

<<鬼臉瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<鬼臉瑜伽>>

13位ISBN编号：9789861751788

10位ISBN编号：9861751785

出版时间：2009-12-24

出版时间：方智出版社股份有限公司

作者：高津文美子

译者：吴怡文

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>

<<鬼臉瑜珈>>

內容概要

靠鬼臉瑜珈，擁有人氣美顏！
不需要任何道具，不用買高級保養品，只需做出各式鬼臉，拉提平時運動不到的臉部肌肉，就能變得年輕又美麗！
盛行日本，鬼臉專家高津老師的獨門臉部瑜珈課。
緊緻肌膚，打造理想的五官比例，最輕鬆有趣的方法！
早上擦化妝水時，對著鏡子做幾次，不到一週，每個人見到我都說我變美變年輕了！
做臉、化妝固然重要，但做不花錢的鬼臉瑜珈，效果更好。
最近桃花朵朵開呢！
是啊，臉部也是肌肉，也無法抗拒牛頓定律，會自然下垂……鬼臉瑜珈讓我學會如何對抗地心引力，常保緊緻美膚。
鬼臉 + 笑臉，使我擁有人氣臉！
真是太感謝高津老師了！
這些是做過鬼臉瑜珈的女性們感想。
鬼臉瑜珈是無論何時何地都可以進行的超簡單臉部瑜珈，早晚各做1次，1次5分鐘，10天內一定會有顯著的效果 - - 讓「上眼皮」靈動緊實！
讓「嘴唇」水嫩年輕！
讓「水滴狀下眼皮」充滿彈性！
讓「法令紋」消失不見！
讓「下巴線條」立體有型！
因疲倦而氣色不好，或面試前過度緊張而臉部僵硬，都可以用鬼臉瑜珈來幫妳馬上變臉成功。

<<鬼臉瑜珈>>

作者簡介

高津文美子

被譽為鬼臉瑜珈專家，是專業的瑜珈講師和美容指導師。

在日本、加拿大、美國學習各式瑜珈，瑜珈資歷有三十多年。

在日本首度提倡「緊緻臉部瑜珈」，以日本和加州為據點，致力追求「與自然共生，健康又美麗的幸福生活」為目標，在全球各地展開教學推廣活動。

經常以「自然．美．健康」為主題撰寫文章，在媒體發表，並不定期舉辦研討會、工作坊等活動。

<<鬼臉瑜伽>>

書籍目錄

【前言】鬼臉瑜伽帶來自信和美麗

Part 1 高津老師自創鬼臉瑜伽

*鬼臉瑜伽的誕生

*讓你變得不一樣的鬼臉瑜伽

*輕鬆溫和讓人綻放笑容的鬼臉瑜伽

*鬼臉瑜伽帶來燦爛的表情

漫畫故事

Part 2 天天都要鬼臉瑜伽

*鬼臉瑜伽Q&A

Q1一天要做多久時間呢？

Q2搓揉臉部的姿勢不會反而讓臉長皺紋嗎？

Q3做鬼臉瑜伽時，如果臉上有妝也沒關係嗎？

Q4做多久才會看出效果？

Q5需要配合限制某些飲食嗎？

*鬼臉瑜伽初入門

1. 「臉」決定你的人生

2. 給出最美好的「第一印象」

3. 你想擁有什麼樣的臉龐呢？

4. 接受自己，找到自己的特點

5. 請記得「笑容就是一切」

*臉部的黃金比例和白銀比例

漫畫故事

Part 3 臉部瑜伽的基礎 暖身運動和呼吸法

*暖身運動

-敲打頭皮按摩

-按壓鼻穴

-按壓耳穴

-頸部淋巴按摩

*呼吸：瑜伽腹式呼吸

漫畫故事

Part 4 臉部瑜伽打造理想的五官比例

*可以改善「上眼皮鬆弛」的雙筒望遠鏡姿勢

*可以讓「老化嘴唇」重返年輕的請吻我姿勢

*可以讓「水滴狀下眼皮」充滿彈性的孟克臉

*可以消除「法令紋」的河豚臉

*可以拉提「臉頰下垂」的驚訝笑臉姿勢

*可以讓「鬆垮的下巴線條」變得更有型的三角舌姿勢

漫畫故事

Part 5 混合瑜伽與救急瑜伽

<<鬼臉瑜伽>>

Chapter 1.混合瑜伽篇

- *床上做的甦醒瑜伽
- *捷運上做拿破崙魚的表情
- *一邊看電視，一邊練習額角拉提動作
- *一邊刷牙，一邊鍛鍊緊緻笑顏
- *沐浴之後，胸線修飾瑜伽
- *在公司廁所，下半身修飾瑜伽

Chapter 2. 救急瑜伽篇

Mission 1——拯救嘴唇！

解決「唇色黯沉」問題的蜂鳥唇姿勢

Mission 2——壓力再見！

消除「浮腫&壓力」的吶喊表情

Mission 3——告別眼睛疲倦！

消除「眼睛疲倦&眼睛充血」的躲貓貓表情

Mission 4——告別臉部浮腫！

消除臉部浮腫的下巴按壓動作

Mission 5——揮別無精打采的臉龐！

重新振奮「消沉心情」的象耳姿勢

漫畫故事

Part 6健康．美麗．幸福的瑜伽生活

- *高津文美子 × 桐島．Noelle特別專訪
- 將瑜伽帶進生活的幸福
- *慎選食物，讓自己從體內開始，變得更美麗！

*對肌膚有益的各色料理

- 趕走輕度的感冒徵兆：雞翅湯
- 光吃這道說不定也可以活下去：優格料理+甜點
- *Bath time泡澡

序top

<<鬼臉瑜伽>>

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>