

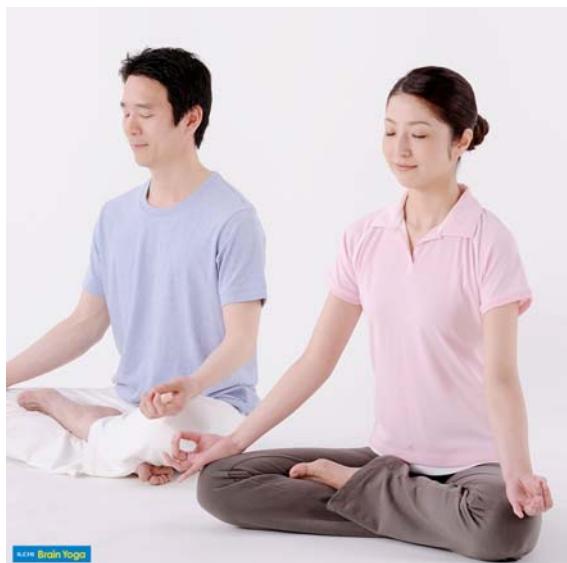
各 位

株式会社 DAHN WORLD JAPAN

# 浅い呼吸で大丈夫？！イルチブレイ ンヨガが「深い呼吸」の体験会

12月19、26日、奈良の高の原スタジオで

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12月19、26日、奈良市のイルチブレインヨガ高の原スタジオで、「正しい呼吸」の体験会を行います。ゆったりとした深い呼吸で自律神経のバランスを整え、体の内側からめぐりを良くしていきます。ストレス解消にもぴったり。忙しい年末こそ、ご自分の体・心・脳としっかり対話しましょう！



## ■「吐く」ことから始まる生命

呼吸とは、息を吸い、その後に吐くという順番だと思われがちです。しかし、私たちは、生まれた瞬間、まず息を吐くことからスタートします。赤ちゃんは誕生すると「おぎやー」という産声を上げるとともに、母体の中で小さな肺にためていた息を外に出します。その後、外界の空気を取り入れます。これが生まれて初めての呼吸なのです。

## ■「吸呼」ではなく「呼吸」

もともと「呼吸」という言葉は、「呼」と「吸」という2つの漢字で成り立っています。「呼」は息を吐き出すという意味で、「吸」は文字通り息を吸うこと。「吸呼」ではなく「呼吸」となっているのは、吐くことから始まるのだという意識が昔からあるからです。

## ■呼吸と感情コントロール

呼吸には4つの段階があり、「吸う」後は、「息を口へ含む」「息を止める」「息を吐く」と

いうプロセスになります。これらの一連の流れをゆっくりと深く行うことで、心を落ち着かせ、感情をコントロールできるようになります。とくに怒ったときは、深い呼吸が効果的だとされます。深い呼吸は過敏になった神経を落ち着かせてくれるため、どんなストレスレベルにあるときも、ラクになることができます。「ストレスは万病の元」と言われていますが、そのストレスに対処できる呼吸は、最強の健康維持法になりえるのです。

### ■イルチブレインヨガ式の呼吸トレーニング

イルチブレインヨガのヨガ教室では、深く呼吸をする習慣を身に着けるためのトレーニングを行っています。軽い気持ちでだれでもラクにできるリラックス呼吸法です。そのトレーニングの一つが「丹田呼吸」。丹田（たんでん）とは、人体の気が集まるところです。へそから3~5センチ程度下、そこから腹の奥へ5センチくらいのところにあり、体の中心といわれています。ここに意識を集中すると、自然に深い呼吸することができます。

### ■ストレス解消の呼吸レッスン

12月19日(木)、26(木)に、イルチブレインヨガが奈良市の「イルチブレインヨガ高の原スタジオ」で開催する呼吸体験会では、ベーシックな呼吸のレッスンが楽しめます。「胸呼吸」「腹式呼吸」など自分の思い通りの正しい呼吸をするためのコツをご案内いたします。深い呼吸で自律神経のバランスを整え内側から循環を良くしていきます。「ストレスで呼吸が浅い」と感じている方、きちんと正しい呼吸を身につけたい方など、どなた様もお気軽にご参加ください。

□■□ 浅い呼吸で大丈夫？呼吸でわかる体の老化。正しい呼吸体験会 □■□

開催日：12月19日(木)、26(木) 19:30～

会場名：イルチブレインヨガ高の原スタジオ

参加費：1,000円

トレーナー：小倉里江

問合せ：0742-71-6804

オンライン予約

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

+

### 【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」のスタジオを直営店・加盟店を含めて全国 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>