呼吸・姿勢に 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　2024 年作成

『姿勢をゆるめる　疲れない身体と心の整え方』

片山洋次郎／著　河出書房新社　2024 年

心身の緊張を和らげ自然体でいることで、ストレスを減らし健康的に過ごす方法が書かれている。

『悪い姿勢は天井を見つめて治しなさい 体のゆがみは「痛み」や「万病」の原因！』

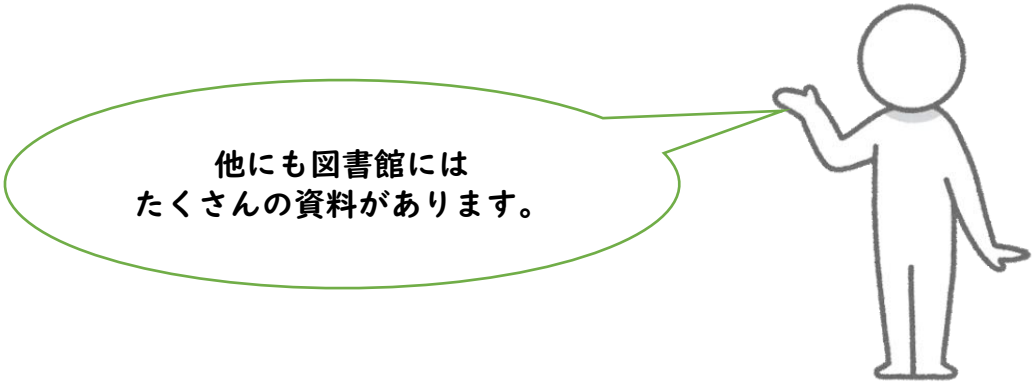
中村弘志／著　ビジネス社　2023 年

背骨のゆがみを体操で改善する方法がわかりやすく書かれている。

『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。



蔵書検索ページ