

2012年12月7日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「呼吸」と「言葉」で目覚める健康のチカラ イルチブレインヨガが東京・中野で体験会

参加費無料！気エネルギーを一点に集中させるコツとは…

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23日、東京・中野のイルチブレインヨガ中野スタジオで、「言葉」と「呼吸」をテーマにしたヨガの体験講座を行います。参加費は無料です。深い呼吸とポジティブな言葉を組み合わせることで、エネルギーの集中力を高めて、健康へと導く脳活性化ヨガが体験できます。自分の気エネルギーを一点に集中させることで、日常の生活に大きな変化を生むコツをぜひつかんで下さい。



■「虫めがね」の原理

虫めがねで日光を一点に集めると、紙が燃えます。これは、本来、分散されるはずの光が小さな点に集中することで、通常よりも大きな熱を発するからです。実は、この虫めがねと同じようなことが、人間の脳でも起こりえます。自分の意識を一つのことに集中させることで、全身のエネルギーが集まり、困難だと思っていた願いをかなえることができるのです。ダンワールドは、これを「心気血精」（しんきけっせい）の原理と呼んでいます。心気血精とは、「心の向かうところに気エネルギーが集まり、気のあるところに血が集まり、力（精）に変わる」という意味です。散漫になった心はエネルギーを分散させて

しまいますが、強く集中した心は肉体や現実の生活に大きな変化をもたらします。その原理を生かして、健康としあわせを手に入れるのが、イルチブレインヨガです。

■「言葉」と「呼吸」が大事

心気血精を実践するうえで大事になるのが、言葉です。人間は、ポジティブな言葉を発す

るときに、エネルギーが集中しやすくなります。何事も「私はできる」と言いながら取り組み、脳がその実現に向けて潜在能力を発揮してくれるからです。また、「ありがとう」といった感謝の言葉を口にすることで、周りとの人間関係も改善され、生活にプラスの影響を与えることができます。

■ストレス解消にヘンゴン

もう一つ、心気血精のカギを握るのが呼吸です。体内で気の流れが詰まっていると、エネルギーを集中させたくてもなかなかできません。気の流れをスムーズにさせるのが、呼吸法です。イルチブレインヨガの呼吸法「ヘンゴン」では、一定のポーズを行いながら、リラックスした状態で息を吐き、吸います。現代人はストレスによって、胸の経絡（けいらく）である「任脈」が詰まりがちですが、ヘンゴンの初級課程では胸呼吸でろっ骨を大きく動かし、任脈が整っていきます。

■丹田呼吸で心も安定

ヘンゴンでは、胸呼吸でストレスを緩和した後、腹式呼吸、そして丹田呼吸へとつなげていきます。丹田は、へその下約 5 センチのところであり、エネルギーを蓄える燃料タンクのような場所です。丹田に意識を集中させて呼吸をすることで、エネルギーが活発になって自然治癒力が向上。肉体的に健康になります。さらに、自信が強くなり、心理的にも安定します。

イルチブレインヨガ中野スタジオで 12 月 23 日に行われる体験会「“呼吸”と“言葉”で目覚める健康のチカラ」では、心気血精の原理に基づき、自らのエネルギーを最大限に活用するコツをお伝えいたします。ご気軽にご参加ください。

□■□ 「呼吸」と「言葉」で目覚める健康のチカラ □■□

会場：イルチブレインヨガ中野スタジオ（東京都 中野区 新井 1-11-8 海老沼ビル 2F）

日程：12月23日(日) 10:00~10:30

参加費：無料！

お問合せ：03-3389-6106

オンライン予約

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

+ + + + +

【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>