

2013年1月29日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

「本当のリラックス」を体験しませんか？！

イルチブレインヨガが呼吸瞑想講座

自分を受け入れ、真の「癒し」と「解放」へ

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2月24日、東京・高田馬場のイルチブレインヨガ高田馬場スタジオで、疲れたカラダや悩めるココロを芯から癒す「呼吸瞑想」の体験会を行います。目を閉じて自分の内側を見つめ、深い呼吸を繰り返すことで、ありのままの自分を受け入れ、幸せな気持ちになれます。過去のイヤな記憶や負の感情も手放して、真のリラックスモードへ。脳にも働きかける新感覚の呼吸法をぜひお試しください！



■「本当のリラックス」って？

みなさんは「本当のリラックス」を味わっていますか？リラックスの定義や方法は人それぞれ。温泉につかって温まるのが最高のリラックスという人もいれば、ソファで寝転がっているのがリラックスという人もいるでしょう。でも、真のリラックスとは、一時的に心身が休まることでなく、ココロが穏やかになり、幸福感や満足感で満たされた状態です。

だから、「本当のリラックス」ができる人は、辛いことがあったり、忙しい日が続いたりしても、ストレスをそれほど感じることはありません。

■ハイレベルな集中

脳科学の観点からいえば、私たちの脳波が「アルファ波」(α波)になっているとき、リラックス状態になります。アルファ波は、何か好きなことに夢中になっているときに顕著に

見られる脳波です。好きな人と話すことに熱中していたり、趣味に没頭していたりすると、アルファ波になるのです。このようなとき、私たちは、考え方がプラス思考になり、ネガティブな感情がかき消されます。そして、自分の持っている力を十分に発揮でき、仕事や勉強もうまくいきやすくなります。つまり、リラックス状態とは、「脳が高度に集中した状態」なのです。

■呼吸・瞑想の効果

本当のリラックスを実現するうえで、たいへん効果的なのが、呼吸や瞑想です。生きるための呼吸は、意識とは無関係に寝ているときも自動的に行われますが、リラックスのための呼吸は、意識して行うものです。意識を「今」に集中させ、自分の内側を見つめながら、深くゆったりと息を吐き、吸います。すると、私たちのココロを占拠しているさまざまな悩みや不安が、いつの間にか消えていきます。自分や他人を責めたり、現実から逃避したりといったこともなくなります。

■ダンワールド独自の呼吸瞑想

脳教育を専門とするダンワールドでは、東洋医学と最先端の脳科学にもとづいて開発した呼吸瞑想プログラムを実施しています。全国のイルチブレインヨガのスタジオで、呼吸瞑想が体験できます。独自の呼吸瞑想を実践すると、自分自身や生活のなかに様々な変化を発見することができます。2月24日にイルチブレインヨガ高田馬場スタジオで行われる呼吸瞑想体験会では、呼吸瞑想法がじっくりと体験できます。テーマは「本当のリラックスを体験してみよう!」。ぜひご参加下さい!

□■□ 呼吸瞑想体験会 □■□

テーマ : 本当のリラックスを体験してみよう!

会場 : イルチブレインヨガ高田馬場スタジオ(東京都 新宿区下落合 1-2-16 大堀ビル 2F)

日程 : 2月24日(日) 14:00~16:00

参加費 : 500円

お問合せ : 03-3952-7805

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/tokyo/takadanobabastudio/>

イルチブレインヨガ高田馬場スタジオは、JR、東西線高田馬場駅から徒歩で5分
新目白通り沿いの清水川公園横

+ + + + +

【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>

▼イルチブレインヨガのトレーニングはこちら

<http://www.brain-training.jp>

▼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>