

2012年10月18日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

あなたの陰陽五行はナニ？ ダンワールドが最適なヨガを指南

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 27 日、大阪市の難波スタジオで、東洋医学の「陰陽五行」（いんようごぎょう）をふまえたヨガの体験講座を開催します。陰陽五行にもとづいて、一人ひとりに最適なヨガ・トレーニングをご紹介します。バランスの良い健康づくりに役立てていただきます。自然の摂理にのっとった陰陽五行ヨガをぜひ体験してください。



■五行をふまえた健康法

古代中国から伝わる「陰陽五行」は、東洋医学の基本となる思想の一つ。陰陽五行によると、万物はすべて「木・火・土・金・水」という5つの要素に分けられ、人間も例外ではありません。5つのうちのどのタイプに属するかによって、体質や気質は異なります。健康法を実践するうえでも、陰陽五行を知ることがたいへん重要になります。たとえば、「火」の人は心臓、「土」の人は胃にトラブルを抱えやすいとされ、そうしたウイークポイントを強化するような運動をする必要があります。五行を意識した対処法を身に着けることができれば、生まれ持った気質に振り回されない人生を歩

むことができます。

■陰と陽のバランス

陰陽五行でもう一つベースになるのが「陰陽」です。陰陽は、世の中のものはすべて陰と陽のいずれかに分けられるという考え方で、自然界でいえば、夜が「陰」で昼が「陽」、月が「陰」で太陽が「陽」といった具合です。陰と陽は、お互いを補完しながら存在してい

ます。陰と陽の良好なバランスを保つことで、プラスのパワーが発揮されます。人間の体も同じで、たとえば、自律神経であれば、休んでいるときに優位になる副交感神経は「陰」、活動状態で優位になる交感神経は「陽」です。この“対”のバランスがとれていることが、健康を保つうえで欠かせないのです。

■東洋医学から生まれたヨガ

イルチブレインヨガは、東洋医学をベースにしたヨガ・プログラムです。東洋医学の「陰陽五行」にもとづき、体の気のめぐりを整え、バランスよく体を活性化させていきます。ダンワールドの30年以上にわたる脳科学研究の成果もとりいれ、体だけでなく脳の健康づくりにも役立つのが特徴です。

■一人ひとりにリーディング

ダンワールドが10月27日にイルチブレインヨガ難波スタジオで開催するヨガ講座では、陰陽五行をふまえたヨガが体験できます。当日は、参加者お一人ごとに陰陽五行のリーディングを行い、どの五行に属するかをお知らせいたします。そのうえ、それぞれのタイプにぴったりのヨガのメニューをご案内いたします。東洋医学にもとづいた新感覚のヨガをぜひお試しください。

□■□ 陰陽五行であなたの体質チェック&ヨガ講座 □■□

日程：10月27日(土) 14:00~16:00

会場：イルチブレインヨガ難波スタジオ（大阪市浪速区難波中 2-2-20 辻村ビル 4F）

参加費：1000円

お問合せ：06-6646-5855

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>