨガの呼吸法により、体や心が楽になり、脳がスッカリする感覚を味わっていただきます。脳を活性化する体操や瞑想も体験できます。ぜひご参加ください。

□■□ 吉祥寺スタジオの「楽」になる呼吸体験会 □■□

・ 日時

2013年1月13日 14:00～16:30

2013年1月27日 14:00～16:30

・ 場所 イルチブレインヨガ吉祥寺スタジオ

・ 費用 1000円

・ 問合せ先 0422-49-2781

オンライン予約

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

※吉祥寺スタジオは、吉祥寺駅北口から2分。いつでも楽に体験できます。

+ + + + +

【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>