

若さとキレイは、呼吸から。

息を吸って、息を吐く。

1分間で15回、一生で約8億回。

何気ないそのひと呼吸に、

元気とキレイの秘密が隠されています。

TEAM HOMMA
心と呼吸
いきいきプロジェクト



TV・ラジオでも
反響続々!

ストレスを和らげ、健康にも役立つ

**呼吸筋
ストレッチ**を
マスターしよう!!

呼吸で健康になるワークショップ

こころを 癒す呼吸

Mindful Breathing for a better life

2012年5月26日(土)14:00～16:30

国際文化会館 東京都港区六本木5-11-16

参加費：2,000円 定員：80名 [定員になり次第 締め切らせて頂きます]

参加方法

往復ハガキ(1枚につき1名)に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢を明記の上、下記の事務局まで、5月11日必着でご郵送ください。また、ホームページからもお申し込みいただけます。

お申し込み/お問合せ

株式会社 コンベンションアカデミア

〒113-0033 東京都文京区本郷3-35-3 本郷UCビル4階 TEL：03-5805-5261 FAX：03-3815-2028



都営大江戸線 麻布十番駅 7番出口より徒歩5分
東京メトロ南北線 麻布十番駅 4番出口より徒歩8分
東京メトロ日比谷線 六本木駅 3番出口より徒歩10分

本間生夫HP 本間生夫の呼吸ワールド
<http://www.iki-iku.com/>



呼吸で健康になるワークショップ

こころを癒す呼吸

Mindful Breathing for a better life

疲れやストレスを感じやすくなっていませんか?息苦しさやイライラをすっきり解消して、若々しく元気にリフレッシュするために暮らしの中で手軽にかんたんにできること。それは、呼吸をすこやかに整えることです。私たちの心と体は、呼吸と深く結びついています。呼吸がラクになれば、毎日がもっと安らかに幸せになる。そこで、呼吸生理学の分野を長年リードしてきた昭和大学・本間生夫教授の研究チームが、新たに始動。アロマ、ストレッチ、音楽の視点から美しく健康的な呼吸のありかたを分かりやすく解説する明日に生きるワークショップ「こころを癒す呼吸」。心と体に元気を吹き込む呼吸を、あなたにお伝えします。

ワークショップの内容

若さと健康、美を育む 呼吸筋ストレッチ

昭和大学医学部 教授
本間生夫
IKUO HOMMA

健康科学学園
元西武ライオンズトレーニングコーチ
永井 猛
TAKESHI NAGAI



人はどうして息苦しさを感じるのか?不安になると、なぜ乱れるのか?年をとると、なぜ息が切れやすくなるのか?...

呼吸生理研究で数々の功績を上げてきた昭和大学・本間生夫教授が、脳と筋肉のメカニズムをわかりやすく説明しながら、心と呼吸のヒミツを解き明かします。また、テレビやラジオ、書籍などで大きな注目を集めている「呼吸筋ストレッチ」を実演指導。ご来場の皆さまに、若さと健康、美しさをはぐくむ「理想の呼吸」を心地よく体験していただきます。

心と呼吸を安らげる 香りからのアプローチ

昭和大学医学部
政岡 ゆり
YURI MASAOKA



私たちは、息を吸うことによって、香りをかぐことができます。いい匂いを感じると、それが快い刺激となって心と体がリラックスします。あるいは、花や果実の香りで、ふと懐かしい記憶が呼び起こされた経験はありませんか。このように、香りと脳の働きは深く関わり合っています。さらに興味深いことに、香りは呼吸のリズムにも影響を与えているのです。香りをもつ素晴らしいパワーを、このワークショップで実感してください。

呼吸と音楽、 心をハッピーにする歌声

シンガーソングライター
昭和大学医学部 研究生
大西 亜里
ARI ONISHI



私たちが声を発する時、呼吸筋が働きます。もし、あなたが自分の発声を改善しようとする時、まず呼吸の習慣を変える必要があるかもしれません。また、歌を唄う時には、発声とともにメロディーや歌詞に込められた心情を表現することも大切です。プロのシンガーソングライターの美しい歌声を聴きながら、心地よく情動を震わせる呼吸を体験してみませんか?音楽の面白さ、歌う楽しさがいっそう広がりますよ。

2012年5月26日(土)14:00~16:30

国際文化会館 東京都港区六本木5-11-16

参加費:2,000円 定員:80名 [定員になり次第 締め切らせて頂きます]

参加方法

往復ハガキ(1枚につき1名)に郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢を明記の上、下記の事務局まで、5月11日必着でご郵送ください。また、ホームページからもお申し込みいただけます。

お申し込み/お問合せ

株式会社 コンベンションアカデミア

〒113-0033 東京都文京区本郷3-35-3 本郷UCビル4階 TEL:03-5805-5261 FAX:03-3815-2028



都営大江戸線 麻布十番駅 7番出口より徒歩5分
東京メトロ南北線 麻布十番駅 4番出口より徒歩8分
東京メトロ日比谷線 六本木駅 3番出口より徒歩10分

本間生夫HP 本間生夫の呼吸ワールド
<http://www.iki-iku.com/>