

2012年11月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 脳のリラックスが幸せを呼ぶ イルチブレインヨガが体験講座

京都のパワースポットで味わう話題の「タッピング・ヨガ」

国内最大級のヨガ教室「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12月の毎週水曜日、京都市のイルチブレインヨガ修学院スタジオで、脳をリラックスさせてカラダと心の健康度アップを図るヨガ体験会を行います。いま話題の「タッピング・ヨガ」（たたくヨガ）が体験できる年末の特別イベントです。会場となる修学院スタジオは、日本を代表するパワースポットの一つ、比叡山を間近に眺められる最高の癒し空間。美しい自然に囲まれながら、タッピング・ヨガで幸せホルモンをたくさん分泌させ、イキイキ健康生活へとつなげてください。



### ■いつもイキイキするには

いつも笑顔でイキイキとしている人は、仕事がたいへんだったり、イヤなことがあったりしても、明るさを失いません。どんなときも前向きで、周りの人を元気にしてくれる。そんなポジティブなパワーを持った人に共通するのが、いつも脳が“幸せホルモン”で満たされていることです。セロトニンなどの幸せホルモンが脳内でたくさん

つくられていると、心もカラダもとても健康的な状態でいられます。だから、「最近、気分がすぐれない」「なんとなく体がだるい」などと感じている人は、セロトニンを活性化させることが大事です。

### ■タッピング・ヨガで幸せモードに

セロトニンは脳の神経伝達物質の一つで、自分の力で分泌量を増やすことができるとされ

ます。そのもっとも簡単な方法が、リズムカルな運動を実践すること。心地よいリズムでカラダを動かすことで、全身が刺激され、脳内のセロトニン神経が活性化します。リズムカルな運動には、ウォーキングやジョギングなど様々なものがありますが、最近注目されているのが「タッピング・ヨガ」です。タッピング・ヨガとは、体のツボを自分でリズムカルにたたく（タッピングする）ヨガです。タッピング・ヨガをすると、セロトニンが増えて気持ちがスッキリ。緊張がとれて、心身ともに幸せモードにつつまれます。

#### ■呼吸でストレス解消

タッピング・ヨガとともに、セロトニン活性化の効果が期待できるのが、呼吸法です。私たちの呼吸には常にリズムがあります。イライラしたり、仕事でストレスを感じたりしているときは、呼吸が速く浅くなります。一方で、自分の好きな趣味を楽しんだり、自然のなかでリラックスしたりしているときは、呼吸は深く、ゆったりしています。深く息を吐く呼吸法を意識的に実践すると、セロトニンが活性化されることが、さまざまな脳科学の実験で明らかになっています。

#### ■脳科学から生まれた「つま先たたき」

東洋医学をベースにするイルチブレインヨガは、ダンワールドの現代脳科学の研究と実践に基づき、脳活性へと導く体操を実践しています。体の中心であるへその下の丹田（たんでん）をたたく「丹田たたき」や、両足のつま先をコンコンとぶつけ合う「つま先たたき」など、効果的なタッピング・ヨガのプログラムを用意。だれでも簡単に脳をリラックスさせ、セロトニンなどの幸せホルモンの分泌を促すことができます。



#### ■比叡山のパワーで笑顔に

ダンワールドでは12月の毎週水曜日、京都市のイルチブレインヨガ修学院スタジオで、セロトニン活性化をテーマにしたヨガの体験講座を開催します。スタジオの窓から見える比叡山のパワーを感じながら、リラックスヨガを20分間体験していただきます。参加費は500円。ヨガで脳を幸せホルモンで満たして、最高にステキな笑顔で2012年をしめくくっ

て下さい。

□■□ パワースポット・比叡山を眺めながらのヨガ体験会 □■□

会場：イルチブレインヨガ修学院スタジオ（京都市左京区 修学院大林町 5-3 堀亀ビル 3F）

日程：

12月5日(水) 13:00～13:20

12月12日(水) 13:00～13:20

12月19日(水) 13:00～13:20

12月26日(水) 13:00～13:20

参加費：500円 健康茶付

お問合せ：075-724-4341

オンライン予約

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

+ + + + +

#### 【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>