

<<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

出版时间：辽宁科学技术出版社

作者：高津文美子

页数：95

字数：57000

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.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

大多数人只使用着20%的面部表情肌，长此以往，那些平时很少使用的表情肌可能会因得不到充分的锻炼而无法自如地活动。

面部瑜伽正好可以解决这个问题。

《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，帮您打造出梦想的紧致小脸！

## <<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！

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>