

2013年1月31日

各位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

深い呼吸でイキイキ生活 ダンワールドが宝塚で体験講座

イルチブレインヨガの「任脈ほぐし」で、気の流れをスムーズに！

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9日（土）、兵庫県宝塚市栄町のソリオホールで、呼吸法の体験講座「呼吸が深くなる！声がよく通る！心が落ち着く！任脈ほぐしと胸呼吸」を開催します。生きている限り絶え間なく行っている呼吸。ストレスや不安で呼吸が浅くなると、気エネルギーがとどこおり、健康や美容に悪い影響を与えます。深い呼吸で胸をスッキリさせれば、ストレスも消え、幸せ気分で満たされます。イルチブレインヨガの呼吸法で、イキイキとした毎日をおくりませんか！？



■「胸がつまる」とは

心配ごとや不安、悲しみで感情が高ぶり、胸のあたりが苦しくなることを「胸がつまる」といいます。言いたいけど言えないことがあったりするときも、胸の内側がつまったような感覚をおぼえます。胸は感情のエネルギーがたまりやすい場所。感情が乱れると、胸に

エネルギーがとどこおり、古い気が充満します。それが胸をつまらせ、息苦しさを感じさせるのです。

■エネルギーが通る「任脈」

私たちのカラダの前面には、「任脈」（にんみゃく）という気エネルギーの通り道があります。任脈はカラダの前面を縦に走っており、下アゴから胸を通り、肛門の手前までつながっています。東洋医学によると、任脈には、心臓の「火の気」を丹田という体の中心におろす役目があります。任脈の流れがスムーズだと、全身にエネルギーが循環し、健康でいられるとされます。

■ストレスで任脈がつまる

任脈がつまる一番の原因は、ストレスです。現代人のほとんどは、任脈がつまってエネルギーの循環がとどこおっている状態です。心臓や肺を囲む「胸郭」(きょうかく)も広がりにくくなり、呼吸が浅くなります。そうすると、血流も悪化して筋肉が硬直化。代謝がダウンし、むくみや便秘などの原因になります。だから、ストレスで胸に息苦しさを感じたときは、意識して深い呼吸をすることが大切。胸にたくさん息を吸い込んで吐き出す呼吸をすると、胸郭を取り巻く筋肉がほぐれ、新鮮な空気が入りやすくなり、おのずと任脈の流れもスムーズになっていきます。

■ポーズで集中しながら呼吸

イルチブレインヨガでは、体と心の緊張をやわらげ、エネルギーの循環の滑らかにするオリジナル呼吸法「ヘンゴン」を実践しています。かんたんなポーズをとって集中力を高めながら行うのが特徴で、初心者でもムリなくリラックス状態に入ることができます。

■胸呼吸でスッキリ

2月9日に兵庫県宝塚市のソリオホールで行われる「呼吸が深くなる！声がよく通る！心が落ち着く！任脈ほぐしと胸呼吸」では、ヘンゴンのプロセスの一つである「胸呼吸」が体験できます。胸呼吸は、肺に新鮮な空気をたくさん入れることにより、横隔膜の動きをスムーズにして、任脈のつまりを取り除く呼吸法です。イルチブレインヨガ宝塚スタジオのトレーナーが、丁寧に分かりやすく指導いたしますので、お気軽にご参加下さい。

□■□ イルチブレインヨガの「呼吸法」体験会 □■□

テーマ：呼吸が深くなる！声がよく通る！心が落ち着く！任脈ほぐしと胸呼吸

会場：ソリオホール3階 307

兵庫県宝塚市栄町2丁目1番1号(阪急、JR宝塚駅すぐ、ソリオ1)

日程：2月9日(土)14:00~15:30

参加費：1,000円

お問合せ：0797-86-0191(イルチブレインヨガ宝塚スタジオ)

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hyogo/takarazukastudio/>

+ + + + +

【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>