

<<瘦脸!面部瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<瘦脸!面部瑜伽>>

13位ISBN编号：9787802200517

10位ISBN编号：7802200512

出版时间：2007-1

出版时间：中国画报

作者：高津文美子

页数：107

字数：34000

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>

<<瘦脸!面部瑜伽>>

内容概要

面部瑜伽是把面部运动和瑜伽相结合的一种全新的美颜方法。

为了便于进行,请大家先掌握各组运动目的以及练习方法要点。

本书把30种面部瑜伽配合“塑造美丽容颜”、“消除松弛”、“畅通血液循环,消除面部灰暗”、“减少皱纹和痘痘”,以及“瘦脸,塑造可爱的小脸”这五大目的,汇总制定出一周运动项目。

请按照自己的目的,选择不同的运动项目。

当然,也可以同时进行几个运动项目。

早上的一分钟瑜伽在早上刚刚起床时进行,会效果倍增。

在各个练习课题的结束部分,向大家介绍了随时随地都可以进行的面部运动与瑜伽。

若能在日常生活中持之以恒身体力行的话,面部瑜伽的效果会倍增。

人在有生之年,饮食和呼吸是必不可缺少的。

本部分介绍了通过重视这两个方面,来改善整个身体机能、提高瑜伽效果的方法。

<<瘦脸!面部瑜伽>>

作者简介

高津文美子：面部瑜伽讲师。

在美国、加拿大、日本进修过多种瑜伽。

经历了高中教练、大学讲师阶段，之后主持了体现身体·美（Body Beauty）心（Mind）精神（Spirit）的重要性的“B.M.S交流会”。

以“自然美精神”为中心开展各项活动，在世界各地进行静修会，目前在美国居住。

<<瘦脸!面部瑜伽>>

书籍目录

卷首语巧妙使用本书的方法Pre Lesson 1 所谓的“面部瑜伽”是什么？

通过面部瑜伽塑造美丽容颜 面部运动可以使面部肌肉和肌肤获得新生 提高面部瑜伽效果的8个要点
开始做面部瑜伽之前Pre Lesson 2 准备运动 & after care (运动后的护理) Lesson 1 塑造美丽容颜的面部瑜伽
1Week 早上1分钟瑜伽 像兔子似的头部转动姿势 Monday 使眼部焕发神采的面部瑜伽 Tuesday 使唇部线条变得清晰,使唇部血液循环畅通的面部瑜伽 Wednesday 恢复眼睛神采的面部瑜伽 Thursday 通过运动胸部提升面部,重返年轻容颜的面部瑜伽 Friday 使您的姿势变得优美,使面部轮廓鲜明、焕发神采的面部瑜伽 随时随地都可进行的面部瑜伽1 洗脸后进行的面部运动Lesson 2 向上推压,消除皮肤松弛的面部瑜伽1 Week 早上一分钟瑜伽 弯曲膝盖的鳄鱼姿势 Monday 减少颈部皱纹的面部瑜伽 Tuesday 消除眼袋,使眼睛部位变得清爽的面部瑜伽 Wednesday 使摇摆的双颊拥有固定轮廓线的面部瑜伽 Thursday 缓和眼睑松弛现象的面部瑜伽 Friday 提升面部肌肉、下垂嘴角的面部瑜伽 Weekend 刺激头皮,提升整个面部的面部瑜伽 随时随地都可进行的面部瑜伽2 在卫生间做的瑜伽Lesson 3 畅通血液循环、消除脸色晦暗的面部瑜伽 1 Week 早上一分钟瑜伽 弯曲单膝的姿势 Monday 改善新陈代谢、塑造透明肌肤的面部瑜伽 Tuesday 再生压力造成的脸经暗肌肤的面部瑜伽 Wednesday 缓和眼部黑眼圈的面部瑜伽Lesson 4 减轻皱纹、痘痘的面部瑜伽1 WeekLesson 5 瘦脸、塑造可爱小脸的面部瑜伽1 WeekFollow-up Lesson 从身体内部进行的面部护理

<<瘦脸!面部瑜伽>>

章节摘录

插图

<<瘦脸!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>