

消除面部松弛，塑造紧致小脸！

B
BOOKLINK

美颜面部瑜伽

有效锻炼面部表情肌的
20种方法

只需要进行面部运动+简单的瑜伽姿势！



(日) 高津文美子 著
灵思泉 译

11 EASY FACE
YOGA



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [高津文美子のリフティングフェイスヨガ]

BY: [高津文美子]

Copyright © Fumiko Takatsu 2007

Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社主婦之友社授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版权。著作权合同登记号: 06-2007第223号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

美颜面部瑜伽 / (日)高津文美子著; 灵思泉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2008.9

ISBN 978-7-5381-5378-1

I.美… II.①高…②灵… III.瑜伽—基本知识 IV.R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第124339号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 陈杨

装帧设计: 孙磊

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 182mm × 210mm

印张: 4

字数: 57千字

出版时间: 2008年9月第1版

印刷时间: 2008年9月第1次印刷

责任编辑: 众合

责任校对: 周文

书号: ISBN 978-7-5381-5378-1

定价: 22.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkzsb@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

消除面部松弛，塑造紧致小脸！

美颜面部瑜伽

有效锻炼面部表情肌的
20种方法

(日)高津文美子 著
灵思泉 译

只需要进行面部运动+简单的瑜伽姿势！



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



前言

很小的时候，瑜伽就已经成为我生活的一部分。

后来，我成为了一名瑜伽教练。每当学生们做很难的动作时，他们的面部都会因痛苦而扭曲，看到这些使我受到启发。面部和身体都是由皮肤、肌肉、血管和淋巴连接起来的，一般的瑜伽只是把注意力集中到了身体的姿势上，而忽略了面部肌肉。如果像锻炼身体那样来锻炼面部的肌肉，那么肯定也会收到相应的效果。

据统计，大多数人平均只使用20%的面部表情肌。所以平时很少使用的表情肌可能无法非常自如地活动，但是面部瑜伽可以帮助我们，通过把意识集中到面部肌肉上来锻炼那些平时很少活动的表情肌，打造出我们梦想中的小脸。

我衷心地希望，大家通过做面部瑜伽而变得漂亮起来。这不是化妆所能达到的效果，而是通过发挥自身能量，展示出来的充满魅力的表情与笑脸，我很期待看到大家掌握面部瑜伽后，焕发出动人的光彩。

