

Yoga

时尚



瑜伽馆系列

28天瑜伽

「瘦」

印度著名瑜伽大师倾情指导推荐

和松弛下垂说再见，
告别所有面部问题，
塑造神奇小脸效果，

只需做面部运动 +

简单的瑜伽动作就可以轻松实现！

脸计划」

林小平 ◎ 编著

从 body 到 face，
5 分钟成功变俏脸！



畅销瑜伽书

第 2 季



化学工业出版社

时尚



瑜伽馆系列

28天

瑜伽瘦脸计划

YOGA

林小平 ◎ 编著



精致而有个性脸型

俏丽的鼻子

嫩滑年轻的肌肤……

不要以为这些优点只是明星独享

其实想拥有一张漂亮的俏脸并不难

现在开始

俏脸蝶变



化学工业出版社

· 北京 ·

精致而有个性的脸型、俏丽的鼻子、嫩滑年轻的肌肤……不要以为这些优点只有明星独享，其实想拥有一张漂亮的俏脸并不难。

瘦脸是个系统工程。本书把面部运动、瑜伽、饮食相结合，介绍一种全新的美颜减压方法。

圆胖脸、方型脸美眉可通过简单面部运动+瑜伽动作，塑造神奇小脸效果、精致五官，预防和消除脸部及颈项肌肤的松弛和下垂，轻松变成瘦脸俏佳人。

同时还有消除黑眼圈、修整下巴线条、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔等功效，在美丽脸庞的同时，滋养全身细胞，美丽就是这样简单。

图书在版编目(CIP)数据

28天瑜伽瘦脸计划 / 林小平编著. —北京: 化学工业出版社, 2008.9
(时尚瑜伽馆系列)
ISBN 978-7-122-02864-8

I. 2… II. 林… III. 瑜伽术 —美容 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第067357号

责任编辑: 李娜 马 骄

责任校对: 周梦华

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张 4 字数 200千字

2008年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

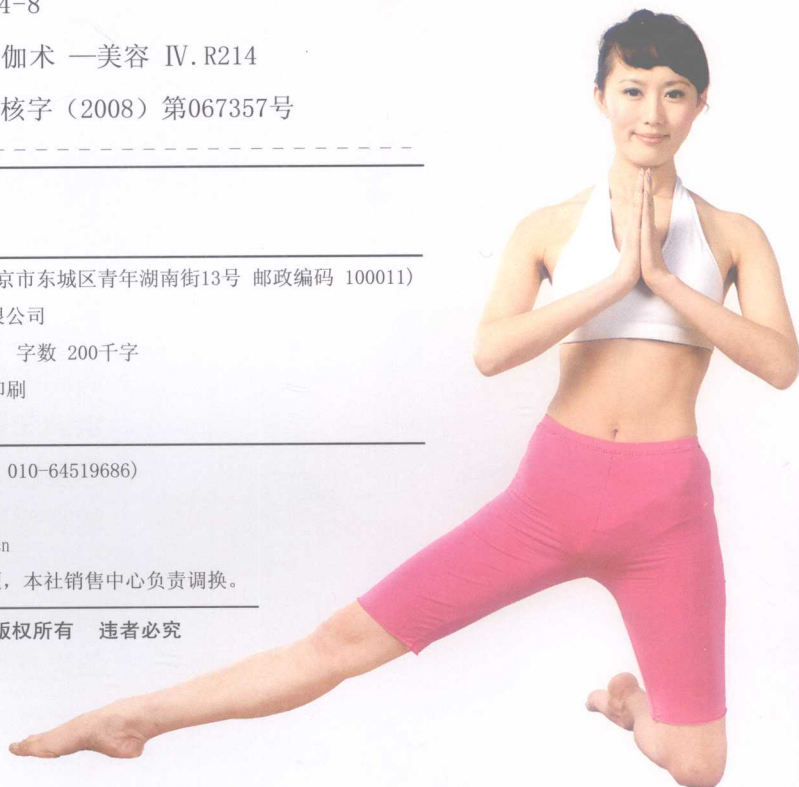
售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究





Ronbir Singh



J.K. Lahmer

推荐序

许多朋友不远万里来到印度，寻求瑜伽的奥秘。他们的肤色不同，语言不同，但有一项共同点：那就是他们对瑜伽至深境界的向往和虔诚。为了使更多的人了解瑜伽，热爱瑜伽，我们一直在不断地努力。

