第一图书网, tushu007.com

<<鬼脸儿瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<鬼脸儿瑜伽>>

13位ISBN编号：9787550108196

10位ISBN编号：7550108196

出版时间：2012-5

出版时间：南方出版社

作者：高津文美子

页数：109

译者：晓静

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

<<鬼脸儿瑜伽>>

前言

鬼脸儿瑜伽带给我美丽和自信直到36岁，我才真正体会到什么叫“种瓜得瓜，种豆得豆”。
因为长年进行户外活动却从未做过皮肤护理，也没有采取任何的防晒措施，残酷的紫外线照射让我的脸显得格外衰老。
下垂的眼角、模糊的脸部线条、扁平的面颊……我被镜子中的自己吓坏了，担心从此青春不再。
于是，我开始饥不择食地使用各种护肤品，并往来穿梭于多家美容院，但得到的回报却微乎其微。
纵使我一直认为女人的内在美最重要，却仍旧无法面对自己“备受摧残的容颜”。
想起自己过去不懂保养还自命潇洒的生活方式，我悔恨交加，甚至开始自暴自弃，终日不修边幅。
我觉得，可能再也没有男人会爱上我了。
这个世界还是宽容的，它赐予了我再次拥有美丽容颜的机会。
一个偶然的机缘，我灵光一闪，想到了把瑜伽原理应用在脸上。
最开始练习脸部瑜伽时，我无法控制脸上的肌肉，但随着练习次数的增加，肌肉们变得“听话”了，我可以像指挥官一样随意地牵动面部肌肉，并且毫不费力，这种肌肉运动让我分外享受。
没过多久，我就感受到了在自己脸上发生的惊人的变化。
与此同时，我在人们投向我的眼神中也发现了难以掩饰的惊叹。
如今我不得不承认，外在美对于女人同样重要无比。
重新恢复年轻面庞后，我找回了丢失已久的自信，毫不夸张地说，当时我真的感觉连天空都变得更蓝更辽阔了。
我告诉自己，我还有大把的时间，足够找到真爱，也足够开拓一份崭新的事业。
随后，更多的惊喜接踵而至，我获得了在日本和美国同大家分享脸部瑜伽的机会。
在美国，我曾经遇到一位已经93岁高龄的女士，通常在大家的印象中，到了这把年纪，对于外表美丽与否已经不太在意了，然而她每一个动作都做得非常认真。
这让我体悟到，原来，对美丽的渴求无关年龄。
还有一位身患重病的男士，他左半身以及左侧脸都无法动弹，却仍然陪同太太一起来练习脸部瑜伽。
这对夫妻参加活动时的恩爱模样，至今我都难以忘怀。
在日本，有位六十多岁的女士，练习脸部瑜伽后，从穿着打扮到言谈举止，甚至性格都发生了很大的改变，整个人显得容光焕发又活力四射。
这一切都让我感到无比欣慰。
没有人会一辈子都拥有一张一成不变的脸，我们的心情、境遇都会潜移默化地改变着我们的脸庞，而这张脸庞所展现出的每一个表情都是他人窥视我们内心的窗口。
我希望能在更多人的脸上看到自信、美丽的笑容，我希望每个人都能活出最真实的自我，因为比起独享，我更爱和大家分享这种每一天都在变得更美的感觉。
在练习脸部瑜伽之前，请用一个最灿烂的微笑来向我们传达你的决心吧——为了明天的自己比今天的自己更美丽，加油！

第一图书网, tushu007.com

内容概要

不需要任何道具，不用买高级保养品，只要做出各式鬼脸儿，拉提平时运动不到的脸部肌肉，就能将我们的面孔塑造得更美丽！

日本著名美颜专家高津老师，结合运动与美容理论以及多年实践，将瑜伽理论运用于美颜领域，创造出独特而有效的鬼脸儿瑜伽：通过运动脸部肌肉来刺激淋巴和血液循环，从而消除脸部细纹、浮肿、赘肉和僵硬感，使面孔更为紧致、立体、年轻。

鬼脸儿瑜伽简单易行，即使在忙碌生活中，我们也可以随时随地“鬼脸儿”一下。
通过练习，我们会拥有更紧致、润泽、有弹性的肌肤，更协调、美丽的五官比例，更柔软、美好的脸部线条，还有吸引众人的好气色。
而随着外在美的提升，我们内心的活力也会被更灿烂地激发出来。