高津文美子

CONTENTS

前言.....2

第 9 章 面部瑜伽 初体验

你现在比较在意哪些部位?
(面部自我确认测试).....10

面部松弛是表情肌衰弱的缘故.....12

通过面部瑜伽拯救表情肌.....14

通过面部瑜伽塑造理想面部.....16

怎样顺利地进行面部瑜伽.....18

高津文美子的美丽秘诀专栏
日常美容之皮肤护理.....20



第 23 章 面部瑜伽课程

23

热身·····24

运动后的护理·····27

面部瑜伽 提升篇

提升眼角（夸张的伸鼻+鹤的姿势）·····28

提升嘴角（做出吃美味的表情+神鹰的姿势）·····30

提升嘴部周围肌肉（做出吃酸东西时的表情+蚊母树姿势）·····32

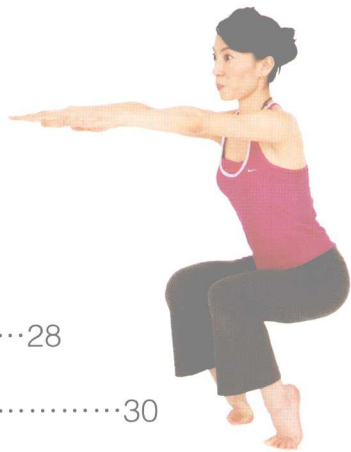
提升颈部到胸部的肌肉（发出“嘿，嘿，嘿”的声音+合掌姿势）·····34

提升眼部周围肌肉（夸张的眨眼+正坐）·····36

提升颈部松弛的肌肉（三角舌+触角的姿势）·····38

提升太阳穴（提升太阳穴+正坐）·····40

提升眼睑（夸张的打呵欠+狗的姿势）·····42



提升脸颊周围肌肉（**大吃一惊地笑+性感维纳斯的姿势**）……………44

提升轮廓（**吉娃娃小狗的脸+蝗虫的姿势**）……………46

面部瑜伽 加快新陈代谢篇

增强面部肌肤的弹力和光泽（**做鬼脸+公牛的姿势**）……………48

增强肌肤透明度（**不能说的秘密+扭转三角的姿势**）……………50

增强面部的棱角（**会心的微笑+打开双脚前屈站立的姿势**）……………52

增强面部血色（**发a i u e o的音+猫的姿势**）……………54

塑造魅力笑容（**曲纹唇鱼似的表情+骆驼的姿势**）……………56

促进唇部的血液循环（**嘴唇撅起做出吹笛子的姿势+鸽子的姿势**）……………58

塑造面部轮廓（**兔子的笑脸+猫伸懒腰的姿势**）……………60

美化表情（**陶俑似的表情+鱼的姿势**）……………62

促进整个面部的血液循环（**忍受的表情+闪耀的表情+锄头的姿势**）……………64

瘦脸（**肚子饿的表情+弯曲膝盖的鳄鱼姿势**）……………66

高津文美子的美丽秘诀专栏

提升美容效果的食物……………68



第 7 章 设定时间表，随时随地做 每日面部瑜伽 71

根据身体状况以及肌肤的变化，随时随地做面部瑜伽……72

清晨瑜伽

- 在被窝中做的“皱起来的脸”……74
- 在床上做的“脚趾体操”……76
- 起床后马上做“清洁舌头”的动作……77

办公室瑜伽

- 塑造挺拔上身的“回头看美人”……78
- 拥有健康脸色的“头部按摩”……80
- 赶走倦意的“吃惊表情”……82

卫生间瑜伽

- 去除睡眠惺忪的“钟摆似活动眼睛法”……84
- 消除面部酸痛的“轮廓清晰的脸”……85



公交车内面部瑜伽

恢复迷人眼神的“眼睛瑜伽”……………86

塑造美丽唇型的“嘴部瑜伽”……………87

浴缸内面部瑜伽

消除面部浮肿的“吐舌表情”……………88

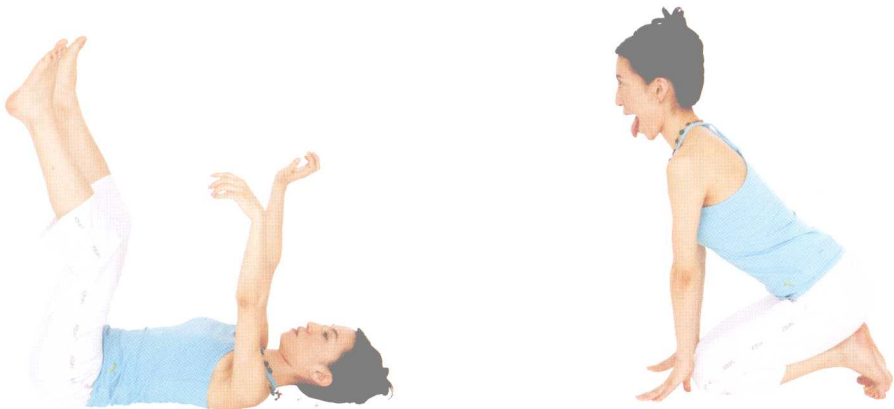
紧致松弛肌肉的“幸福微笑的面部表情”……………90

睡前瑜伽

消除一整天浮肿的“蟑螂的姿势”……………92

高津文美子的美丽秘诀专栏

可以提升肌肤美丽的洗澡时间……………93



第 二 章

面部瑜伽 初体验



人的脸部轮廓是天生的，肌肤的衰老是因为年龄的增长。但你甘心就这样轻易地放弃美丽吗？即使不通过美容整形，也可以改变面部的轮廓和感觉，保持具有弹性与光泽的肌肤。这种可以使您接近心目中理想肌肤的方法便是面部瑜伽。



你现在比较在意哪些部位？

面部自我确认测试

在开始面部瑜伽之前，关键是要了解目前自己面部肌肤的状态。因此，首先请各位回答“面部自我确认测试”中的15道题目。与自己的状态符合的项目越多，进行面部瑜伽的必要性就越大。

- 眼角下垂
- 嘴角下垂
- 法令线明显
- 早上，睡觉留下的痕迹很难消除
- 感觉眼皮沉重
- 有眼袋
- 感觉眼睛变小了
- 脖子上出现了明显的皱纹
- 身体没有变瘦，脸颊却先瘦下来
- 下巴变得圆润起来
- 面部轮廓变得不清晰了
- 面部呈平面形
- 笑的时候，脸颊容易僵硬
- 有时嘴巴会不自觉地张开
- 最近，感觉面部毫无表情

