

2013年11月19日

各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

## イルチブレインヨガが、脳を幸せモードにする「脳活性化ヨガ」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10月24、28日、兵庫県明石市のイルチブレインヨガ明石スタジオで、「ワンコインでできる楽しい脳活性化ヨガ」を開催します。参加費500円で今話題の「脳活性化ヨガ」が体験できる特別イベントです。イルチブレインヨガの体操で脳を幸せホルモンで満たして、モヤモヤを解消。心の充足感やアンチエイジングへとつなげましょう！



### ■なぜ運動をするとスッキリするのか？

スポーツをすると、体がスッキリして、気分が良くなりますよね。頭もクリアになって、自分の考えがまとまったりします。逆に、しばらく運動をしないでいると、気持ちがモヤモヤしたりします。

### <脳内に起きる変化>

運動によって心が変わるのは、脳にある種の変化が起きているからです。最も大きな変化といえるのが、脳内ホルモン（神経伝達物質）の分泌です。運動を始めると、まず「β-エンドルフィン」という脳内ホルモンが分泌されます。β-エンドルフィン気分をハイにするホルモンだとされ、「脳内麻薬」とも呼ばれています。

### <幸せホルモンの活性化>

さらに、「ドーパミン」という脳内ホルモンも活性化します。ドーパミンは、ワクワク感や高揚感をもたらすホルモンとされています。そして最後に分泌されるのがセロトニンです。別名「幸せホルモン」とも呼ばれ、明るくて前向きな気持ちを促すと言われています。

こした脳内の変化により、ストレスが解消され、スッキリとした爽快感へとつながっているのです。

また、適度な運動を続けることで、集中力も高まり、脳の潜在能力が発揮されやすくなると考えられています。

#### ■運動で脳が発達

そもそも私たちの人間の脳が発達したのは、広い意味での「運動」をこなしてきたからです。人類の祖先が四足歩行から二足歩行になったことで、両手が自由になり、手を使った複雑な動作をするようになりました。それによって脳が刺激され、脳のシステムが急速に進化したのです。最近の様々な学術研究でも、運動をすると脳細胞の機能が高まり、アンチエイジングや健康づくりに役立つことが分かっています。

#### ■脳活性化ヨガプログラム

イルチブレインヨガでは、体・心・脳を活性化するエクササイズを実践しています。東洋医学の理論と現代脳科学の研究成果をふまえ、「誰でもできる脳活性」をコンセプトに、全国のスタジオでやさしいヨガレッスンを開講しています。

#### <ワンコインの特別イベント>

10月24、28日にイルチブレインヨガ明石スタジオで開催する脳活性化ヨガの体験会では、脳を元氣にする体操や呼吸法の楽しさを存分に味わっていただきます。参加費は500円。肩こりや腰痛予防、便秘、冷えなどのトラブルの改善の効果も期待できます。健康になりたい方も、「自分を変えたい」という方も、ぜひご参加下さい。

#### ■■■ ワンコインでできる楽しい脳活性化ヨガ ■■■

開催日時：

10月24(日) 10:30～

10月28(木) 10:30～、14:30～、19:30～

※始めに説明などがありますので、クラス開始20分前にお越しください。

場所：イルチブレインヨガ明石スタジオ

参加費：500円

問合せ：078-934-5630

オンライン予約

<http://ilchibrainyoga.com/studio/hyogo/akashistudio>

+ + +

### 【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>