

<<呼吸>>

图书基本信息

书名：<<呼吸>>

13位ISBN编号：9787538462708

10位ISBN编号：7538462708

出版时间：2012-12

出版时间：吉林科学技术出版社

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<呼吸>>

### 作者简介

作者:(日)椎名由纪椎名由纪 呼吸法顾问,日本知名播音员及日、韩活动的主持人,体内对话株式会社执行董事代表。

毕业于早稻田大学第一文学部哲学科。

曾荣获第四十届东京小姐第一名。

她运用呼吸法改善了自身的身心不调等症,并对ZEN呼吸法进行了研究和动作化归纳。

曾指导过众多名人、运动员转变不良的呼吸方式,如日本名模押切萌、日本电视台人气主持人大神泉美,还有早稻田大学的摔跤队员们。

也曾为罗姆电子、三菱重工、日本柔道修复接骨医学会等企业做过演讲和讲座。

## &lt;&lt;呼吸&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 你知道正确的呼吸方法吗 呼吸法·准备篇 第一节 完成一次呼气你需要多少秒 第二节 呼吸时是用“鼻子”还是“口腔” 第三节 呼吸后，你的“胸腔”和“肚子”是哪个在动 第四节 你1分钟的呼吸次数是多少 第五节 腹式呼吸动作练习 第二章 让我们来一起学习ZEN呼吸法吧 呼吸法·基础篇 第一节 什么是简便且有效的ZEN呼吸法 第二节 ZEN呼吸法要点1：正确的姿势 第三节 ZEN呼吸法要点2：深而长的腹式呼吸 第四节 ZEN呼吸法要点3：明确体内的信号 第五节 ZEN呼吸法实践1：体会药物黄油浸透的感觉 第六节 ZEN呼吸法实践2：每天早上持续6分半 第三章 用ZEN呼吸法，变成好情美人 呼吸法·状态篇 第一节 增加血清素数量，变成超强体质 第二节 日照会使血清素增加，开启体内的循环开关 第三节 每天早晨坚持6分半的ZEN呼吸法，强健身心 第四节 用呼吸法拉紧姿势肌肉，美肌、抗衰老 第五节 增加血清素数量，可以消除肩部不适和头痛 第四章 日常生活中呼吸法的应用 呼吸法·应用篇 第一节 行走、坐、卧时也可以用的呼吸法 第二节 搭配伸展运动和按摩，提升美丽度 ZEN呼吸法的操作提醒 ZEN呼吸法的效果实感对照表 后记 参考文献 我的ZEN呼吸法练习记录表

## <<呼吸>>

### 编辑推荐

排毒养颜、持久瘦身、摆脱颈肩酸痛、改善体质、提高免疫力…… 年轻人的健康问题，我们就用“一呼一吸”来解决。

《呼吸(让你变瘦变美变健康)》由椎名由纪所著，从现在开始，不再依赖化妆品，不再羡慕别人的窈窕身材，风靡娱乐圈的呼吸法，让您轻松做得到。

每种呼吸法都配钉效能动作和卡通、真人示范图，讲解简单、明了，还有可爱的呼吸法漫画故事。

<<呼吸>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>