

2013年1月7日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 「明るい脳」が幸せを呼ぶ イルチブレインヨガの脳活性レッスン

心もカラダも、脳トレエクササイズで変わる！千葉・船橋で1月に体験会

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15日と27日、千葉県船橋市のイルチブレインヨガ船橋スタジオで、「脳が明るくなる！イルチブレインヨガ体験講座」を開催します。豊かで健康な人生を送るうえで、「脳活性」はもっとも大事なキーワード。脳が明るくなれば、カラダも心もダイナミックに変わります。ダンワールドの脳活性化ヨガで、大きな飛躍のきっかけをつかみませんか！？



### ■机の上では脳は活性化しない！？

「どうせ人は変わらない」という考えを持つ人も少なくありませんが、現代の脳科学では、脳回路を発達させることで、人間の能力や性格は大きく変えられることが分かっています。私たちの脳は無限ともいえる潜在力を持っており、鍛えれば鍛えるほど、パワフルになっていきます。とはいえ、机の上でパズル

やクイズをしながら脳を鍛えようとしても、脳の発達には限界があります。ほんとうに脳活性を実現したいなら、体を動かさなければならないのです。その理由は、脳の活性化には、血液が必要だからです。いくら頭だけを酷使しても、運動をして脳への血流を増やさなければ、脳の力は上がりません。

### ■脳トレエクササイズって？

脳を発達させる方法として、最近注目を集めているのがイルチブレインヨガの「脳トレエクササイズ」です。脳トレエクササイズは、体を動かすことで、脳を元気にする健康法です。脳を刺激する体操や呼吸によって、脳に十分な酸素を送り込み、脳活性へとつなげま

す。運動すれば、脳はさまざまな情報を受け取り、情報に対応する命令を素早く出すようになります。その結果、脳の働きは活発になっていきます。

#### ■ バランス良く脳活性

イルチブレインヨガの脳トレエクササイズは、全身をバランス良く動かすことに主眼を置いています。とくに、ふだん使わないような筋肉をしっかり使うことで、脳が効率よく刺激されます。右脳と左脳のバランスにも考慮されており、偏りのないパワーブレインを養うことができます。また、脳トレエクササイズは「心」にも目を向けています。気持ちや感情を前向きでポジティブにすることで、脳がストレスによる緊張から解放され、創造性を発揮できるようになります。

#### ■ 最新のプログラムを実践

全国各地にあるイルチブレインヨガのスタジオでは、ダンワールドが開発した最新の脳トレエクササイズのプログラムを実践しています。1月15日(火)と27日(日)にイルチブレインヨガ船橋スタジオで行われる体験会は、「脳を明るくする！」がテーマ。潜在能力を引き出し、心と体に変化をもたらす体操や呼吸法が体験できます。人間関係の改善にも役立てることができます。ぜひ一度、ご参加下さい！

#### □■□ 脳が明るくなる！イルチブレインヨガ体験講座 □■□

会場：イルチブレインヨガ船橋スタジオ（千葉県 船橋市 本町 3-32-28 平成ビル 2F）

日程：

1月15日(火) 19:00～

1月27日(日) 14:00～

参加費：2000円

お問合せ：047-424-9240

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>