

2013年5月7日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガの脳呼吸で ストレス解消&リラックス

東京・神楽坂のヨガ講座で脳のマイナス感情をリセット

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5月24、25、26日、東京・神楽坂のイルチブレインヨガ神楽坂スタジオで、脳呼吸の体験講座を開催します。私たちはふだん、さまざまな感情に支配されています。「怒り」「不安」などのマイナス感情を強く抱き続けると、心や体の健康に悪影響を与えます。人間の感情は、脳に保存された情報や記憶によって生まれるというのが、イルチブレインヨガの考え方。イルチブレインヨガの脳呼吸では、脳をリセットして、脳内をポジティブな情報で満たすことで、脳の疲れを癒していきます。脳を新鮮なエネルギーでいっぱいにして、内側からリラックスしましょう！



### ■感情を生み出す脳の「扁桃体」

脳の中に扁桃体（へんとうたい）という場所があるのをご存じですか？扁桃体とは、脳の中心の近くにあり、感情を生み出す場所だとされます。五感から得た情報に対して、それがポジティブなことなのか、それともネガティブ（不快）なことなのか、という判断を下します。ネガティブな情報だと判断すると、

扁桃体には血液が流入し、コルチゾールという脳内ホルモンを分泌させます。コルチゾールは不安、恐怖、怒りなどのマイナス感情を増幅させるとされます。

さらに、扁桃体はストレスに直面すると、ノルアドレナリンというホルモンも放出します。ノルアドレナリンは危機に対処するためのホルモンとされ、外敵に対抗し、恐怖と闘う気持ちをもたせますが、過剰に分泌されると、高血圧や高血糖を招きます。

#### ■ストレス系ホルモンが免疫力を低下させる

こうした扁桃体の働きは、人間としての生存能力を発揮するためには必要ですが、コルチゾールなどのストレス系ホルモンが増えすぎると、記憶や思考などの脳の機能も低下させる恐れがあります。さらに、感情のバランスが崩れ、免疫力の低下にもつながりかねません。

#### ■脳呼吸で、脳の創造性を回復

イルチブレインヨガでは、こうした脳の働きを整える「脳呼吸」を実践しています。脳呼吸は、いわば扁桃体を整える呼吸法です。体の中心の丹田（たんでん）を意識した深い呼吸で、脳に新鮮な酸素とエネルギーを供給。脳全体をリラックスさせます。それと同時に扁桃体を浄化し、浄化された扁桃体に肯定的な情報を入力、過度のストレス状態を解消していきます。その結果、マイナスの感情であふれていた脳がスッキリし、創造的な思考が回復。脳が本来の力を発揮できるようになります。

#### ■脳呼吸のキホンを体験しよう

5月24、25、26日に東京・神楽坂のイルチブレインヨガ神楽坂スタジオで行われるヨガ体験講座は、「脳呼吸でリラックス」がテーマ。脳呼吸の基本がしっかり体験できます。ヨガ体操や瞑想も交えながら、ストレスを解消して、心と体が癒される感覚を味わっていただきます。ぜひご参加下さい！

#### □■□ 脳呼吸でリラックス □■□

内容：体操、呼吸法（脳呼吸）、瞑想で疲れた脳、体をリラックス。

開催日：5月24日(金)、25日(土)、26日(日) 14:30~16:00

開催場所：イルチブレインヨガ神楽坂スタジオ

参加費：1000円

トレーナー：春名かおり

問合せ：03-5261-4864

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/kagurazakastudio>

+ + + + +

#### 【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>