非常赞赏小平出色的工作，赞赏她精湛的教学技巧以及细心的心得记录研究，将我们一起探讨、修习瑜伽的经验和教学中的实践整理。

今天欣闻这些成果将集结成册出版，由衷替她高兴。因为瑜伽也是生活，希望更多的朋友通过这套书形成健康的生活方式和态度。

让瑜伽引领你进入当初人类在伊甸园中被创造出来时那种美妙和纯真的状态。

让瑜伽帮助你擦去灰尘，还原你内心那片梵天的纯净与透彻。

感谢生活，感谢瑜伽，感谢所有支持我们的中国朋友！



作者序



林平

在指导瑜伽练习的闲暇，我经常和学员们做些交流，发现她们绝大部分对自己的面部不是很满意：

“其实我挺瘦的，就是脸有点大，婴儿肥那种。”

“平日里我都不太敢笑，我害怕卸妆的时候发现更多皱纹。”

“她们说我颧骨有点高。”

“我脸上的皮肤有些粗糙，羡慕别人滑滑的肌肤……”

如此类举，不可胜数。于是我根据她们的面部情况，把瘦脸瑜伽的体式教给她们，一段时间后，都达到了预期的效果。毕竟，塑造平和的生活态度是我们对瑜伽的追求，而美丽是女人的不懈追求。

当我把记载着她们美丽面部变化过程的笔记重览时，笔记也就成了这本书的雏形。

面部的逐渐美丽是潜移默化的，每天5分钟，简简单单的练习，明星般的娇容就会属于你，这就是风靡纽约、风靡欧洲的瘦脸瑜伽的魅力所在！

平和的瘦脸瑜伽练习可以让松弛的面部肌肉得到轻柔的锻炼，让细胞变得更有弹性，从而也会让肥肥的脸变得可爱娇小起来；经常练习可使皱纹得到拉伸，起到紧缩的作用，皱纹慢慢地便可消失或变浅；当颧骨周围的肌肉得到了充分的运动后，颧骨也会相对变得低一些，这是属于瘦脸瑜伽的魔力。

人体是一个和谐的统一体，当身体别的部位出现问题时，同样会影响面部的美丽，瑜伽解决掉这些问题后，也就完成了治标治本的作用。而面膜和瘦脸饮食则凝聚了我和学员的共同心血，这也是她们一直在用的。

感谢我的学员，你们脱胎换骨的美丽变化，是支持我做好这本书、传播面部美丽概念的动力源泉！感谢Manbir Singh大师和Lalit Kumar Lohmorh大师，您的指导才使我更好地把握住瑜伽与美丽的契合！

美丽谁不想拥有？到达美丽的彼岸是踩着鲜花还是踏着荆棘，需要慧眼识珠的选择。顺其自然，循序渐进的美丽修炼过程才是美丽的真谛，这属于一个瑜伽师的忠告。

愿与您一同分享健康！享受青春！享受快乐！

目录

Part

1

和明星一样，做水当当小脸美人

面部瑜伽，挽救“松弛”的表情肌.....	2
◎您所担心的“下垂”是由于表情肌衰退的缘故.....	2
◎将“面部运动”和“瑜伽”结合在一起的锻炼方法.....	3
TEST! 面部问题检测.....	4
面部问题是这样引起的.....	6
◎现代生活给我们的副作用.....	6
◎我们有办法帮你去掉皱纹，恢复肌肤弹性和光泽.....	8
◎这本书的作用！——瘦脸面部提升+美肌革命+健康身心效果三合一.....	10
掌握提高效果的“关键词”TOP7.....	11
如何更好地使用本书.....	12

Part

2

告别Baby Face——瘦脸瑜伽预备课

准备物品.....	15
热身动作.....	16
放松保养姿势.....	18
◎挺尸式放松.....	18
◎面部放松动作.....	19

Part

3

5分钟面部提升瑜伽——不用手术就可以成为瘦脸美人儿

面部提升前的解惑.....	21
眼睛周围部分的提升.....	22
◎眼睛去皱操+下犬式——提升眼角，留住你的青春色彩.....	22
◎额头去皱操+鱼式——抚平额头细纹，提高发际线.....	24
◎美女眨眼睛+英雄坐——点亮双眸电力十足.....	26
◎美女打哈欠+后仰式——紧致肌肤，眼神神采奕奕.....	28
嘴周围部分的提升.....	30
◎口部提升按摩操+三角式扭转——塑造性感双唇.....	30
◎酸酸面容+幻椅式——提升嘴角.....	32
◎请吻我+鸽子式——让小嘴更有弹性.....	34



