

2013年4月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

運動こそが最高の脳トレ！イルチブレインヨガが

東京・上野で特別講座

脳活性化ヨガで脳のアンチエイジングを

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4月10日から順次、東京・上野のイルチブレインヨガ上野スタジオで、脳のアンチエイジングをテーマにした脳活性化ヨガの体験会を開催します。運動によって体が鍛えられるのはよく知られていますが、実は最近、運動をすると脳まで鍛えられることが科学的に明らかになってきています。ダンワールドは、脳を効率良く刺激するヨガ体操と呼吸法で、脳の力をアップさせる脳活性化ヨガ（イルチブレインヨガ）をいち早く体系化しました。何歳になっても元気なエイジレス・ブレインをつくるために、ぜひ一度、脳活性化ヨガを体験してみてください！



■一番いい脳トレは、運動だった！

脳を鍛えるには勉強することが一番いいと思われていましたが、最近の脳科学の研究では、運動こそが脳活性化に効果的だということが分かってきました。2011年1月に米著名科学誌「米国科学アカデミー紀要（PNAS）」で報告された米ピッツバーグ大などの研究実験では、55歳以上のシニア層にウォーキングなどの運動を1年間続けてもらったところ、記憶を担当する脳の「海馬」の容積が増えたといわれています。これまで、海馬は30代を過ぎると毎年1～2%ずつ小さくなると考えられていましたが、運動をすると逆に増えるという結果が出たのです。この

ような実験結果は、世界各地の研究機関から相次いで出されており、記憶力の低下や認知症を防ぐためにも運動が効果だということが確認されています。

■脳細胞は減るだけでなく、増やせる！

長年、私たちの脳細胞は 20 歳を過ぎたころから減り続け、増やすことはできないと言われていました。ところが、最近の脳科学では、死滅する脳細胞と同じかそれ以上の新しい脳細胞を作り出すことは可能であり、加齢に伴う脳の衰えを食い止めることができることが分かっています。そして、その方法として最も適切なものが、運動なのです。

■運動が脳にいいワケ

運動が脳にいい理由は、運動によって全身の血行が良くなり、脳への血液の供給量も増えるということです。それにより、酸素やブドウ糖がスムーズに脳に運ばれるようになり、脳細胞全体が活性化します。脳活性とともに、さまざまな神経伝達物質が脳内に増え、それを受け取るためのホルモン受容体の数も増加します。すると、脳の中での情報伝達がスムーズになり、脳の機能が向上するのです。これが、運動による脳のアンチエイジングのメカニズムです。

■脳活性に特化したエクササイズを体験しよう！

イルチブレインヨガは、ダンワールドの 30 年以上にわたる脳科学の研究と実践をベースにしており、脳のアンチエイジングには最適な運動です。簡単なヨガの動きを組み合わせ、ふだんの生活ではあまり使われない筋肉をバランス良く刺激することで、脳を効率よく活性化します。気エネルギーの流れに乗りながら体を気持ちよく動かすことで、「脳幹」や「大脳皮質」などを目覚めさせ、脳の潜在能力を引き出していきます。4 月 10、17、20、24 日にイルチブレインヨガ上野スタジオで行われる体験講座では、脳のアンチエイジングにぴったりの脳活性化ヨガが体験できます。ぜひご参加下さい！

□■□ 脳活性化ヨガの体験講座 □■□

開催日：4 月 10 日(水)、20 日(土)、24 日(水) 14：30～16：00

場所：イルチブレインヨガ上野スタジオ

参加費：1000 円

開催日：4 月 17 日(水) 15：00～16：00

場所：イルチブレインヨガ上野スタジオ

参加費：無料

イルチブレインヨガ上野スタジオ

東京都 台東区 東上野 2-18-5 ツネミビル 5F

03-3835-0709

オンライン予約

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

+ + + + +

【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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>