

呼吸・ストレッチに ついてのブックリスト

読めば
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

宇都宮市立東図書館作成 2023 年作成

『呼吸がすべてを整える』

齋藤孝/著 リベラル社 2022 年

呼吸で「自分」を整える方法や「体」「行動」を整える方法が書かれている。

『不調の9割は「呼吸」と「姿勢」でよくなる！』

奥仲哲弥/著 あさ出版 2022 年

肺年齢や酸素保持力を自宅で調べる方法や骨盤底筋ストレッチや呼吸法など、イラストでわかりやすく書かれている。

『長寿の体幹トレーニング』

澤木一貴/著 大和書房 2022 年

4週間で健康長寿になる体幹プログラムが写真入りでまとめられている。

『「調子いい！」が続く姿勢と呼吸の整え方』

藤平信一/著 大和書房 2022 年

合気道的生活をテーマに「体の使い方」と「心の使い方」について詳しく解説している。

他にも図書館には
たくさんの資料があります。



蔵書検索ページ