颧骨周围的提升.....36

- ◎脸部对称操+双角式——修正轮廓，给你瓜子脸.....36
- ◎吃惊大笑+半脊柱扭转式——鼻梁更加俏丽有型.....38
- ◎扮鬼脸+牛面式——改善血液循环，赶走小痘痘.....40
- ◎高兴的笑脸+站立前屈式——均衡双颊肌肉，绽放年轻活力.....42
- ◎忍耐和领悟+犁式——小脸不再圆嘟嘟.....44

脸盘提升.....46

- ◎消除水肿操+莲花坐——让你的侧脸更完美.....46
- ◎元音字母+猫伸展式——紧致肌肤，更有光泽.....48
- ◎狐狸的笑脸+虎式——肌肤红润润.....50
- ◎紧实下巴操+蝗虫式——告别双下巴.....52

颈部提升.....54

- ◎颈部去皱操+英雄式——轻松拥有天鹅美颈.....54
- ◎美颈操+骆驼式——灵活美颈.....56

淋巴排毒操.....58

- ◎花朵的吻+顶天立地式——促进血液循环，窈窕身姿.....58
- ◎馋嘴小猫儿+狮子式——心情好，面色神采奕奕.....60
- ◎林老师美丽物语：面部瑜伽深呼吸——水当当养颜面膜DIY.....62

Part

4

瘦脸进阶——脸部变漂亮的更多进阶方法

- ◎林老师美丽物语：脸胖医脸？No！.....65
- ◎消除便秘.....66
- ◎消除水肿.....68
- ◎消除月经不调.....69
- ◎消除压力失眠.....70
- ◎消除内寒.....72

Part

5

随时随地瑜伽，24小时瘦脸进行中

- ◎清晨起床.....75
- ◎坐车.....76
- ◎办公间隙.....78
- ◎逛街时.....79
- ◎晚间睡觉前.....80
- ◎林老师美丽物语：掌握面部生物钟！.....82

Part

6

更多美丽方法：拥有美丽脸庞的饮食法

- ◎轻松吃出俏丽小脸.....83
- ◎美味食谱DIY.....84



·声明·

本书示范及指导的瑜伽运动仅供参考及资料用途，因个人体质存在差异，读者使用前宜先咨询医生或瑜伽教练。读者因采用本书示范或指导所引起的任何问题，本出版社不负任何责任。

YOGA



Part1

和明星一样，做水当当小脸美人

“面容是天生的。”

“肌肤衰老是由于年龄不饶人。”

“美容整形费用那么高，不会有后遗症吧？”

——您是否因为上述理由而放弃了对美丽的追求呢？

相貌和脸形的改变，弹性和光泽的肌肤并不一定要通过美容整形来实现。

最大可能的实现您期望的面容，这就是面部提升瑜伽。

许多尝试过的明星，都沉迷其中哦……

- ◎面部瑜伽，挽救“松弛”的表情肌
- ◎TEST! 面部问题检测
- ◎面部问题是这样引起的
- ◎掌握提高效果的“关键词”TOP7
- ◎如何更好地使用本书

