

各 位

株式会社ダンワールドジャパン

脳教育に基づくヨガ教室

～「瞑想による前向きなインスピレーション」開催～

ダンワールドのイルチブレインヨガ旭川スタジオ

イルチブレインヨガを展開するダンワールドジャパンは、11月26日(土)、北海道旭川市のイルチブレインヨガ旭川スタジオで、ヨガ教室のワークショップ(体験会)を開催します。テーマは「瞑想による前向きなインスピレーション」。脳教育に基づく瞑想法によって、いきいきとした毎日を送ろうというイベントです。瞑想はなぜ体にいいのか、なぜ心を穏やかにできるのか、その秘密を体験します。

■瞑想は「脳」に効く！

ストレスでいっぱいの現代社会。ストレスのない生活を送るには、瞑想法がたいへん効果的です。瞑想は、呼吸やイメージに集中することで外へ向いた意識を自分の内面へ向け、心を落ち着かせ、気持ちを軽くします。現代脳科学の実験では、瞑想をすると、「アルファ波」で脳波が安定した状態になることが分かっています。脳波が安定していると、心と体がリラックスでき、「憎しみ」や「妬み」といったネガティブな感情を浄化し、その感情によって隠されていた脳本来の幸せな状態を回復することができます。

■イルチブレインヨガの瞑想法

11月26日に開かれるイルチブレインヨガ旭川スタジオのワークショップは、初心者の方が瞑想を学べるまたとない機会です。ダンワールドの瞑想法では、BEST5 system に基づいて呼吸とエネルギーの感覚に集中することで、脳を柔軟にし、脳の中に蓄積されている否定的な情報や感情を浄化し、前向きな態度を創造します。最新の脳科学に基づく瞑想法によって、人の考えを司る「大脳皮質」と、感情をコントロールする「大脳辺縁系(へんえいけい)」を柔軟にし、脳の中の否定的な情報をクリーンにします。

■ふりふりダンス瞑想も体験！

ワークショップでは、イルチブレインヨガの脳教育トレーナーが、「瞑想が脳に良いワケは？」というテーマで簡単なレクチャーをします。その後のトレーニングでは、瞑想のほか、ストレッチや呼吸法など、イルチブレインヨガの様々なエクササイズを行います。今注目のダイエット法「ふりふりダイエット」の動作を音楽にあわせて行う「ふりふりダンス瞑想」も体験できます。

このほか、以下のトレーニングが体験できます。

<脳波振動(ネッパジンドン)>

脳波振動では、シンプルな動作を繰り返すことで脳の雑念をなくし、脳波を安定させます。ある科学的な実験では、脳波振動によって、セロトニンが活性化したことが裏付けられています。セロトニンとは、脳内の神経伝達物質の一つで、人間の精神に大きな影響を与えます。セロトニンが不足すると、うつ病などにかかりやすいと言われています。また、脳波振動をすると、集中力がアップし、不安や疲労感が減ったという実験結果も出ています。

<リラックス腸呼吸>

リラックス腸呼吸は、丹田呼吸の準備段階で行う呼吸法です。呼吸に合わせてお腹を意識的に動かすことで腸を柔軟にし、丹田の感覚を目覚めさせます。

<止感トレーニング(エネルギー瞑想)>

感情を一時的に止めて、意識を体に集中させることで、体に変化をもたらす瞑想法です。

<生命電子瞑想>

宇宙の万物は、すべてエネルギーで構成されています。エネルギーの波動によって、物質の形や性質は異なりますが、すべての物質を細かく見ていくと、同じエネルギーに行きつきます。ダンワールドでは、この根源的なエネルギーを「生命電子」と呼んでいます。人間の意識が、生命電子のエネルギーを感じられるくらいまで研ぎ澄まされると、生命電子を通じて宇宙の万物とエネルギーをやり取りできるようになります。

生命電子に意識を集中し、自分の根源的なエネルギーを呼び覚ますのが、イルチブレインヨガの生命電子瞑想です。

「瞑想による前向きなインスピレーション」ワークショップ

★-----★

【日時】 11月26日(土)14:30~16:30

【場所】 旭川スタジオ

(北海道 旭川市4条通 2 丁目 925-1 T'sビル2F)

【参加費】 1000 円(ヒーリングカードプレゼント)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【ご予約・お問合せ】 0166-85-7173(イルチブレインヨガ旭川スタジオ)

▽スタジオの教室情報と、ネットで予約はコチラから↓

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

★-----★

イルチブレインヨガ旭川スタジオについて

★-----★

イルチブレインヨガ旭川スタジオは、2009年7月にオープンしました。JR旭川駅から徒歩10分。幹線道路「四条通」に面していて、車でのアクセスもたいへん便利なヨガ教室です。会員は30代～60代くらいの女性が多いです。

旭川スタジオの神尾美奈子(かみお・みなこ)チーフインストラクターは、分かりやすく丁寧な指導でたいへん定評があります。ヨガ初心者の方でも気軽にご参加いただけます。

【イルチブレインヨガ】

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、脳科学とヨガ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>

【株式会社ダンワールドジャパンについて】

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 DAHN WORLD JAPAN 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