马上“鬼脸儿”起来吧，去塑造容光焕发的娇俏小面孔！

作者简介

（日）高津文美子：
日本著名美颜专家，美国加利福尼亚州立大学文化人类学硕士，现为瑜伽讲师和美容指导师，担任东京新岛美容健康中心首席顾问，亦是多家美容杂志的专栏作家。

高津文美子对瑜伽，尤其是脸部瑜伽有独到心得，致力于追求“与自然共生，健康又美丽的幸福生活”。
她长期在日本开设美容健康讲座，还曾多次开办女性美容美体培训课程，在日本女性杂志及电视节目中广受欢迎。

第一图书网, tushu007.com

<<鬼脸儿瑜伽>>

书籍目录

Part1 独一无二的鬼脸儿瑜伽
· 鬼脸儿瑜伽的缘起
· 鬼脸儿瑜伽让你“ 旧貌换新颜 ”
· 鬼脸儿瑜伽帮你找回笑容
· 鬼脸儿瑜伽维护你面部的平衡
· 漫画故事
Part2鬼脸儿瑜伽天天练
· 鬼脸儿瑜伽问与答
每天需要练习多长时间？

经常揉搓脸部会长皱纹吗？

可以在脸上有妆的情况下练习吗？

多久才能见效呢？

是否要忌口？

· 推开鬼脸儿瑜伽之门
脸是展示你人生的一扇窗
打造完美的第一印象
幻想一张理想的脸
学会欣赏自己的脸
笑容是幸福的敲门砖
· 一张完美的脸
· 完美脸庞的另一些衡量标准
· 漫画故事
Part 3 热身和呼吸：鬼脸儿瑜伽的“ 内功和心法 ”
· 热身运动
敲打头皮
按压鼻通穴
推压耳穴
按摩颈部淋巴
· 呼吸方式
瑜伽腹式呼吸法
漫画故事
Part 4 鬼脸儿瑜伽打造完美的脸
· 双筒望远镜姿势：有效改善“ 上眼皮松弛 ”
· 请吻我姿势：让“ 老化双唇 ”重返年轻
· 蒙克脸：赶走“ 大眼袋 ”
· 河豚脸：可以消除“ 法令纹 ”
· 惊讶笑脸姿势：提拉“ 下垂脸颊 ”
· 三角舌姿势：彻底消除“ 双下巴 ”
· 漫画故事
Part 5 效率瑜伽与突击瑜伽

· 效率瑜伽
在床上——每天早晨用瑜伽来醒盹
在地铁上——扮成拿破仑鱼挤地铁
看电视时——边看电视边拉提额角
刷牙时——用牙刷锻炼笑肌
在浴室里——洗澡不误保养胸腺
在厕所里——在公司厕所也能瘦腰、瘦腿、瘦下巴
· 突击瑜伽
任务1 — 改善唇部问题
任务2 — 告别压力
任务3 — 舒缓眼部疲劳
任务4 — 消除面部浮肿
任务5 — 摆脱倦容
· 漫画故事
Part 6 瑜伽为生活带来健康、美丽和幸福
· 有瑜伽相伴的幸福生活
· 高津老师的美丽课堂1:饮食
秘诀1
秘诀2
秘诀3
美颜食谱
· 高津老师的美丽课堂2:泡澡
秘诀1
秘诀2
· 漫画故事
结语