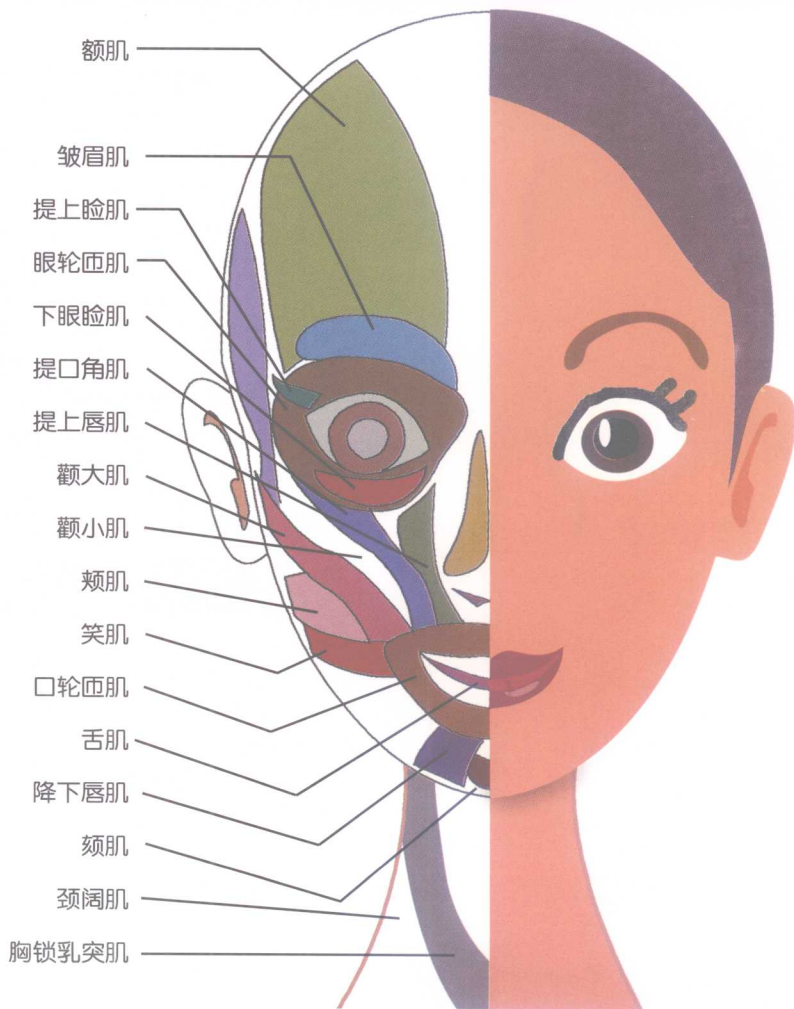
面部瑜伽，挽救“松弛”的表情肌

您所担心的“下垂”是由于表情肌衰退的缘故

●认识表情肌

身体是由各式各样的有着不同作用的肌肉组成的，譬如脸上就有很多肌肉是用来产生表情的。我们把这些肌肉叫做表情肌，共有57种。表情肌和性情有着密切的关系，同样是“笑”也分为“大笑”“微笑”“窃笑”——用来传达微妙的情绪差。

表情肌的分布





●习惯性表情会改变相貌！？

长期使用表情肌会影响面部的构造。比如：总是微笑的人面颊圆润，嘴角微向上翘。而经常动怒的人则容易在眉心处堆积皱纹，嘴角也容易呈八字型。这是因为不同的习惯性表情所使用的肌肉不同，日积月累下就会影响到面容了。



总是微笑的人面颊圆润，嘴角微向上翘。



经常动怒的人，易在眉心处堆积皱纹，嘴角也容易呈八字型。

●表情肌如果不使用也会衰退

据调查显示我们平均只使用全部表情肌的20%左右。就如同身体其他部分的肌肉一样，表情肌如不使用也会迅速的衰退。不被使用的肌肉会逐渐失去其弹性变得僵硬，无力再拉紧肌肤。

肌肉僵硬会直接影响到其下方的血管。受僵硬肌肉的压迫，血液循环不畅，不能运输足够的氧气和营养给肌肤。

同时排泄体内废物和排出二氧化碳的功能也随之下降，细胞的新陈代谢质量也会降低。上述不良情况加在一起，肌肤自然就会变得下垂，松弛，没有光泽了。

您是否仍然认为只是由于年龄的原因呢？其实我们还是有机会去掉皱纹，恢复肌肤弹性和光泽的。

将“面部运动”和“瑜伽”结合在一起的锻炼方法

面部提升瑜伽的主要目的是改善面部下垂，使脸看上去更加小巧俊俏。但并不仅仅是锻炼面部，而是一套将“面部运动”和“瑜伽体式”结合起来的全身运动。

为什么锻炼面部肌肉还要同时运动身体呢？

这是因为不论是面部的肌肉，还是身体其他部分的肌肉，以及肌肉下方遍布全身的血管全部都是相连的。仅仅只运动某一部分是无法获得真正的美丽的。

当然面部提升瑜伽的主要目的还是集中锻炼面部表情肌，对您所担忧的部分进行有效的刺激，使其得以美化。



TEST! 面部问题检测

在开始练习之前，首先要了解自己面部的状态。请先阅读以下15项“面部自检”。勾选的项目越多，就越有必要关爱你的脸部了！

- ☐ 熬夜后，很容易水肿。
- ☐ 眼睛周围开始产生表情皱纹。
- ☐ 面部松弛，没有了以前的弹性。
- ☐ 面色灰暗，缺少一些光彩。
- ☐ 最近眼角开始下垂。
- ☐ 嘴角下垂，嘴呈八字形。
- ☐ 鼻唇沟明显加深了。
- ☐ 早上起床后，睡眠导致的皱纹很难去除。
- ☐ 最近感觉似乎眼睛变小了。
- ☐ 颈部的皱纹增多了。
- ☐ 身体没有变瘦，但脸颊消瘦了。
- ☐ 开始有双下巴的趋势。
- ☐ 脸型趋于平面化了。
- ☐ 笑的时候，有时会感觉面颊发僵。
- ☐ 不自觉地就会张开嘴。
- ☐ 最近觉得自己总是没有表情。





