

# 鬼臉瑜珈



[鬼臉瑜珈\\_下载链接1](#)

著者:高津文美子

出版者:方智出版社股份有限公司

出版时间:2009-12-24

装帧:平装

isbn:9789861751788

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伽，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……鬼臉瑜伽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！

這些是做過鬼臉瑜伽的女性們的感想。

鬼臉瑜伽是無論何時何地都可以進行的超簡單臉部瑜伽，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，都可以用鬼臉瑜伽來幫妳馬上變臉成功。

## ■作者簡介

作者介绍:

高津文美子

被譽為鬼臉瑜伽專家，是專業的瑜伽講師和美容指導師。在日本、加拿大、美國學習各式瑜伽，瑜伽資歷有三十多年。在日本首度提倡「緊緻臉部瑜伽」，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。

目录:【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

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

．．．．．(收起)

[鬼臉瑜伽 下载链接1](#)

## 标签

瑜伽

健康

瘦脸！！

yoga

表情

## 评论

跟着练了一段时间，确实脸部紧实了不少

-----  
看大陆版滴吧~

-----  
30+的女人自我塑造

-----  
試試看嘛 有沒有效果我自己不知道 不過總比沒做好吧 雖然只有幾招

-----  
[鬼臉瑜伽 下载链接1](#)

# 书评

-----  
[鬼臉瑜伽\\_下载链接1](#)