

2012年8月6日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

深い呼吸で感情コントロールをお手のものに！？ ダンワールドが岐阜で「呼吸法」体験会

イルチブレインヨガを運営するダンワールドジャパンは8月11日（土）、JR岐阜駅前のじゅうろくプラザで、感情を上手にコントロールするための呼吸法のワークショップを開催します。ゆったりとした深い呼吸でマイナス感情を取り除くのに効果的な脳トレーニングが体験できます。参加費は500円とたいへんお得。「呼吸と体操で笑顔になれる」と評判のイルチブレインヨガの魅力を味わってください。



■感情エネルギーって？

人間は、同じような状況に置かれた場合でも、見せる反応は人それぞれ異なります。たとえば、絶望的な状況に追い込まれたとき、ある人は悲しみや怒りを爆発させ、ある人は感情を心の奥底にためこみます。また、ある人は、気持ちをすぐに切り替えて、前向きに行動していきます。

こうした行動の違いは、自分の感情のエネルギーにどう向き合い、どう対処するかによって生まれます。感情のエネルギーを外側に吐き出す人、抑え込む人、明るい感情へと切り替える人…。このうち、負の感情エネルギーを外に向けるタイプの人、周囲との人間関係が崩れやすくなります。また、感情を内側に抑え込むタイプの人、ストレスがたまりやすくなります。

■呼吸で感情のリリースを

否定的な感情に対処する方法として、ダンワールドが健康上、望ましいと考えているのが、感情エネルギーの浄化です。これは、否定的なマイナス感情の中から、客観的な事実だけを情報として脳の中に受け入れ、感情を切り離すというプロセスです。脳を主体的に活用

することで、ネガティブな感情に左右されない自分をつくることができます。

この方法は、感情のリリース（解放）とも呼ばれています。感情をリリースするうえで効果的な方法が、呼吸です。息をゆっくりと深く吐いて吸うことで、自律神経のバランスが整って脳波が安定し、マイナス感情を打ち消すことができます。感情が取り除かれたら、その空いた場所を喜びなどのプラス感情で埋めてあげれば、心と体を健康的なポジティブパワーで満たすことができます。

■イルチブレインヨガがコツを紹介

8月11日に1JR岐阜駅前のじゅうろくプラザ（岐阜市）で行われるイルチブレインヨガの体験ワークショップでは、呼吸を上手に活用して、感情をコントロールする脳トレーニングが体験できます。イルチブレインヨガ岐阜スタジオのトレーナーが、呼吸で感情をリリースするためのコツを伝授いたします。ご自分の心をプラスの感情で満たして、まわりの人たちに温かくてポジティブなエネルギーを送ってみませんか？

□■□ イルチブレインヨガの「呼吸で感情コントロール」体験会 □■□

テーマ：「呼吸」で感情をコントロール

日時：8月11日土曜日 14時～16時

場所：岐阜駅北じゅうろくプラザ

参加費：500円

問合せ：058-266-7270（イルチブレインヨガ岐阜スタジオ）

オンライン予約

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

+ + + + +

【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・教室情報はこちら

<http://www.ilchibrainyoga.com>

▼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>