

2012年12月14日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## ダンワールドの脳活性ヨガで 〈チャクラ=幸せへの扉〉を開けよう

イルチブレインヨガ御影スタジオが6周年記念キャンペーン

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、神戸市のイルチブレインヨガ御影スタジオの開設6周年を記念するキャンペーンをスタートしました。2013年1月末までに同スタジオに新規入会された方に「チャクラヒーリング」(30分)のクーポンをプレゼントします。私たちの体にある7つのチャクラは、生命エネルギーが出入りする場所です。現代人は、ストレスや疲労によってチャクラが閉じてしまいがち。イルチブレインヨガでチャクラを活性化させて、心とカラダの健康、そして、幸せへの扉を開いてください。



### ■エネルギーが入る場所

人間の体には、背骨に沿って7つの「チャクラ」があり、そこから外界のエネルギーを取り込み、体内に循環させます。このエネルギーが私たちの生命活動や健康を支えており、東洋医学では「気」と呼ばれています。ヨガや瞑想をする際には、チャクラを意識することで、心と体

のヒーリング効果が大きくなります。

### ■健康と幸せを呼ぶ

7つのチャクラはそれぞれ違った働きを持っていて、バランスよく活性化させることで、私たちが本来持っている自然治癒力が高まるとされます。さらに、心身ともに調和がとれてネガティブな感情が消え、幸せな気持ちで満たされます。反対にチャクラが乱れると、体に不調が起きやすくなります。まさにチャクラは、幸せと健康を呼ぶ「扉」のような場所なのです。

### ■イルチブレインヨガとチャクラ

古代インドから伝わるヨガでは、チャクラを開くことで、体を活性化することを目指しています。チャクラは人間の感情や行動、ホルモンの分泌などとも密接に関係していると考えられており、チャクラを通じた外界とのエネルギー交換が活発になると、体と心が目覚め、地球と一体となる感覚が得られるようになります。

### ■振動トレーニングで目覚める

伝統的なヨガとダンワールドの脳科学研究を融合させたイルチブレインヨガは、脳活性を通してチャクラを目覚めさせるエクササイズです。その代表的なメニューの一つが「脳波振動」(ネッパジンドン)。脳波振動で全身を揺らすことで、特に第1～第4チャクラが活性化し、残りのチャクラもエネルギーの流れに乗って連鎖的に目覚め始めます。振動の効果で気エネルギーと血液めぐりも良くなり、代謝アップや冷え改善へとつなげることができます。さらに、脳波も安定し、ストレスが解消されていく効果が期待できます。

### ■ジャンセンウォーキング

もう一つ、チャクラ活性化の効果が大きいエクササイズが「ジャンセンウォーキング」です。ジャンセンウォーキングは、足の裏の真ん中にある「湧泉」(ゆうせん) というツボを強く踏みしめて歩くイルチブレインヨガ式ウォーキングです。湧泉はすべてのチャクラとつながっているため、ジャンセンウォーキングをすると、チャクラが効率よく開いて、体と脳が新鮮なエネルギーで満たされます。

### ■チャクラヒーリングが30分無料に！

6周年を迎えるイルチブレインヨガ御影スタジオ(神戸市)に1月末までに入会された方には、30分のチャクラヒーリングが無料で受けられるクーポンをプレゼントします。チャクラが分かればヨガが分かる！このチャンスをお見逃しなく！

□■□ イルチブレインヨガ御影スタジオ 6周年キャンペーン □■□

<特典>

期間中に入会された方にチャクラヒーリング(30分)クーポンプレゼント

<期間>

2012年12月14日～2013年1月31日

※体験レッスンは随時受け付けています。

キャンペーン中の体験費：2,000円(通常3,000円)

イルチブレインヨガ御影スタジオ

神戸市東灘区 御影中町 2-2-14 パーク・ノヴァ御影中町 2F

問合せ：078-842-7571

オンライン予約

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

+ + + + +

### 【イルチブレインヨガについて】

ダンワールドが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>