

2013年9月23日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## 脳の集中力アップで、“できるモード”に！ イルチブレインヨガの無料体験会

ヨガの日の10月4日に東京・吉祥寺で「脳活性化ヨガ」を楽しもう

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10月4日(金)、東京・吉祥寺のイルチブレインヨガ吉祥寺スタジオで、脳活性により集中力を高める「脳活性化ヨガ」の体験会を開催します。自分の感情をコントロールし、脳の集中力をアップさせると、「できる男」「できる女」への道がぐんと近くなります。最新の脳科学に基づくダンワールドの脳活性化プログラムで、自分にとっての最高のパフォーマンスを引き出しましょう！今回の体験会は、「ヨガの日」(毎月4日)の開催となるため、参加費は無料です！



### ■運動をしたら「理科で世界一」に

最近、運動と脳活性化の関心に注目が集まっています。米国イリノイ州ネーパーヴィルでは、学校の生徒1万9000人を対象に、毎朝授業の前に運動をする取り組みを行いました。すると、生徒の学力が全米で屈指のレベルになりました。世界の約23万人の生徒が参加するTIMSS(国際数学・理科教育動向調査)において、ネーパーヴィルの生徒は、なんと、理科で世界1位、数学で世界6位という驚くべき結果を出したのです。

この生徒たちのように、運動によって脳が活性化し、学力が向上するという例は世界各地の研究機関で報告されています。その理由の一つは、運動をすると、血流が良くなり、酸素やブドウ糖が脳にたくさん送られるためだと考えられています。また、運動をすると、「セロトニン」などの脳内ホルモン(神経伝達物質)が増え、やる気や集中力が高まるとされています。

### ■脳活性化がもたらす集中

また、運動による脳活性化は、学力の向上だけでなく、精神のコントロールにも有効だとの考えが定着してきています。たとえば、音楽の演奏会やスポーツの試合中、余計なことに気を取られず、本番に集中するためには、脳が活性化していなくてはなりません。脳が活性化され、意識が集中した状態であれば、迷いや不安などの感情に左右されることなく、ほんとうの実力を発揮することができます。

最新の脳科学によると、私たちの集中力は「脳の司令塔」と呼ばれる前頭前野（ぜんとうぜんや）でコントロールされており、前頭前野をしっかりと働せるには、前頭前野の脳細胞にできるだけ多くの酸素や糖を供給する必要があります。そのエネルギーを運ぶのが血液です。

### ■イルチブレインヨガで、前頭前野への血流をスムーズに

イルチブレインヨガでは、前頭前野への血液循環をスムーズにすることで、脳細胞が使える血液やエネルギーを増やします。その結果、深く、長く集中を維持できるようになります。それが、精神面での安定や健康にもつながると考えられています。

10月4日にイルチブレインヨガ吉祥寺スタジオで行われる「脳活性化ヨガ」体験会では、脳の集中力を高めるヨガが楽しめます。「ヨガの日」（毎月4日）の開催となるため、参加費は無料です！肩こり、腰痛予防・便秘・ダイエットなどの効果も期待できます。健康になりたい方やストレス解消したい方、自分を変えたい方など、どなた様も大歓迎です。

□■□ 毎月4日はヨガの日 楽しい脳活性化ヨガが無料体験講座 □■□

開催日：10月4日(金) 14:00～16:00

場所：イルチブレインヨガ吉祥寺スタジオ

参加費：無料

トレーナー：青木チーフインストラクター

問合せ：0422-49-2781

オンライン予約

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

+ + +

### 【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>