

2012年12月12日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ストレスに強い「ポジティブ脳」に ダンワールドの呼吸講座

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12月16日、東京のイルチブレインヨガ五反田スタジオで、「呼吸・瞑想」の体験会を行います。私たちの免疫力を弱らせ、体にさまざまな不調をもたらすストレス。呼吸や瞑想で気エネルギーのめぐりを良くして、イヤな出来事にもめげない「ポジティブ脳」をゲットできれば、健康度はぐんとアップします。イルチブレインヨガの呼吸・瞑想で、ストレスへの抵抗力を高めてみませんか。



### ■ストレスに強くなる

「ストレス耐性（たいせい）」という言葉をご存知でしょうか？これは、一言でいえば、ストレスに対する抵抗力です。ストレス耐性が低ければストレスを感じやすくなります。同じことを経験しても、ストレスとを感じる人もいれば、そうでない人もいます。職場でも、上司の小言に腹が立ったり、気が滅入ったりする人がいる一方で、サラリと聞き流したり、自分を奮い立たせるきっかけにしたりする人もいます。イヤな出来事を前向きにとらえることができれば、ストレスがたまらず、いつも笑顔でいられます。

そんな楽観的でポジティブな考え方をを持った人はストレス耐性が高いため、病気にもなりにくいと、多くの医者が指摘しています。

### ■深い呼吸でリフレッシュ

とはいえ、人間の性格というものは、ある日突然変えられるものではありません。「楽観的になる」といっても、どうしたらいいのか分からないという人が大半でしょう。実は、ち

よつとした工夫をすることで、考え方や感情がスムーズに変えられる方法があります。それは「呼吸」です。ラジオ体操などで深呼吸をしたら、心がスッキリした経験はだれでもあるでしょう。深くゆっくり息を吐くと、心がリフレッシュされ、ストレスを感じにくくなる効果が得られるのです。

#### ■イライラ解消

呼吸は、私たちの自律神経と深い関係があります。息を深く吐くと、自律神経のうちの副交感神経が刺激されます。副交感神経は「リラックスの神経」といわれ、ストレスをやわらげる働きがあります。このため、深い呼吸をすると、気持ちにゆとりが生まれるのです。さらに、深い呼吸は、体内に取り込まれる酸素量を増やす効果があります。酸素は血液を通して全身の細胞を元気にします。脳にも十分な酸素が送られることで、「イライラ」や「怒り」といった感情も静まっていきます。

#### ■肩呼吸から丹田呼吸へ

人間は赤ちゃんのときは、お腹を使って深い呼吸をしています。しかし、成長するにつれ胸呼吸へと変わり、大人になると、人によっては吐く息がとても浅い「肩呼吸」に変わっていきます。肩呼吸はストレスを助長するとされ、現代人に多く見られます。肩呼吸を腹式呼吸に変え、さらに、よりリラックス効果の高い「丹田呼吸」に変えることで、ストレスを減らすメリットが得られます。

#### ■マイナス感情からの解放

丹田呼吸とは、体の中心であるへその下の丹田にエネルギーを集中させる呼吸です。丹田を意識しながら深く息を吐くことで、気エネルギーが全身をスムーズにめぐりようになり、血行も改善されていきます。お腹がぼかぼかと温まり、体の緊張がほぐれて、脳波が「アルファ波」になります。これがまさに、ストレス耐性が強くなった状態です。

#### ■脳活性を促す呼吸法

ダンワールドが運営するイルチブレインヨガでは、「肩呼吸」になりがちな現代人の緊張をほぐし、胸呼吸から腹式呼吸、そして丹田呼吸へと導いていく呼吸法を実践しています。イルチブレインヨガの呼吸法を行えば、気と血液の循環が活発になり、脳活性が促されます。12月16日、東京のイルチブレインヨガ五反田スタジオで行われる呼吸瞑想の体験会では、イルチブレインヨガならではの呼吸と瞑想がじっくりと体験できます。ぜひご参加ください。

■  脳を変える呼吸瞑想  ■

日時：12月16日(日) 14:00~16:30

費用：1500 円

会場：イルチブレインヨガ五反田スタジオ

(東京都 品川区西五反田 1-26-3 第2 白井ビル 4F)

問合せ：03-5487-2235

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【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>