

# 《美颜面部瑜伽》

## 图书基本信息

书名：《美颜面部瑜伽》

13位ISBN编号：9787538153781

10位ISBN编号：7538153780

出版时间：2008-9

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：高津文美子

页数：95

译者：灵思泉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《美颜面部瑜伽》

## 前言

很小的时候，瑜伽就已经成为我生活的一部分。后来，我成为了一名瑜伽教练。每当学生们做很难的动作时，他们的面部都会因痛苦而扭曲，看到这些使我受到启发。面部和身体都是由皮肤、肌肉、血管和淋巴连接起来的，一般的瑜伽只是把注意力集中到了身体的姿势上，而忽略了面部肌肉。如果像锻炼身体那样来锻炼面部的肌肉，那么肯定也会收到相应的效果。

# 《美颜面部瑜伽》

## 内容概要

《美颜面部瑜伽》向您推荐20种锻炼面部表情肌的有效方法，只需通过面部运动，配合简单的瑜伽姿势，就能够消除面部松弛，改善皮肤皱纹，塑造魅力笑容，帮您打造出理想的紧致小脸！

# 《美颜面部瑜伽》

## 作者简介

高津文美子，面部瑜伽讲师，美容顾问，加利福尼亚州立大学硕士，文化人类学者。从小学起便开始学习瑜伽，迄今为止已经有30年的瑜伽学习经历。曾在日本、加拿大、美国进修过各种瑜伽，在日本首创了“面部瑜伽”。围绕着“自然·美·健康”等主题撰写了相关书籍，创办了研讨班

# 《美颜面部瑜伽》

## 书籍目录

第1章 面部瑜伽初体验 你现在比较在意哪些部位？（面部自我确认测试） 面部松弛是表情肌衰弱的缘故 通过面部瑜伽拯救表情肌 通过面部瑜伽塑造理想面部 怎样顺利地进行面部瑜伽 高津文美子的美丽秘诀专栏 日常美容之皮肤护理第2章 面部瑜伽课程 热身 运动后的护理 面部瑜伽提升篇 提升眼角（夸张的伸鼻+鹤的姿势） 提升嘴角（做出吃美味的表情+神鹰的姿势） 提升嘴部周围肌肉（做出吃酸东西的表情+蚊母树姿势） 提升颈部到胸部的肌肉（发出“嘿，嘿，嘿”的声音+合掌姿势） 提升眼部周围肌肉（夸张的眨+正坐） 提升颈部松弛的肌肉（三角舌+触角的姿势） 提升太阳穴（提升太阳穴+正坐） 提升眼睑（夸张的打呵欠+狗的姿势） 提升脸颊周围肌肉（大吃一惊地笑+性感维纳斯的姿势） 提升轮廓《吉娃娃小狗的脸+蝗虫的姿势） .....第3章 每日面部瑜伽

# 《美颜面部瑜伽》

## 章节摘录

插图：

# 《美颜面部瑜伽》

## 编辑推荐

有效锻炼面部表情肌的20种方法，只需要进行面部运动+简单的瑜伽姿势！消除面部松弛，塑造紧致小脸！

## 精彩短评

- 1、试一试，如果你低头或躺下感觉能看到自己脸上的肉，当然还有较明显的泪沟加深，法令纹和嘴角下垂，那么这就是脸上的肌肉松弛的表现。这是用任何昂贵护肤品都无法改善的。再好的护肤品也没法作用到肌肉。松弛比皱纹还显老，也更可怕。唯一的办法就是拉皮了。  
无意中发现的这本书是个惊喜。此前我已练了近一年的瑜伽，亲身体会到瑜伽对肌肉线条有塑性效果。瑜伽中有一个狮子功，有段时间我每天都练两次，每次5下。几天下来发现面颊轮廓紧致了，眼角的细纹雏形也消失了，说明非常有用，但狮子功对法令纹，嘴角下垂等没有什么效果，只能帮助面部轮廓塑性。这本书填补了这一点，动作不难。我现在每天晚上护肤后把全部都做一遍（只做面部动作，不做身体动作），一次约10分钟左右，做完面部会有酸痛感，好象肌肉运动后一样。一个星期下来，发现确实效果明显。脸紧致了，法令纹等也略有变浅。  
我是做完书里的面部动作后，再做约一小时的身体瑜伽。我也试过象书里一样结合起来，但感觉有些顾此失彼，所以还是各做各的，即使这样，即使我每天只练了10分钟，即使我只练了一个星期，我都感到和看到镜子的自己有了变化，证明这本书确实是很有实用价值的。  
当然如果三天打鱼两天晒网，没有恒心坚持，相信也起不到作用。我也用过很多很贵的护肤品了，但是要想抗老，仍然还是要自己动起来，借助外力（比如美容院按摩）其实作用很有限。就象减肥一样，什么方法试过后，还是只有4个字：少吃多动才是硬道理。  
这本书里的动作我相信我会每天练，如果时间允许我想在早上也练10分钟，效果应会更好。
- 2、有用喔~
- 3、内容很精彩~正在学呢~
- 4、不错，最近天天跟着做。脸明显瘦了很多y~~~
- 5、里面的面部动作奇丑无比 让脸很吃力 ....
- 6、做完后能感觉脸皮和肉肉灵活不少
- 7、有空的时候练练还是不错的
- 8、怎么说呢，没有我想象的那么内容充实，但是锻炼本身就是一件要持之以恒的事情吧，简单的步骤，只要坚持就会见效。
- 9、很受同事欢迎的，图片清晰，简单易懂，不知道效果怎么样，要是能坚持就好了，我就是坚持不下来呢，哈哈哈，满好的！！
- 10、质量很好，也很使用
- 11、书送到之后看了一下,要按照上面所写的来练有一定难度,练得不好的话还会担心不但没紧致脸部肌肤还会多几道皱纹.
- 12、给老婆买的，老婆觉得很好，又替别人买了一本。
- 13、不了
- 14、不是很实用,而且没什么效果.
- 15、内容不多，但是都是挺简单的动作，容易学，如果有DVD配套就更好了
- 16、这本书让我们的面部肌肉也很好得到了锻炼和保养哦，最主要就是你一定要持之以恒。对我们所买的昂贵的保养品起到了很多的作用。应该是相辅相成吧哈哈最主要是坚持，那才会见到成效吧！
- 17、真的很有效哦 可以试试呢
- 18、这类的书其实都差不多，买了只要坚持按部就班就会有效果的~~坚持比努力更重要哦
- 19、这本书介绍的每个动作要求极高，旁边没有人帮忙很难掌握好正确的姿势，如果一开始就摆错误姿势，那你的努力也就白费。坚持到最后，确实有帮助的
- 20、很有效果，真的，特别是对面色的改变和提升，皱纹也有很大改善！但是要坚持做，几天就效果很明显！！
- 21、一般，不晓得我会不会跟着做
- 22、每天早晨洗面时学一个动作，很快就能把全书的内容学会了。何乐而不为呢！
- 23、两本都有,但我最喜欢的还是第一本.
- 24、这本书给人感觉耳目一新，从没想过还可以买到这么有价值的书。



# 《美颜面部瑜伽》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)