对照一下吧。

面部松弛

这可能是衰老过程中最让人头疼的。初期毛孔开始扩张，面部整体肌肉失去弹性，下垂到后期会改变你的脸部轮廓。开始向平板脸发展。

皱纹

分为表情纹、表浅皱纹和深度皱纹，这三者之间发生单向转化，导致本以不起眼的小干纹演化成无法挽回的深度皱纹。

色斑

色斑的出现多数是由于身体内分泌不平衡而导致，这方面问题往往很复杂。

眼睛变小

眼睛变小，双眼皮的轮廓变得模糊都是眼皮下垂的证据。

笑的时候面颊发僵

证明面颊的肌肉失去其柔韧性，人体机能下降。

嘴角下垂呈八字嘴

嘴周围的肌肉下垂，嘴角失去紧张感。

面色灰暗

不是光凭借美白化妆品就可以改善，是肌肤内部出现问题的一种表面反应。

鼻唇沟明显加深了

并不是由于皱纹增多而导致的，而是由于面颊肌肉下垂使其变深。

面部曲线变的模糊

下颚或面颊的肌肉下垂，面部轮廓变得模糊。



YOGA

Part 1

和明星一样，做水当当小脸美人

面部问题是这样引起的

现代生活给我们的副作用

快节奏的生活改变了我们的生活质量，也为我们的情绪带来彷徨和不安。身体也会发生随之而来的不适，突然有一天，在镜子中发现的那个人，让自己产生怀疑。她（他）面部水肿，没有表情，皱纹暗生……从现在开始，像清洁房间一样，打理一下自己的生活习惯，与面部问题说再见！



●面部问题由此而来！

睡眠不足

工作和学习繁忙、压力重重、夜生活精彩的现代都市一族，不良的休息习惯让细纹、水肿、眼袋早早『上岗』！



长期吸烟或二手烟

吸烟其实是一种慢性中毒行为！尼古丁破坏胶原蛋白，使皮肤更干涩，因此有更多皱纹！吸烟会造成血流障碍，造成黑眼圈、皮肤毛孔粗大！可怕的吸烟会让你看起来至少老5岁。



少言寡语

网络的发达，让我们经常缺少与他人沟通。面对计算机时间太久，整日沉默寡言、缺少微笑，极易形成面无表情、肌肉僵硬的『计算机脸』！



『时尚』生活习惯

每天至少喝一杯含有大量奶和糖精的速溶咖啡、经常泡酒吧、不吃早饭、饮食不规律、久坐不动等等『恶习』，都是让你美丽脸庞受伤的元凶！





●这本书适合以下深受脸部问题困扰的人



水肿脸

血液和淋巴液循环不良，水分代谢能力便会减弱，使体内废水囤积，形成面部和眼皮水肿。



肥胖脸

腮帮子圆鼓鼓的，多肉而结实，脸部线条不分明，像圆胖胖的面包，是真正的肥脸了。面颊部分的皮下脂肪囤积，表情肌衰退，是造成脸部肥胖，轮廓混沌不清的原因。



松弛脸

年龄增长或平日护理不佳，让皮肤弹性降低，不再紧实，渐渐老化，松弛下垂的脸颊亦会给人臃肿浑沌之感。



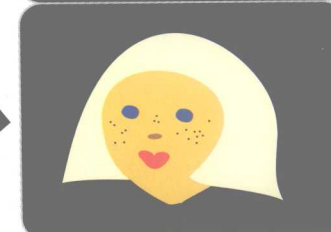
愁眉苦脸

愤怒和忧愁是构成衰老的很大原因，不自觉的嘴角下搭，眉头紧锁，一幅压力重重、苦大仇深的样子。长期下去，情绪会影响面容，法令纹、“川”字纹等“纹字家族”就会毫不留情地出现。



