

# 30秒消除疲劳瑜伽



[30秒消除疲劳瑜伽\\_下载链接1](#)

著者:绵本彰

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2006-6

装帧:简装本

isbn:9787506438421

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！

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，采用相对应有效瑜伽姿势进行锻炼，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，使身体从内部变得清爽。现代人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…起为了获得健康的身心而努力吧！

作者介绍:

目录:

[30秒消除疲劳瑜伽\\_下载链接1](#)

标签

健康

瑜伽

闲闲看看

疲劳

日本

心灵至善

评论

似乎无效

-----  
[30秒消除疲劳瑜伽\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[30秒消除疲劳瑜伽\\_下载链接1](#)