

## Ichi Brain Yogaって どんなヨガ?

東洋医学と脳の仕組みに基づいたプログラム。だから簡単!だから効果的!老若男女、初めての方でも自分のペースで参加できます。

## 呼吸法

■ 丹田にエネルギーを集める呼吸法。全身の脈のめぐりをよくし、体の隅々まで息を届かす。呼吸感覚を高め、集中力・持久力を強めます。

## ブレイン体操

■ 全身を楽しく動かす。神経とツボを刺激し、脳を活性化します。無理なく一人ひとりに合わせた動きで体をほぐし、脳も活性化します。

## ブレインメディテーション

■ 雑念を排除し、いろいろな感情をすっきりさせる機能です。動機がポジティブな心、エネルギーに溢れる体をつくりましょう。

## エネルギー瞑想

■ 脳波がアルファ波のとき深い集中とリラックスした心地の良い状態になります。自分の内面を感じる幸せな時間です。

## 整理体操

■ 体も心も脳もすっきりほぐれたら、最後に体の左右のバランスを整えて、活力をつける整理体操を仕上げます。

## Brain TALK

脳科学から探るQ&A

## マグネティック瞑想

Q. 瞑想によって集中力を育てエネルギーを感じることができそうですが、磁石を使って瞑想を誘導する理由は何ですか?

A. 磁石を使ってみると集中するのがたやすく、エネルギーを感じる感覚を磁力によってさらに簡単に体得できます。これによって集中するというのがどんな感覚なのか、体で学べるのです。

Q. 初心者でも瞑想状態に入りやすくするのがマグネティック瞑想の最大のメリットなんですか?

A. 初心者だけでなく、瞑想経験のある人でも磁石を使ってエネルギーの感覚をさらに高められます。瞑想においてエネルギー感覚はとても重要です。エネルギーを感じた瞬間、外部から脳に入ってくる情報の刺激が減り、体と心が穏やかになり、集中してその状態に深く入れれば入るほど生命力が回復します。



## 必見! 「引き寄せの法則」の秘密に迫る全米で話題のドキュメンタリー映画「CHANGE」

量子力学の世界



ライブ・パーティクルとは?



脳とエネルギー



ライブ・パーティクル体験



変わること、変えること



## 変わること、変えること

すべての答えは、あなた自身の中にあります。あなたの人生と未来の地球のために、あなたの中にある変える力と変わる勇気を信じて、この映画を送ります。

話題の「引き寄せの法則」を完成形に導く実践編



12月7日(土)北とびあプラネタリウムでクリスタルボールと上映会を、スタジオでも上映会を開催! 詳しくはお尋ねください。