

2012年9月14日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 健康度アップは“気”から ダンワールドの脳活性化ヨガ講座

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9月26日（水）、山口県下関市の下関市生涯学習プラザで、「経絡の流れを整える脳活性化ヨガ講座」を開催します。気のパワーを生かして、心も体もほんとうに健康な状態にすることができるヨガの体験イベントです。



### ■増える“半健康”な人

最近、心身の不調を訴える人が増えて  
います。肩こりや軽い頭痛、消化不良  
など、症状は様々。「病気ではないけど、  
なんとなく気分がすぐれない」という  
ようなケースが多く、いわば「半健康・  
半病人」のような状態です。こうした  
現象は、子供からお年寄り、働き盛り

のビジネスパーソンまで幅広い世代に見受けられ、「いまの日本は国民総“半健康”時代」という人もいます。

### ■気の滞りが原因

体の不調をもたらす原因の一つとして考えられるのが、「気」の停滞です。気とは、生命の根源的なエネルギーです。東洋医学では、気がくまなく体を流れていると健康になり、気が滞ると病気になると考えられています。人間が本来備えている自然治癒力も、この気の状態と深く関係しています。

### ■健康月間に気を見つめ直す

9月は厚生労働省の「健康増進推進月間」です。私たち国民一人一人が、自分の健康を「気」

というキーワードから見つめ直すいい機会です。ふだんから気のバランスを整えておくことで、体の様々な病気を防ぐことができます。それはまさに、運動や正しい生活習慣で「健康寿命」をのばそうという健康増進推進月間の主旨とも合致するものです。

#### ■脳が働けば OK

体の中で気を循環させているのが「経絡」(けいらく)です。経絡は全身に張り巡らされた気の通り道で、体内の臓器や組織を結んでいます。現代人は、ストレスや自律神経の乱れによって、経絡が詰まりがちです。この詰まりをとり、経絡の流れをスムーズにするカギを握るのが脳です。脳がリラックスした状態だと、自律神経のバランスも整い、気の流れも滑らかになります。

#### ■脳活性化ヨガ

ダンワールドのイルチブレインヨガは、体を動かして脳を刺激することで、気の流れを円滑にするエクササイズです。伝統的な東洋医学と、ダンワールドの30年以上にわたる脳科学研究にもとづいて開発されました。心のバランスや体の歪みを整えるヨガ体操と呼吸法がベースとなっており、健康増進につながる「脳活性化ヨガ」として親しまれています。

#### ■下関で体験講座

9月26日に下関市生涯学習プラザで行われる「脳活性化ヨガ講座」では、日ごろの健康管理に最適なイルチブレインヨガの体操が体験できます。経絡の流れを整え、気と血液の循環を改善できる簡単なヨガです。イルチブレインヨガ下曾根スタジオ(福岡県北九州市)のトレーナーが、初心者の方にも分かりやすく指導いたします。

□■□ 健康管理に最適！経絡の流れを整える脳活性化ヨガ □■□

日 程：9月26日(水) 13:00~14:20

参加費：1000円

会場：下関市生涯学習プラザ 3階レクリエーション室2 | 山口県下関市細江町 3-1-1

お問合せ：093-472-0607 (イルチブレインヨガ下曾根スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>