

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

ストレス解消は”呼吸”から！ ～ダンワールドが東京・銀座で、 脳スッキリ Yoga の体験イベント

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4月29日、イルチブレインヨガ銀座スタジオ（東京・銀座）で、ストレス解消に効果的な「呼吸法」が学べる体験会を開催いたします。世界各地で注目されている脳教育にもとづく呼吸法が体験できます。忙しい暮らしの中で、気付かないうちに呼吸がとっても浅くなっているあなた。「深～い呼吸」で、ストレスを解消し、心身をリラックスさせましょう。初心者向けのレッスン内容なので、どなたさまもお気軽にご参加いただけます。



■ストレスをおさえる深い呼吸

「ストレスは万病のもと」といわれます。多くの専門家が、慢性的なストレスは、心身面のトラブルや病気を引き起こすと指摘しています。私たちの健康の大敵ともいえるストレス。そのストレスの解消法として効果が高いのが呼吸法です。呼吸には、心を落ち着かせたり、感情をコントロールしたりする機能があります。深い呼吸をすると、怒りを鎮め、過敏になった神経

を落ち着かせ、ストレスを感じにくい体質に変えることができます。

■吐く息が大切

呼吸をするうえでとくに大切なのは、吐く息です。現代人は、不規則な生活や偏った食習慣、職場などにおける過度の緊張によって、血液などの循環が滞り、老廃物が体内に蓄積

されがちです。息を深く吐くことで、体の中にたまった老廃物を外に出し、新しいエネルギーを取り入れる必要があります。口やのど、鼻などの気道を開いて、息を長く吐くのが上手な呼吸のポイント。そうすることで、血液循環が良くなり、内臓や脳が活性化されます。

■「気」を利用するヘンゴン

イルチブレインヨガでは、最新の脳教育理論に基づき、ヘンゴン（行功）という呼吸法を実践しています。ヘンゴンは、一定のポーズを取りながら、深い呼吸を繰り返すトレーニング。意識を内側に集中させながら息を吐き出すことで、「気」の通り道である「経絡（けいらく）」の詰まりを解消。血液やエネルギーの循環を改善させます。上半身の緊張がほぐれ、下半身は温まり、全身の代謝が良くなります。



■メンタルにも効く

ヘンゴンは、体だけでなく、心の安らぎを得られるのがポイント。呼吸を通じて、自分の意識を体に集中させることで、脳波が安定し、頭がすっきり。日常のストレスから解放され、心と体がリラックスします。

■基礎をじっくり体験

ヘンゴンのプログラムは「基礎課程」から「初段」まで 8 段階に分かれています。一人ひとりの心と体の状態に合わせて、無理なく呼吸法のスキルをアップさせられるのが特徴です。ヘンゴンをすると、リラックスして穏やかな気持ちになるため、トレーニング中に、つい眠ってしまう方も少なくありません。4月29日に行われるイルチブレインヨガ銀座スタジオの呼吸法ワークショップでは、「基礎課程」のヘンゴンをじっくり体験していただけます。

■3周年記念で割引&プレゼント

イルチブレインヨガ銀座スタジオは、「松屋銀座店」のすぐ向かいにある人気のヨガ教室。4月で3周年を迎えるのを記念し、5月末までに入会された方にパワーストーン「アクアマ

リン」のストラップをプレゼントします（先着 15 名様）。さらに、体験レッスンの当日に入会された方は、1 カ月間レッスンに通い放題になる「フリーパス」の料金が 1 万円に。（通常 1 万 5,700 円）

□■□ ストレス解消は呼吸から！「呼吸法」入門講座 □■□

日時：4 月 29 日（日） 14～16 時

場所：イルチブレインヨガ銀座スタジオ

東京都中央区銀座 2-7-10 銀座ワカホ第 2 ビル 4 階

参加費：2000 円

ご予約&お問合せ：03-6228-6835

□■□ イルチブレインヨガ銀座スタジオ □■□

イルチブレインヨガ銀座スタジオは、東京メトロ有楽町線「銀座一丁目駅」より徒歩 1 分、銀座線「銀座駅」より徒歩 3 分。絶好のアクセスです。

<営業時間>

【火～金曜日】10:00AM～レッスン終了時

電話受付 9:00PM まで

【土曜日】10:30AM～レッスン終了時

電話受付 3:30PM まで

【日曜日】10:30AM～レッスン終了時 電話受付 1:00PM まで

【定休日】月曜・祝祭日（祝祭日が土曜日の場合は営業）



+ + + + +

【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公式ホームページ

<http://ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガのスタジオ・教室情報はコチラから

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

▼イルチブレインヨガFacebookページ

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

【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>

<本件に関するお問い合わせ>

株式会社ダンワールドジャパン 広報部

担当者: ツツミ ユミエ

TEL: 0120-924-360

TEL: 052-915-1117

FAX: 052-915-0310

E-mail : webadmin@dahnworld.co.jp
