

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

現代人が苦手な「呼吸法」をラクラク体験 ～大和市のイルチブレインヨガでワークショップ～

ダンワールドジャパンは14日、イルチブレインヨガ中央林間スタジオ(神奈川県大和市)で、「気軽にできる呼吸法」をテーマにしたワークショップを開きます。ポーズをとって形を気にするのではなく、自分の体や心の状態にあわせて、呼吸法に親しんでいただくワークショップです。ご自分の体のコンディションや柔軟性に合わせたトレーニングで、脳から体と心をスッキリさせます。何事にも頑張りすぎてしまいがちな現代人に、呼吸法と瞑想法で思いっきりリラックスしていただく時間です。

■ 現代人は呼吸法が苦手？！

呼吸法と瞑想法は、ヨガや気功など東洋の伝統的なトレーニングに欠かせない基本動作です。2000年以上にわたって多くの人に実践され、人々の体と心の健康に役立ってきました。しかし、現代では「呼吸法や瞑想はどうも苦手」という人が少なくありません。その理由は、正しい形やポーズ、スタイルにこだわりすぎて、呼吸法や瞑想法に取り組むことがむしろストレスになってしまうからです。せっかく呼吸法や瞑想法を習い始めても、最初から完璧にこなそうと頑張りすぎてしまい、長続きしないというケースも多いです。

■ 「正しくしようとしない」のがコツ

イルチブレインヨガ中央林間スタジオ(神奈川県大和市)が14日に開くワークショップでは、呼吸法と瞑想法を中心とする脳トレーニングを体験していただきます。ワークショップのテーマは、「正しくしようとしない」「頑張らない」「適当にする」こと。ポーズの形だけにとらわれず、自分の体や心の状態にあわせて、呼吸法と瞑想法に取り組んでいただきます。ごくごく簡単なポーズでも、気持ちを集中させれば、大きな安らぎと爽快感を得られることが実感できます。

■ 脳波が安定してリラックス

ワークショップで体験するメニューの一つは「止感(しかん)トレーニング」と呼ばれる瞑想法です。止感とは、その名の通り、感情や考えを止めることです。視覚、聴覚などの五感や思考、感情に左右されずに自らの体に集中することで、体の中のエネルギーの流れを感じることができます。その結果、脳波がアルファ波で安定した状態になり、体と心がリラックスします。このほか、呼吸法のトレーニングでは、まずご自身が普段どのような呼吸をしているのかを感じていただきます。

■ 年齢、性別を問わず

中央林間スタジオのワークショップは、年齢や性別にかかわらず、どなたでも参加していただけます。もちろん呼吸法や瞑想法の初心者も大歓迎です。

□■□ 大和市のワークショップ体験会 □■□

日程: 12月14日(水) 10:00 ~ 12:00

場所: 中央林間スタジオ(神奈川県大和市中央林間6-1-17 永井ビル3階)

参加費: 1500円

※参加者に「生命電子ヒーリングカード」をプレゼントいたします。

お問い合わせ先: 046-277-0188(中央林間スタジオ)

◆ ネット参加申し込みフォームはこちら

<http://ilchibrainyoga.com/studio/chuorinkan/event2011/11/post-2.html>

◆ スタジオ情報はこちら

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

【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か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
