

2013年5月29日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

イルチブレインヨガで「しあわせ呼吸」 をマスターしよう！

6月末まで千葉・松戸で体験レッスン無料☆スタジオ開設4周年キャンペーン

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6月、千葉県松戸市のイルチブレインヨガ松戸スタジオの4周年を記念し、同スタジオでの体験レッスンが半額となるキャンペーンを行います。キャンペーンのテーマは、「呼吸」。新鮮な酸素と気エネルギーを体内にたっぷり取り入れることで、脳を“幸せモード”へと切り替えるダンワールドの呼吸法が体験できます。脳活性へと導く呼吸で、感情を上手にコントロール。ストレスを簡単に発散するコツをつかんで下さい！



■呼吸と気持ちはつながっている

1日のうちに2万回以上も行う呼吸。この呼吸は、実は私たちの感情と密接に関係しています。恐れや怒りが強いとき、呼吸は早く、そして浅くなります。逆に、リラックスしたり、平穏な気分でしたりすると、呼吸はゆったりと深くなります。だから、ネガティブな感情に支配されたときも、呼吸のリズムをゆっくりペースに切り替えることで、気持ちを落ち着かせることができます。

■呼吸が浅い現代人

現代人は、ふだんから呼吸が浅い人が多いとされます。不規則な生活や仕事などでのストレスに日々さらされることで、呼吸が乱れやすくなっているのです。また、ストレスを抱えたときに、ネガティブな感情を無理に抑え込もうとする人も多く、かえってそれが短い細かい呼吸につながりやすいです。浅い呼吸を続けていると、胸とお腹の間にある「横隔膜」（おうかくまく）が十分に上下に動かなくなり、肺の機能が低下。酸素の供給量が減少し、

体や脳の健康度をダウンさせる恐れがあります。

■肺は「気の海」

人間の肺は「気の海」とも呼ばれ、外のエネルギーが体内に取り込まれる場所です。空気中から肺に取り込まれたエネルギーは、私たちの体内にある気エネルギーと融合し、生命活動を支える根源となります。肺が取り込むことのできるエネルギーの量が不十分だと、健康を害しやすくなります。

■幸せパワーを目覚めさせる呼吸

イルチブレインヨガは、初心者でも簡単に行える呼吸法を実践しています。地球の新鮮なエネルギーをしっかりと吸収することで、体と脳を活性化。ネガティブな感情の流れをポジティブなものに変えていきます。ストレスフルな日々のなかで抑え込まれていた幸せパワーが目覚め、創造的な本来の自分が解放されます。それによって、心身が癒され、リラックス状態になることができます。冷えや便秘、肥満などストレスと関係が深い不調を整えるうえでも、呼吸法は役立ちます。

■体、心、脳がトータルで健康になるヨガ教室

6月にオープン4周年を迎えるイルチブレインヨガ松戸スタジオ（千葉県松戸市）では、イルチブレインヨガ独自の呼吸をじっくりと習うことができます。松戸スタジオはJRと新京成線の松戸駅西口から徒歩5分。伊勢丹にも近く、交通の便がたいへん良好です。近くには川が流れ、昔ながらの風情も残っています。オープン4周年を記念したキャンペーンでは、通常3,000円の体験レッスンが6月末まで半額になります。この機会に、イルチブレインヨガの「しあわせ呼吸」を体験し、体、心、脳がトータルで健康になる感覚を味わって下さい！

□■□ イルチブレインヨガ松戸スタジオ4周年キャンペーン □■□

<特典>

- 1、体験レッスンが半額（1,500円）に（通常3,000円）
- 2、体験レッスンの当日ご入会の方は、体験費キャッシュバック&「腸セラピー20分チケット」プレゼント

<期間>

6月1日～30日

<4周年記念スペシャル体験会>

テーマ：体も心もスッキリ！誰でもできる体操と呼吸

日時：6月1日（土）14：30～

12日（水）19：30～

場所：イルチブレインヨガ松戸スタジオ（千葉県松戸市松戸 1834-5 小川ビル3F）

参加費：1,500円

問合せ：047-369-5977

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/chiba/matudostudio>

+ + + + +

【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>