

2013年6月5日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# イルチブレインヨガでほっと一息 ストレス解消

奈良・橿原で、「脳の疲れをとるヨガ」の体験会

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7、12、13、18、21日、奈良県橿原市のイルチブレインヨガ橿原スタジオで、脳の疲れとストレスをとり、心身を癒すヨガの体験講座を行います。「倦怠感」や「プチうつ」などココロの不調を抱える人は着実に増えているとされ、厚生労働省もストレスマネジメントの啓発に力を入れています。イルチブレインヨガは、呼吸法と体操で脳をリラックスさせ、ストレスを解消できるエクササイズです。イルチブレインヨガで日ごろの疲れや緊張を解きほぐし、ほっと一息。がんばる自分をねぎらいながら、元気な夏をすごしましょう！



## ■心身の不調の原因となるストレス

心のスランプの大きな原因の一つとされるのが、ストレスです。仕事や人間関係などでストレスを強く感じていると、体と心の面で様々な反応が現れます。「ひどく疲れた」「憂うつだ」「何をするのも面倒だ」「気分が落ち着かない」というのは、過剰なストレスが生み出す典型的な症状。メンタル面でもフィジカル面でも、不調が深刻になるまえに、しっかりとストレスを解消したいところです。

## ■現代社会に欠かせない日ごろのストレスマネジメント

ストレスを上手に対処することを「ストレスマネジメント」といいます。ストレスマネジメントとは、ストレスに起因する様々な心身の反応に早めに気づき、それを解消していくことです。ストレスマネジメントでもっとも有効な手

段の一つとされるのが、自分にあったリラックス法を見つけること。リラックスして心身の緊張をゆるめることで、ストレスを長引かせることなく、リセットすることができます。

#### ■ヨガや呼吸法は、最良のリラックス法！

厚生労働省が運営するメンタルヘルス関連のポータルサイト「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp>)では、ストレスマネジメントに役立つリラックス法として、呼吸法やヨガ、ストレッチを挙げています。ヨガやストレッチには、筋肉をゆっくり伸ばすことで、心身をリラックス状態へと導く効果があります。現代人は、職場のデスクワークなどで長時間同じ姿勢でいることで、筋肉が収縮した状態になりがち。さらに、心身の緊張状態が続くと、自律神経の交感神経が優位になり、血管が収縮します。その結果、血流が悪化し、さまざまな体調不良の原因になります。そうした緊張をほぐすのが、呼吸法やヨガ、ストレッチなのです。

#### ■脳をほぐす脳体操や瞑想を体験

イルチブレインヨガは、心身を癒し、エネルギーをチャージするためのエクササイズです。全身を刺激する簡単な体操で脳を活性化。心地よい爽快感を得て、安定した穏やかな気持ちに変わっていきます。6月にイルチブレインヨガ橿原スタジオで行われるヨガ体験講座では、脳をほぐす脳体操や脳波を穏やかにするブレイン瞑想が体験できます。深い呼吸で新鮮な空気とエネルギーを取り込み、脳と体を喜ばせれば、ストレスが解消され、元気になります！ぜひご参加下さい！

#### ■■■ あなたの脳疲れていませんか？ 脳の疲れをとり癒すヨガ体験会 ■■■

開催日：6月7日（金）、12日（水）、13日（木）、18日（火）、21日（金）

時間：スタジオへお問合せ下さい

場所：イルチブレインヨガ橿原スタジオ

参加費：1000円

問合せ：0744-21-0330

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/nara/kashiharastudio>

+ + + + +

#### 【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>