



イルチブレインヨガ 体験者の声

VOICE.2

会員の皆さまからお寄せいただいた体験談をお届けします。

イルチブレインヨガは、ブレイン体操、呼吸法、ブレイン瞑想などのトレーニングで、体・心・脳をバランスよく刺激することにより、脳の潜在能力が引き出されて自分の望む目標や夢を実現する力が高まります。体験談を参考にしてぜひスタジオでのレッスンを体験ください。



ストレス対応力がアップした

30代 女性

イルチブレインヨガを始めてから、気づいたことがあります。疲れた時や気分転換したい時に、何か食べたくなったり甘いものが欲しくなったりしていたのがなくなりました！ストレス対応力がアップしたようです。すー気持ちのブレがなくなったことです。集中力も高くなりました。似たような体験を話す人が他にも結構います。

疲れた時の甘いものがいらなくなったりか、小食になったとか、なので、ウエストが細くなったとか、体重が減ったとか…。さらに、悩んでいる時間が減りました。自分の否定的思考に気づくのが早くなり、すぐに思考をチェンジできるようになりました。



人間関係の悩みが減った

50代 男性

仕事上の人間関係で、本当に気持ちが減入ることが多かった私にとって、イルチブレインヨガは大きな救いとなりました。日々のレッスンで得られる爽快感は、ストレス解消にぴったり。仕事を辛いと思う自分から、今の環境を楽しめる自分に変化していきました。

イルチブレインヨガを始めてから、あまり細かい事を気にしなくなったし、気持ちが前向きになり、イライラしなくなりました。自分の内側にある感情をうまく表に出し、ストレスとしてため込まなくなり、一日のストレスが発散され、翌日にひきずることがありません。



心の柔軟性が生まれた

40代 女性

職場でストレスを感じても、自分で丹田たたきや瞑想などのトレーニングをすることで、素早く立ち直ることができました。体の健康のつもりで始めましたが、心の健康も感じることができ、とてもうれしかったです。

ヨガに興味があり、ずっとヨガ教室を探していました。その中で、イルチブレインヨガは、脳と体の両方を考えられたものだというので、惹かれました。「自分を変えることができる」「精神面を変えられるかも！」と思ったのです。イルチブレインヨガを始めてから1年がたちました。体の内側の変化が症状として現れる「好転反応」を何度か経験し、自分でも知らないうちにストレスを溜めていたんだなあということにも気づきました。今はストレスを感じても、上手に解消することができず。「やればできる！」という心の柔軟性も生まれましたね。ストレッチをはじめとするトレーニングを日々楽しんでいきます。



夫婦の会話が戻った

40代 女性

50歳を目前にどんどん太ってしまっ、このままではマズイ！なんとか痩せたい！と思っていました。以前から気になっていたこともあり、思い切ってイルチブレインヨガの体験レッスンに参加しました。

私の場合、仕事や家庭があるので、都合がいいのが「早朝クラス」。始めは週に2回ほどでしたが、朝レッスンした日は仕事の調子が断然良いことに気づき、ほぼ毎日通うことになりました。すると、体調が良くなり、疲れにくくなりました。お腹の肉も取れ始め、職場のお客様からも「痩せたね」「キレイになったね」と言われます。それよりもっと大きな変化が、夫との関係です。夫とはあることがきっかけで不仲になり、それ以来、毎日ほとんど会話もありませんでした。会話するときには必ずといっていいほど喧嘩。子供がいなかったら、さっさと別れたいくらいの気持ちでした。それが、イルチブレインヨガをするうちに、夫に対して抱いていた「許せない」という気持ちが解消され、普通の会話ができるようになりました。トレーニングで自分の感情コントロールができるようになったからだと思います。これから、子供もだんだん手を離れていきますし、自分の脳の可能性を信じて、第2の人生を生きていきたいです。夫にも、私から、優しい言葉をかけてあげながら：

お気軽に レッスンへ!

- ★運動が苦手な方
ヨガ初心者も安心
- ★男性もOK
- ★ヨガマット不要

動きやすい服をお持ちください

体験のご予約はこちら



000-0000-0000