<<鬼脸儿瑜伽>>

章节摘录

版权页： 插图： 鬼脸儿瑜伽的缘起如果要深究的话，并没有人能够精确地讲出瑜伽这门古老的运动从何而来。
从一些历史文献中我们发现，有人曾在距今四千多年的印度河文明遗迹中挖掘出一尊雕像，而雕像盘腿而坐的姿势很像瑜伽动作。
与此同时，人们又从古城遗迹中发掘出姿势各异的陶瓷塑像，还有一尊在莲花座上静坐冥想的神像，它们也都与瑜伽有千丝万缕的联系。
从此以后，印度就成了公认的瑜伽发源地。
而“瑜伽”（Yoga）一词也是从梵语音译而来，蕴含着“和谐”“控制”“专注”“合作”的深意。
长期进行包括呼吸、冥想以及肢体动作等在内的瑜伽练习，可以使人们的身体与心灵更加契合，达到由内而外的升华。
鬼脸儿瑜伽从这种神奇古老的身体瑜伽中得到灵感，运用相同的原理锻炼面部的肌肉。
促使我发明鬼脸儿瑜伽的原因，是想解决我自身的“大麻烦”，即面部皮肤的衰老。
我向来热爱户外运动，仰仗着年轻，不仅从不防晒，还为了拥有一身健康的小麦色肌肤而经常使用助晒产品，整日把自己暴露在灿烂的加州阳光下，让肌肤经受紫外线的残酷洗礼。
肆无忌惮的生活让我在36岁那年付出了应有的代价——一张面目全非的苍老容颜。
下垂的眼角、模糊的脸部线条、扁平的面颊，还有不知什么时候偷偷爬上来的法令纹，这就是当时我在镜子中看到的自己。
亡羊补牢犹未晚，但我疯狂的补救行动并没有起到明显的效果。
无论是涂抹护肤品、使用美容器材还是到美容院进行专业护理，金钱的快速流逝依然抗衡不了岁月在我脸上留下的痕迹。
或许确实太晚了，过去种种对自己皮肤不负责任的行为，已经让我的脸糟糕到难以拯救的地步。
就在我悔恨交加、想要放弃的时候，一场展览让我灵光一闪。
当时我在旧金山参观了一场主题为“不可思议的人体”的展览，在那里，我第一次真实地目睹了我们的身体是怎样被一张完整的皮肤连接、覆盖的。
这让我联想到，和皮肤一样，肌肉也是完整的，不仅身体上有，脸上同样也遍布着许多肌肉。
既然我们能够通过锻炼肌肉让身体更健美，那为什么不试着锻炼一下脸上的肌肉呢？
于是我迫不及待地开始实践这个近乎“疯狂”的想法。
锻炼面部肌肉所需要的唯一道具就是镜子，它目睹了我与自己脸上的肌肉进行“斗争”的全部过程。
一开始，面部肌肉完全不听从大脑的指挥，后来通过练习，我已经能够控制那些我以前从未意识到但一直都存在的面部肌肉了。
而且我发现，一个人的意愿越强烈，就越能自如地控制脸部肌肉。
这真是让人上瘾的运动，我甚至有些陶醉在这种奇妙的控制力中了。
面对美丽的诱惑，女人总是贪婪的，我也不例外。
因此，有一天，在我做瑜伽的时候，突然灵光一闪：既然想要快速达到效果，为什么不让身体和脸部都同时得到锻炼？
通常而言，人们在做瑜伽的时候，脸部应该是放松的状态。
于是我试着在瑜伽的身体动作中加入脸部动作。
可能有些人会觉得我这一做法违反常规，事实上，就算是传统瑜伽，也有几个姿势是要求脸部动作来配合的，比如需要伸出舌头的狮子式。
说了这么多，就是想要让大家了解一下鬼脸儿瑜伽的缘起——这是我从自身的血泪史中得到教训后才萌发想法并亲身实践的一种美容方法，这是我完全依靠自己摸索并确实能让面部肌肤状况得以改善的一种独特瑜伽。
如果你也曾像我一样体会过不再受美丽眷顾的危机感，便一定能领悟到鬼脸儿瑜伽的神奇。

媒体关注与评论

早上拍化妆水时，对着镜子做几次，不到一周，每个人见到我都说我变美变年轻了！
做脸、化妆固然重要，但做不花钱的鬼脸儿瑜伽，效果更好。
最近桃花朵朵开呢！
是啊，脸部也是肌肉，也无法抗拒牛顿定律，会自然下垂……鬼脸儿瑜伽让我学会如何对抗地心引力，常葆紧致肌肤。
鬼脸儿+笑脸，使我拥有人气脸！
真是太感谢高津老师了！

编辑推荐

《鬼脸儿瑜伽》编辑推荐：日本百万册人气畅销书，随时随地即学即用！
不需要任何道具，不用买高级保养品，只需做出各种鬼脸儿，拉提平时运动不到的脸部肌肉，就能塑造脸部紧致肌肤，成功瘦脸！
早晚各1次，1次5分钟；脸部赘肉、浮肿全抛掉；肌肤紧致、润泽、有弹性；正面、侧面，美颜360°无死角。

第一图书网, tushu007.com

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