

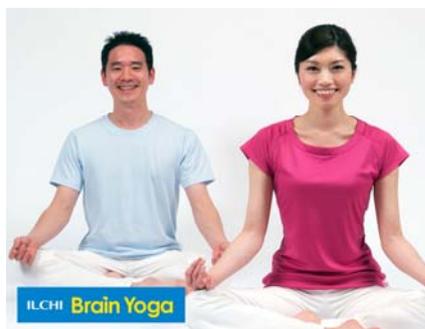
各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドが「チャクラヒーリング」の ワークショップ開催

～名古屋で3月25日

ダンワールドジャパンは、3月25日、名古屋市中区のイルチブレインヨガ金山スタジオで、「チャクラヒーリングヨガ」のワークショップを開催します。体のエネルギーの中心であるチャクラのバランスを整えるヨガの体験会です。体と心を簡単に癒し、ストレスを解消する方法が分かります。



### ■チャクラとは

チャクラとは、体を流れるエネルギーの基点です。古代インドで生まれた考え方で、人間には、背骨にそって7つのチャクラがあるとされます。チャクラの状態は、心や体に大きな影響を与えます。チャクラが開いているとエネルギーの流れが良くなり、チャクラが閉じると、体内に悪いエネルギーが滞ってしまいます。

### ■体と心をゆるめる

チャクラを活性化させるには、体と心を弛緩（しかん）させることが大切です。弛緩とは、ゆるめること。体と心がゆるみ、リラックスした状態になると、自然とチャクラが開いていき、気エネルギーが全身をスムーズに流れるようになります。

### ■チャクラヒーリングヨガ

チャクラヒーリングヨガは、体と心の緊張をほぐし、チャクラを活性化させ、体の内側から健やかな「体」「心」「魂」を築きます。健康とは、体だけでなく、心と精神を含めた3つが調和している状態を指します。この調和を保つうえでカギになるのがチャクラ。チャクラが弱っていると否定的な考えが生じやすくなります。しかし、チャクラが目覚めて共

鳴し合うと、わたしたちの「体」「心」「精神」のエネルギーはより充実したものになっていくのです。

#### ■ワークショップで実践

ワークショップでは、まず、体と心の緊張をほぐすところからスタートします。無理をせずゆっくりと体をリラックスさせながら、自分自身を癒していくことが最大のポイント。「止感トレーニング」「丹舞（たんむ）」「脳波振動（ネッパジンドン）」などのトレーニングを指導いたします。

#### <止感>

止感トレーニングは、感情や考えなどの邪念を一時的に止め、意識を体に集中させる瞑想法です。気エネルギーを感じ、体と心をリラックスさせるのにたいへん効果的です。

#### <丹舞>

丹舞は、エネルギーの流れに乗って体を動かすトレーニングです。気の流れのおもむくままに体を動かすことで、滞っていたエネルギーが全身をくまなく循環。チャクラが開きやすくなります。

#### <脳波振動>

脳波振動は、頭を静かに揺らすことで、脳波を安定させる運動です。振動によって脳波や細胞のリズムを整え、チャクラ全体を目覚めさせることができます。英国ロンドン大学などの学術研究では、脳波振動がうつ症状や不眠症などの改善に効果があることが分かっています。

\* \* \*

ワークショップには、老若男女どなたでもご参加いただけます。無理をせずに体をゆっくりとリラックスさせながら、ご自分のペースで心身を癒していただけます。体がポカポカと温まり、心の落ち着きを取り戻すことができます。初心者の方も大歓迎です。

□■□ チャクラヒーリングヨガ・ワークショップ詳細 □■□

#### 【日時】

3月25日（日） 14:00～16:00

#### 【場所】イルチブレインヨガ金山スタジオ

名古屋市中区 正木 4-9-15

#### 【参加費】1500円

#### 【ご予約・お問い合わせ】

052-682-1707 (金山スタジオ)

□■□ 金山スタジオの案内はこちら □■□

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

+ + + + +

#### 【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のスタジオ・教室情報はコチラから

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼イルチブレインヨガの体験はコチラから

<http://ilchibrainyoga.com/reserv/yoyaku.html>

#### 【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](mailto:webadmin@dahnworld.co.jp)

---