

2012年5月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

いい呼吸、できていますか？ イルチブレインヨガが東京・五反田で 「呼吸瞑想」ワークショップ

ダンワールドジャパンは5月27日、東京・五反田のイルチブレインヨガ五反田スタジオで、脳活性ヨガの体験ワークショップ「話題の呼吸瞑想で深いリラックスと体の柔軟化」を開催します。注目を集める呼吸法にスポットをあてたスペシャルイベントです。呼吸がもたらす無限の可能性を肌で感じて下さい！



■健康・美容に「呼吸法」

私たちの生命を支える呼吸。その呼吸が最近、注目を集めています。正しい呼吸は健康や美容にとってもプラスだという考えが広まってきているからです。呼吸法はヨガや気功、東洋医学でも非常に重視されています。場所を問わず、少しの時間さえあれば気軽に行えるため、多忙な現代人に最適な健康法だといえます。

■吐く息が大事

息を吐くことも、吸うことも人間の生命維持には欠かせない行為ですが、とくに、健康を保つうえで大切なのが、吐くことです。息を吐く行為には、体の中の老廃物を外に出す役割があります。新鮮な酸素やエネルギーを取り入れるためにも、不要なものを吐き出して、体の中に空きスペースをつくるのが大事です。

■呼吸瞑想で「気」が循環

イルチブレインヨガでは、瞑想をしながら、深く長く息を吐く呼吸瞑想法を実践していま

す。意識を体に集中させながら、ゆったりと呼吸することで、老廃物を取り除き、体内の血液や気のエネルギーの循環を良くします。ストレスが自然と発散され、体調不良の改善を図ることができます。

■腹式呼吸で内臓を活発に

イルチブレインヨガで実践する呼吸法の一つが、腹式呼吸です。腹式呼吸は吸った息をお腹に入れて、吐き出す呼吸です。腹式呼吸をすると、お腹の位置が上下に動き、内臓が刺激されます。その結果、腸などの内臓の働きが活発になり、便秘の解消や血液、リンパの循環の改善へとつなげることができます。

■ダイエット効果も

腹式呼吸をすると横隔膜が大きく膨らむため、肺も刺激され、酸素と二酸化炭素の交換が通常よりも活発になります。脳にも酸素が送り込まれ、脳活性化が促されます。さらに、腹式呼吸はダイエットにも効果的です。お腹をふくらませたり、へこませたりすることで、エネルギーが消費され、内臓が温まり、基礎代謝がアップします。

■東京・五反田のワークショップでリラックス体験

5月27日に行われるイルチブレインヨガ五反田スタジオのワークショップでは、いま話題の呼吸・瞑想法がじっくりと体験できます。ダンワールドが最新の脳科学に基づいて開発した呼吸・瞑想法によって、脳波をベータ波からアルファ波に切り替え、心身をリラックスさせる感覚を味わっていただきます。

■瞑想で「安らぎ」体験

ワークショップでは、「止感」という瞑想法も体験できます。自分の気エネルギーを感じることで、感情や思考を止めて、静かで穏やかな心を手に入れることができる脳活性トレーニングです。筋肉の緊張がほぐれ、頭から雑念が消えていくのを実感できます。

□■□呼吸瞑想のワークショップ（東京・五反田）□■□

【テーマ】

話題の呼吸瞑想で深いリラックスと体の柔軟化

【日時】

5月27日（日）14～16時

【場所】

イルチブレインヨガ五反田スタジオ

東京都 品川区西五反田 1-26-3 第2白井ビル 4F

JR 五反田駅・大崎広小路駅より徒歩 7 分

【参加費】

1500 円（オーラ撮影付）

【予約・問合せ】

03-5487-2235（イルチブレインヨガ五反田スタジオ）

オンライン予約はこちらから

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

【営業時間】

10:00～20:00（月・祝休み）

【イルチブレインヨガ五反田スタジオ HP】

<http://ilchibrainyoga-gotanda.com/>

+ + + + +

【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 Facebook ページはこちら

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

▼イルチブレインヨガのイベント情報ははこちら

<http://www.brainyoganews.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>

<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
