

2013年10月15日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

脳はいつも新鮮な酸素を欲しています！ イルチブレインヨガの脳活性ヨガ体験会 in 京都

10月24日、ワンコインで「頭スッキリ」の脳呼吸を体験しよう☆

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24日(木)、京都市の左京区役所で、「頭スッキリ呼吸法」の体験会を開催します。慢性的な疲れやストレス、体調不良は、脳の“酸欠”が原因かも！イルチブレインヨガの脳活性化ヨガで、血液循環をスムーズにして、脳を新鮮な酸素とエネルギーで充満。健康パワーをぐんとアップしませんか！？



■脳の酸素消費量は、人体でナンバー1

脳は、体のほかの部分より10倍以上の酸素を必要とすることをご存じでしたか？脳の重さは、体重のわずか2%程度に過ぎません。しかし、酸素の消費量でいえば、脳はなんと体全体の25%を占めています。脳は人間の体の中でもっとも酸素を必要とする器官なのです。

脳は酸素が足りなくなるとすぐに機能が低下するという特性があります。私たちの筋肉には供給された酸素をいったん貯蔵しておく機能がありますが、脳にはそうした機能はありません。送り込まれた酸素をすぐに使い果たしてしまうため、心臓が止まって酸素を運ぶ血液が止まれば、脳も機能停止となり、意識が失われて仮死状態に至ります。

■ポイントは、血めぐり

脳には、約 145 億個ともいわれる脳細胞があり、これらの一つ一つが、新鮮な酸素の供給を受けることでしっかりと活動できます。健康に暮らすためにも、仕事や勉強で成果を出すためにも、脳に新鮮な酸素を送り続けることが重要です。

ではどうすれば、酸素供給が円滑にできるのか？そのカギを握るのが呼吸です。呼吸をすると空気中の酸素が血液の中に取り入れられ、この血液が脳に酸素を送り込みます。一つ一つの呼吸が深いほど、より多くの新鮮な酸素が血液に取り込まれ、古い血液からの代謝がスムーズに行われます。これによって脳に十分なエネルギーが与えられ、脳細胞は喜んで仕事をするようになります。

■脳を新鮮なエネルギーで満たすヨガ

イルチブレインヨガの呼吸法「ヘンゴン」と「脳活性化ヨガ」は、脳活性を目的としたプログラムです。脳に新鮮な血液と気エネルギーを送り込み、ストレスやネガティブな感情、疲労によって働きが鈍った脳に活力を与えます。

10月24日に京都市の左京区役所で行われる「頭スッキリ呼吸法体験会」では、呼吸法と脳活性ヨガがじっくりと体験できます。脳をスッキリさせることで、脳幹の自然治癒力を蘇らせ、体調不良に陥りにくい体質へと導きます。脳波をアルファ波主体に切り替えて、心を安定させ、メンタルとフィジカルの両面の強化を図ります。肩こり解消、集中力アップ・心にゆとりができるなどの効果が期待できます。参加費はわずか500円。健康になりたい方・自分を変えたい方にぜひオススメです。

脳が活性化すれば、集中力や行動力、記憶力も向上し、学習効果のアップにも役立つはず！ぜひご参加下さい！

□■□ 頭スッキリ呼吸法の体験会 □■□

開催日：10月24日(木) 15:00～16:30

場所：左京区役所（松ヶ崎） 会議室 1B

参加費：500円

トレーナー：吉浦

問合せ：075-724-4341

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/kyoto/shugakuinstudio>

+ + +

【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>