

<<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

<<3分钟面部瑜伽>>

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>