

2013年4月16日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで「ポジティブ脳」をつくろう☆ 脳活性でビジネスの適応力アップ！

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4月20、25日、横浜市青葉区のイルチブレインヨガ青葉台スタジオで、「脳活性」をテーマにヨガの体験講座を行います。4月は変化の季節。人事異動や担当替え、あるいは就職・進学によって環境がガラリと変わった人も多いのではないのでしょうか。新しい仕事や生活にスムーズに慣れて、本来の力を発揮するには、「脳」の柔軟性や適応力がカギを握ります。イルチブレインヨガの脳活ヨガで、春ならではのストレスを取り除き、自分らしい輝きに磨きをかけましょう！



■変化を楽しむ「ポジティブ脳」

人間は年を重ねるにつれて、失敗を恐れるようになり、新しい挑戦に尻込みしてしまいがち。「物事が変わるのは面倒だ」「現状のままがいい」という思い込みも強くなります。不安に縛られて、変化を避けてばかりいては、脳が柔軟性を失い、環境への適用力が落ちてしまいます。最近の脳科学の研究によると、脳は年齢に関係なく、記憶力や思考力、発想力、適応力などが高めることができます。不安や恐れから脳を解き放ち、何事にも前向きに取り組む「ポジティブ脳」を作ることができれば、どんな新しい仕事もテキパキとこなすことができるようになるはずです。

■運動すると、脳のやる気がアップする

アメリカのある研究では、65歳以上の人たちに週3回1日40分のウォーキングを6か月続けてもらったところ、脳が厚くなったといえます。とくに、「やる気」や「意欲」に関わりの深い「前部帯状回」の厚みが増し、活力がアップしました。適度な運動をすることで、記憶力や思考力が高まるだけでなく、精神的な若々しさを取り戻すことができるのです。

■「多彩でリズムカルな動き」で脳活性

運動をすると脳が活性化される理由は、脳に刺激が加わるためです。脳の海馬は、新しい刺激を受けると回転数が速くなり、新しいニューロン（神経細胞）が生まれるとされます。とくに脳にプラスになるのは、「新しい動き」や「リズムカルな動き」。身体の動かし方が多彩で、ふだんとは違ったものであるほど、複雑な神経回路が必要になるので、神経細胞のネットワークが強化されやすくなります。

■イルチブレインヨガで脳を柔軟に

イルチブレインヨガは、やさしいヨガやストレッチの動きを組み合わせることで、脳をバランスよく刺激します。ふだん動かさない筋肉もしっかりと使うことで、脳全体が活性化されます。4月20、25日、横浜市青葉区のイルチブレインヨガ青葉台スタジオで行われるヨガ体験講座は、「ビジネスの効率アップ・適応力アップの脳活ヨガ」がテーマ。脳の柔軟性をアップさせる体操や呼吸・瞑想によって、肩の力がすっと抜け、何事も前向きに受け入れられるようになる感覚が味わえます。「新社会人応援キャンペーン」中につき、ヒーリングカードをプレゼントいたします。ぜひご参加下さい。

□■□ ビジネスの効率アップ・適応力アップの脳活ヨガ □■□

開催日：4月20日(土)、25日(木) 18:00～、19:00～、20:00～

場所：イルチブレインヨガ青葉台スタジオ

住所：横浜市青葉区青葉台 2丁目6-16 ユニテ青葉台ビル 2F

参加費：1000円

※新社会人応援キャンペーンにつき、ヒーリングカードプレゼント

トレーナー：籾恵子・長瀬由果

問合せ：045-308-9111

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/kanagawa/aobadaistudio>

+ + + + +

【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公式facebookページはこちら

<http://www.facebook.com/ilchibrainyoga>

▼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>