

2012年7月9日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 陰陽五行のサイクルが健康をつくる！ イルチブレインヨガが名古屋でワークショップ

ダンワールドジャパンは7月14日、名古屋市昭和区のイルチブレインヨガ八事スタジオで、陰陽五行にもとづいて、その人にぴったりのヨガ・トレーニングを体験してもらう「陰陽五行ワークショップ」を開催します。



古代中国から伝わる思想「陰陽五行(いんようごぎょう)」によると、万物は「木・火・土・金・水」という5つの要素(五行)に分かれます。人間の体も例外ではなく、肝臓は木、心臓は火、胃は土、肺は金、腎臓は水といった具合に、五行に分類されます。

これらの5つの要素は、お互いの相乗効果で力を強めあう「相生」と、お互いに弱めあう「相剋」という関係をもっています。

相生とは、「木が燃えて火になり、火が燃えて灰(土)になり、土でできた山から金が採取され、金が冷えて水になり、水によって木が生えてくる」というような創造のサイクルです。人間の体も、健康な状態であれば、こうしたプラスの循環(相生)が機能しているとされます。

一方、相剋は、破壊のリサイクルです。水が火を消し、火が金を溶かし、金でできた刃物が木を切り倒す---といったように、お互いのエネルギーを弱めていく循環です。人間の体も、この相剋のサイクルで満たされると、健康が悪化するとされています。

東洋医学の伝統と最新の脳科学に基づくダンワールドのトレーニングでは、この陰陽五行と健康の関心に注目。「相生」を生み出し、「相剋」を克服する脳トレーニングやヨガ体操を実践しています。

7月14日にイルチブレインヨガ八事スタジオで行われるワークショップでは、参加者お一人お一人に陰陽五行のリーディングを行い、「木・火・土・金・水」のどれに属するか判定いたします。そのうえで、それぞれのタイプにぴったりの脳トレーニングやヨガ体操を体験していただきます。

たとえば、「木」タイプの人には、肝経絡をほぐす体操を紹介。「土」の人には胃経絡をほぐすトレーニングをご案内いたします。

陰陽五行でご自分の特質をふまえ、心や体を見つめながらトレーニングをすることで、いつも感じやすい不調の根本的な原因が分かり、対処法が見えてきます。生まれ持った気質に振り回されず、自分の人生を思い通りに創造していく…。そんなきっかけを陰陽五行の脳トレーニングでつかんでください！

## □■□ 陰陽五行ワークショップ □■□

会場：イルチブレインヨガ八事スタジオ

(名古屋市昭和区 山手通 3-10 グランウェスト八事 2F)

日程：7月14日(土) 14:00～17:00

参加費：2000円

お問合せ：052-836-6567 (イルチブレインヨガ八事スタジオ)

オンライン予約

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

+ + + + +

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

---