

# 鬼脸儿瑜伽



[鬼脸儿瑜伽 下载链接1](#)

著者:高津文美子

出版者:南方出版社

出版时间:2012-5

装帧:

isbn:9787550108196

《鬼脸儿瑜伽》内容简介：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！

作者介绍：

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。

她的个人网站是：<http://www.bms-c.net/>

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

• · · · · · (收起)

[鬼脸儿瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

鬼脸

生活

美容

H-yoga

运动

自然科学

脸大

评论

很好玩的书！不过做的时候一定要考虑场合啊，否则真有可能被当做变态，哈哈！身为上班族真心有点苦恼啊，因为很想试试。

-----  
锻炼胜于最好的护肤品。

健康

-----  
好玩儿 有趣 妹子们都来看看吧。

好奇心促使下的购买。也只有日本这种无奇不有的国度才能搞出这一套狰狞的脸操来美容，没勇气试。

-----  
有点怀疑，特别是看了YouTube上的视频后

-----  
不知道能不能坚持做啊！

-----  
效果有待检验。。

#读书#179

2016年新年读的第一本书，然后每天练习，瘦脸效果显著，还会柔和脸部线条！买了一本随时翻阅。

-----  
希望有效果

-----  
自己得留一本

-----  
[鬼脸儿瑜伽](#) [下载链接1](#)

-----  
书评

-----  
[鬼脸儿瑜伽](#) [下载链接1](#)