黄脸婆

“衰老型黄脸婆”的主要问题，是因为脸部肌肤血液循环不畅，引起色斑、肤色暗淡等问题。



我们有办法帮你去掉皱纹，恢复肌肤弹性和光泽



●假皱纹

人群：23~35岁

症状！

眼部、嘴角周围产生又细又短的皱纹。



原因？

主要是因为光老化、习惯性表情、肌肤缺水、工作压力、不规律的生活、睡眠不足，甚至是减肥导致皮下脂肪减少而引起的。光老化是肌肤产生假皱纹的一大主因，紫外线使肌肤缺水，形成小断裂，反映在脸上就是那一条一条细小的皱纹，这种因为干燥形成的皱纹，也被称为“干纹”，是近年来20岁左右的年轻人首要的肌肤问题。

告诫！

即便现在是假皱纹，时间一长，假纹也能变成真！

抚平方法：

- 适合你的面部提升瑜伽+良好的生活习惯。
- 积极喝水并使用深层保湿的护肤产品，使干纹渐渐消除。
- 在空调房内放一杯水，增加空气的湿度。
- 减少化妆的时间。
- 外出一定要注意防晒。
- 保持充足的睡眠。最好每晚11点前上床睡觉，因为11点至凌晨2点是肌肤自我修复期，切实的休息能令肌肤尽快重拾好状态。
- 千万不能过度减肥，使肌肤保持一定的脂肪含量。



● 真皱纹□



人群：35岁开始，特别是45岁以后

症状！

额头纹、法令纹、鱼尾纹纷纷出现，随着肌肤变松弛，皱纹逐渐加深。

原因？

皱纹是女人的“天敌”，但每个人都无法阻止岁月的流逝。大约从35岁开始，人体的新陈代谢开始减慢，皮脂腺和汗腺功能慢慢衰退，支撑起肌肤表面的内部纤维储备逐渐耗竭，造成肌肤内部向外的张力不断减少，局部区域开始沉陷，于是皱纹产生并日趋明显。特别是肌肤更薄、纤维储备更少的眼周区域，更容易有鱼尾纹、眼睑松弛等问题的出现。

告诫！

真皱纹的产生是一个漫长的过程，一旦开始，肌肤老化便不可逆转，除非利用医学美容，否则真皱纹现象只能缓解或延迟它出现的时间，不能完全消除。

抚平方法：

- 适合你的面部提升瑜伽+良好的生活习惯。
- 使用专门抗皱护肤产品，为肌肤外层添加所需营养。
- 配合适当的按摩可以有效舒缓幼纹，增加肌肤细胞含氧量和水分，令肌肤恢复光泽，每周可以到美容院或自行按摩一次。
- 每天洗脸后，用冷毛巾敷面三至五分钟，可以帮助增加肌肤弹性，舒缓皱纹。
- 减少盐的摄入量，因为过多的盐分会使身体提早出现老化。
- 维生素A有助润滑肌肤，所以可以多吃维生素A含量丰富的食物，如：胡萝卜、动物肝脏等，也可以适量服用维生素A药丸。

这本书的作用！

瘦脸面部提升+美肌革命+健康身心效果三合一



● “肌肤是内脏的镜子”

我们的肌肤不只是覆盖于外表以保护内部，它还是兼具有知觉、排泄、调解体温等任务的重要器官之一。内脏功能衰退或有精神方面的烦恼时，肌肤会呈现粗糙现象，这足以证明肌肤会敏感地受到内脏功能的影响。同时，肌肤的衰弱有时也会影响内脏。

而当人体代谢作用发生偏差时，肌肤的新陈代谢也就无法运作，肌肤也会出现异常，难怪人们要说“肌肤是内脏的镜子”。换句话说，唯有健康的身体，才会有自然而美丽的肌肤。

● 瘦脸瑜伽，给肌肤和内脏同时“排毒”、“减脂”

中医博士姜良铎教授也曾提出“从毒论治”的理论，认为肌肤变化与体内毒素有关。姜博士指出在营养物质的转化过程中会产生大量毒素，加上内分泌新陈代谢失调，使得毒素不仅影响脏腑功能，而且反应在颜面上会出现色泽变化，严重时就会导致各类肌肤病如痤疮、湿疹等。所以说：“体内毒素是美容的大敌。”

而面部肌肤经常由体内接受养分的补给，然后从表面排放出汗水、皮脂、二氧化碳等。这一作用维持了体内的均衡状态，而排出物则到了保护肌肤表面的功效。通常，新陈代谢运作正常时，肌肤所呈现出来的也应该是美丽而健康的状况。

本书中的瘦脸瑜伽，是在刺激表情肌肉的同时给予内脏温和的按摩养护，是面部提升动作与传统瑜伽体式的有机结合，使身体和肌肤一同“排毒”、“减脂”！

