

2013年4月9日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ダンワールドの脳リラックス体操で 感情コントロールの達人に

4月28日に広島で体験会～脳内物質を整えるヨガや瞑想など

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28日（日）、広島市まちづくり市民交流プラザで、感情コントロールが上手になれるヨガの体験講座を行います。イライラしたり、カッとなったり、落ち込んだり、私たち現代人は感情の変化に振り回されがちです。感情に支配されていると、ストレスもたまりやすくなり、健康にも美容にもマイナスです。脳をリラックスさせるイルチブレインヨガで、いつでもバランスのとれた心をキープできるクールな自分を創りましょう。



■感情をコントロールしたい！

仕事や人間関係でストレスがたまる毎日。プチッとキレたり、イライラが続いたりする場面もあると思います。とくに春は、温度差が激しい気候と同様に、心の浮き沈みが激しくなりやすいとされます。爽快な気分になったと思ったら、急に憂うつになったり、不安がおさまらなかつたりと、感情の上下動が大きくなりがちです。いつもポジティブな感情で

いらればいいのですが、いったんネガティブな感情を抱いてしまうと、なかなかそこから抜け出せないことも。「もっと上手に自分の感情をコントロールできるようになりたい！」。多くの人がそう感じているのではないのでしょうか。

■脳内物質が感情を動かす

私たちの感情は、脳の「脳内物質（神経伝達物質）」の影響を受けます。脳内物質は、脳内ホルモンとも呼ばれ、外部からの刺激に応じて脳内に放出される分泌物です。脳内物質に

は様々な種類があり、人間が置かれた状況に応じて分泌され、それが感情を引き起こします。たとえば、敵から身を守らなければならない状況になると、脳からノルアドレナリンという脳内物質が分泌されます。ノルアドレナリンが増えると、感情が攻撃的になり、怒りやすくなります。

■感情を抑える「セロトニン」

こうした感情の変化をコントロールするうえでカギを握るのが、セロトニンという脳内物質です。セロトニンは平常心を保つ役割があり、イライラした状態が続いたり、切れやすくなったり、落ち込んだりしてしまったりしたときも、セロトニンが十分にあれば元に戻すことができます。しかし、セロトニンはストレスに弱いという特徴があり、過度のストレスを抱えていると、セロトニンが不足がちになります。

■運動すると、セロトニンが増える！？

セロトニンを増やす方法として有効だとされるのが、運動です。とりわけ一定のリズムでカラダを動かす運動を行うと、セロトニン神経が活性化されると考えられています。その一つが、イルチブレインヨガのトレーニング。気エネルギーの流れにあわせて、体を揺らしたり、たたいたりすることで、脳を刺激。セロトニン神経などのリラックス系のホルモンを活性化させていきます。

■ヨガで脳のバランス回復へ

4月28日（日）に広島市まちづくり市民交流プラザで行われる体操は、「感情コントロールのポイントは体にある」がテーマ。ネガティブな感情をコントロールする方法として注目されているイルチブレインヨガの脳体操が体験できます。呼吸や瞑想で自律神経のバランスが整い、心が穏やかになる感覚も味わっていただきます。イルチブレインヨガ広島スタジオのトレーナーが丁寧に指導いたしますので、お気軽にご参加下さい。

□■□ 感情コントロールのポイントは体にある □■□

開催日：4月28日（日）10:30～12:30

テーマ：感情コントロールのポイントは体にある I部

II部は5月開催予定

場所：広島市まちづくり市民交流プラザ 研修室C

広島市中区袋町6番36号

参加費：1000円

問合せ：082-249-1637 イルチブレインヨガ広島スタジオ

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hiroshima/hiroshimaststudio>

+ + + + +

【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>