

<<30秒消除疲劳瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<30秒消除疲劳瑜伽>>

13位ISBN编号：9787506438421

10位ISBN编号：7506438429

出版时间：2006-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：绵本彰

页数：63

字数：56000

译者：张慧

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>

## <<30秒消除疲劳瑜伽>>

### 内容概要

疲劳是身心向你发出的SOS信号。

如果你懂得正确的处理方法，疲劳感就能马上消失。

本书针对人体不同的部位，采用相对应的有交瑜伽姿势进行锻炼，每天坚持练习很短的时间，不仅能消除疲劳，还能使身体内部循环恢复正常，使身体内部变得清爽。

现代周围的环境里充斥着人际关系上的烦恼、工作上的忧虑等使人更加疲惫的各种压力。

这个时候你不应该逃避，而应该耐心地寻找正确消除疲劳的方法。

让本书带领大家一起为了获得健康的身心而努力吧！

## <<30秒消除疲劳瑜伽>>

### 作者简介

绵本彰，1970年出生于大阪，从神戸大学系统工学系毕业后曾到洛杉矶、伦敦及印度各地学习瑜伽和生命吠陀（译者注：这是印度古代主流医学体系）。

同时在全日制的培养机构取得印度式推油按摩师资格认证。

现在是日本瑜伽冥想协会总指导教师，担任瑜伽的指导工作，此外还在各公司

<<30秒消除疲劳瑜伽>>

书籍目录

你的疲劳度测试疲劳是身体不适的黄色信号疲劳所带来的危害非常可怕这样的习惯会带来疲劳的恶性循环消除疲劳其实很简单Column练习消除疲劳的瑜伽时应注意的地方消除上半身的疲劳 消除上半身的疲劳 简单上半身倒立式 颈部伸展式 消除面部疲劳 狮子式 简易手足式 消除眼睛疲劳 眼球旋转式 掌心加热式 消除肩部疲劳·1 简单翻转合掌式 简单盘腿侧倒式 消除肩部疲劳·2 简单椰树式1 简单鹭式 消除手臂疲劳 手臂翻转式 简易猫式 消除背部疲劳·1 简单鹤式 简单头触脚式 水除背部疲劳·2 弓式 背部伸展式 消除胃部疲劳 简单V式 猫伸懒式.....消除下半身的疲劳消除全身疲劳消除心理疲劳的呼吸法

## &lt;&lt;30秒消除疲劳瑜伽&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘疲劳是身体不适的黄色信号 1 由于疾病导致体力消耗而造成的疲劳 生病的时候，我们会感到没有食欲，消化能力也有所下降，这是因为身体：降大部分能量用于提高免疫力抵御疾病。

这样一来，在使肠胃得到休息的同时也抵挡住了外部的细菌。

但是由于肌肉消耗了很多能量，因此严重的疲劳感也会随之而来。

其实对付疾病带来的疲劳感，只需要充分地休息就可以了。

2 能量不足带来的疲劳 对于单纯由于节食、营养失调造成的能量不足而感到疲劳的人，需要恢复正常、良好的饮食。

利用近似于绝食的方法进行减肥会给自身带来巨大的压力。

请参考52页介绍的饮食方法，通过饮食来调整身体的能量。

使堆积的能量循环起来的机制的衰退，也会造成身体能量不足。

腹部或者身体其他部分有赘肉的人就是这种类型。

这时，必须使身体的机能恢复正常，使腹部或者血液中的能量分解后输送给各个需要能量的细胞。

瑜伽有能够使能量循环的机制恢复正常的的作用，因此在这种情况下，瑜伽是非常有效的方法。

3 运动过度造成疲劳物质的积累 充分的有氧运动能够将体内的脂肪和糖分分解为二氧化碳和水，并同时为身体提供能量。

在这种状态下运动，人不会感到疲劳。

但是，在氧气并不充足的情况下进行剧烈运动时，体内就会产生乳酸等疲劳物质，使肌肉收缩变得困难，运动起来也会很费力气。

比如举起手臂这种简单的运动，如果持续很长时间也会产生上面所说的状况。

肌肉如果长时间保持紧张状态，血液流通就会不畅，从而导致缺氧，疲劳物质就会趁机积累下来。

最典型的例子就是姿势不正确。

脊柱呈挺拔的理想姿势时，身体并不会感到太紧张，但是如果倚靠在椅背上时，腹部和颈部就会始终感到紧张。

就像我们用手来支撑一根长木棒，为了使它保持平衡就要用很大的力气。

另外，在不正确姿势下的呼吸较浅，导致氧气不足，因此虽然并没有做什么剧烈的运动，也总会感到疲劳困倦。

在这种状态下，如果压力进一步袭来，情况就会更糟。

压力能使颈部、肩部、胸口等与呼吸相关的肌肉变得紧张，因此疲劳感就会进一步加重。

瑜伽能够刺激因为紧张而变得僵硬的肌肉，在消除疲劳的同时，深呼吸还可以为身心重新带来活力，而且能帮你习惯不易产生疲劳的正确姿势。

4 “失败的比赛”带来的精神疲劳 即使处于同一疲劳状态，由于身体的感受方法不同，因此疲劳感也会不一样。

比如踢足球，即使同一时间同样的运动量，是否进球使得比赛后的疲劳感完全不同。

再比如拳击比赛，即使被对方击中了上百回，只要是取得了比赛的胜利，伤痛就不值一提。

但是，如果比赛输了，伤痛感就会加倍。

运动后的心情好坏、是积极还是消极，决定了疲劳感的程度。

说得极端一点，即使身体很健康，消极的情绪也能给你带来疲劳的感觉。

瑜伽对付这种精神性的疲劳，效果也非常显著。

瑜伽中的深呼吸可以使身体放松，调整出良好的精神状态。

P6-7插图

## <<30秒消除疲劳瑜伽>>

### 编辑推荐

随着现代社会生活节奏的加快、工作压力的增加，人的疲劳就会接踵而来。长年累月，在精神上造成萎靡不振、精神恍惚甚至精神失常，引起多种身心疾患。如紧张不安、失眠多梦、记忆力衰退、注意力涣散、工作效率下降等，并引发偏头痛、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、支气管哮喘、月经失调、性欲减退等疾病。因此，人们通过各种不同类型的方法来调节自己，以达到消除疲劳的效果。而瑜伽的调节功能，则能将来自各方面的疲劳症状各个击破，30秒消除疲劳瑜伽，不论男女老少大家一起做吧！

<<30秒消除疲劳瑜伽>>

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>