

<<3分钟面部瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<3分钟面部瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538171952

10位ISBN编号：7538171959

出版时间：2012-2

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：（日）高津文美子

页数：96

译者：赵怡凡

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>

## <<3分钟面部瑜伽>>

### 内容概要

本书按照不同的功效，介绍了在家中就能进行的多种面部瑜伽。通过对书中内容的练习，能够让您轻松获得小脸、美颜的效果。另外，书中还介绍了全身篇的瑜伽训练，在活动面部的同时，能够使全身都得到改善和重塑。DVD光盘中收录了本书所有的动作，让您跟随作者一起进入面部瑜伽的世界。

## <<3分钟面部瑜伽>>

### 作者简介

高津文美子

毕业于美国加利福尼亚州立大学，文化人类学科硕士。

求学期间，主要攻读人体骨骼与肌肉的构造学，将脸部运动与瑜伽动作组合，在日本率先提出“面部美容瑜伽”的概念。

曾在日本、美国、加拿大学习各种瑜伽门类，瑜伽练习约有30年的经历。

2005年主持“B.M.S交流”，在日本、加利福尼亚积极进行全球化活动。

在日本电视节目与女性杂志中大受欢迎。

独立企划、制作的面部瑜伽相关产品相继脱销。

著作有《高津文美子的脸部提升瑜伽》、《高津文美子的脸部训练DVD》、《高津文美子的“变”脸课程》等。

B.M.S.交流网站：[www.bms-c.net](http://www.bms-c.net)

## &lt;&lt;3分钟面部瑜伽&gt;&gt;

## 书籍目录

## 前 言

本书的使用方法

写在DVD使用前的话

DVD使用方法介绍

DVD特别篇 使美容瑜伽效果倍增

准备课程

瑜伽基础知识

- 基础知识一 美容——从了解自身做起
- 基础知识二 提升美容瑜伽效果的3大规则
- 基础知识三 呼吸方法
- 基础知识四 热身运动
- 基础知识五 姿势
- 基础知识六 整理运动

第一课

瘦脸瑜伽

- 瘦脸动作一 太阳穴提升法
- 瘦脸动作二 “拿破仑鱼”之脸
- 瘦脸动作三 三角形舌头
- 瘦脸动作四 吐舌
- 瘦脸动作五 嘻嘻嘻

第二课

美肌瑜伽

- 美肌动作一 “蒙克”之脸
- 美肌动作二 “河豚”之脸
- 美肌动作三 “请你吻我”
- 美肌动作四 疑惑的表情
- 美肌动作五 惊悚的微笑

第三课

立即见效的脸部新生

- 即效动作一 转动眼球
- 即效动作二 模仿双筒望远镜
- 即效动作三 美食诱惑
- 即效动作四 变色龙长舌
- 即效动作五 发音练习

第四课

全身瑜伽

- 坐姿动作一 太阳穴提升法与摆动手臂
- 坐姿动作二 “少女祈祷”与“拿破仑鱼”之脸
- 坐姿动作三 “发射天线”与三角形舌头
- 坐姿动作四 双手抱头动作与疑惑的表情
- 坐姿动作五 “牛脸”动作与“嘻嘻嘻”
- 站姿动作一 合掌动作与求吻动作
- 站姿动作二 “椰子树”动作与惊悚的微笑
- 站姿动作三 “椅子”动作与“蒙克”之脸
- 站姿动作四 扭转动作与“河豚”之脸

<<3分钟面部瑜伽>>

站姿动作五 公牛动作与吐舌鬼脸

附加课程

高津文美子自然的

生活方式

身体 暗示自己：我会变得更加美丽

心灵 做令心情愉快的事情

超级简单 愉悦心情的酸奶美食

灵魂 唤醒灵魂的生活瞬间

后 记

## <<3分钟面部瑜伽>>

### 章节摘录

版权页：插图：提升美容瑜伽效果的3大规则为了能够得到更好的美容效果，以下3个规则一定要牢记哟！

照镜子确认动作只有强烈刺激面部肌肉，使肌肉得到充分活动，美容瑜伽才会获得更好的效果。最初开始学习的时候，我们需要通过照镜子，确认面部的动作是否正确，同时也可以避免出现令人讨厌的皱纹。

当我们完全掌握了瑜伽的动作、流程以及诀窍后，就不必再照镜子检验瑜伽动作的正确性了。

用鼻子呼吸是基本要求在进行美容瑜伽的过程中，呼吸也是一个非常重要的因素。

在没有特别标明的情况下，一概使用鼻子呼吸法。

在深呼吸的时候，一定要注意呼吸节奏，慢慢地吸气、呼气。

而且要注意呼吸时，脸部的肌肉不要用力，并且呼吸不可以中断(DVD光盘中对呼吸的诀窍与时机进行了详细地解释，敬请参看)。

一心理暗示在瑜伽进行过程中，有些动作会使面容扭曲，但请不要因为这些表情而感到害羞。

使美容效果显著提升的诀窍就在于慢慢地活动面部肌肉，使肌肉达到最大限度地伸展。

而且心理暗示也非常重要，要在脑海中想象着自己的“理想容颜”，这样瑜伽的效果将会更上层楼！

## <<3分钟面部瑜伽>>

### 编辑推荐

《3分钟面部瑜伽:小脸+美肌》编辑推荐：跟着DVD进行面部瑜伽动作，让美肌效果瞬间飙升，让全身都得到改善和重塑！

【立即见效的肌肤新生】缓解清晨水肿、消除色斑、去除眼袋、恢复肌肤水润！  
每天仅需3分钟展现你的完美容颜！

<<3分钟面部瑜伽>>

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:<http://www.tushu007.com>