面部扁平

整个面部的肌肉都失去了弹性、下垂，这是面部变得扁平的证据。

眼睛变小了

眼睛变小，或者双眼皮变得不清晰，这是眼睑下垂的证据。

笑起来脸颊变得僵硬

这是脸颊肌肉失去弹性、僵化的证据。

嘴角下垂

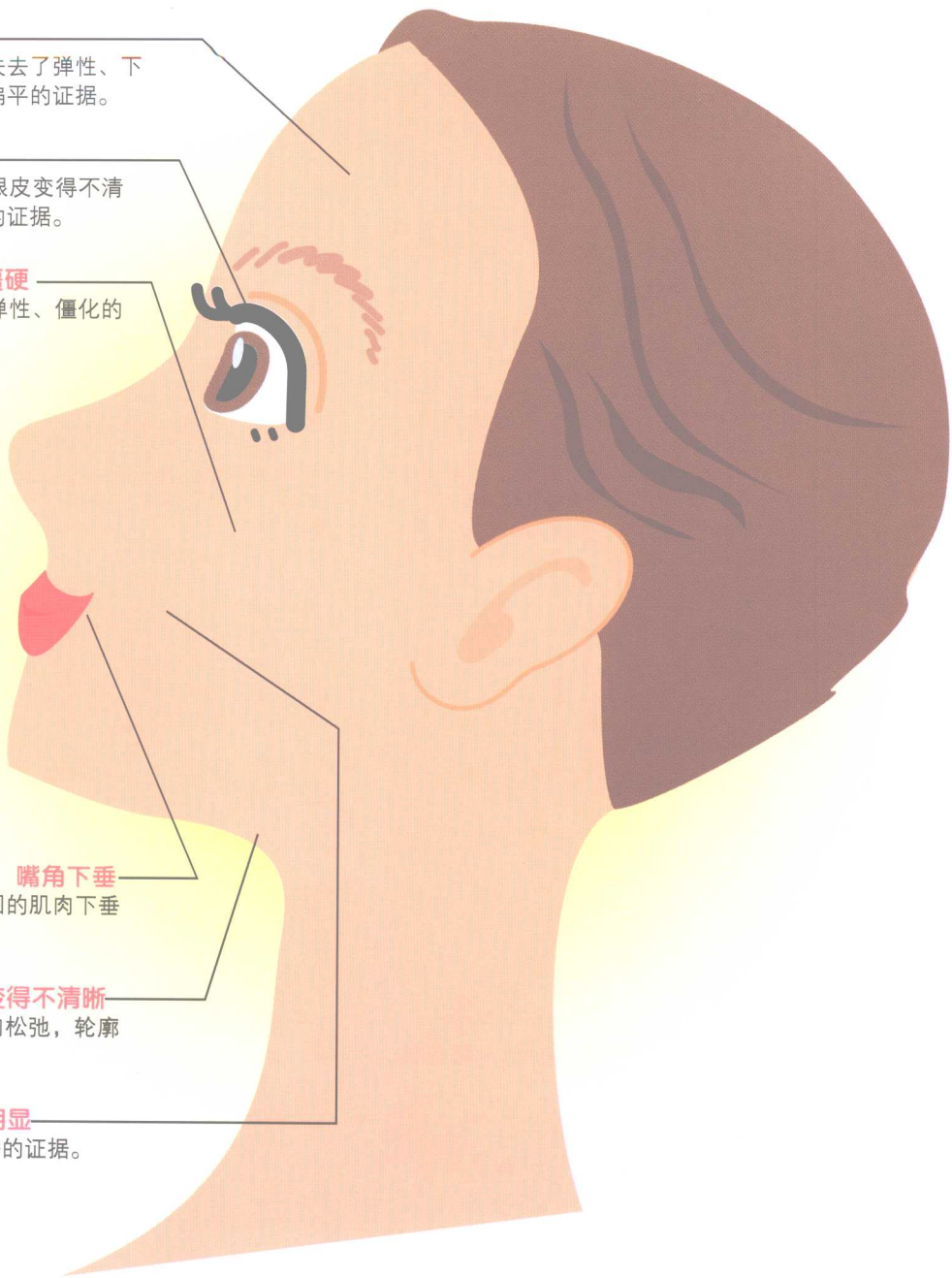
嘴角下垂是嘴部周围的肌肉下垂的证据。

面部线条变得不清晰

这是下颏和脸颊肌肉松弛，轮廓变得不清晰的证据。

法令线明显

这是脸颊的肌肉下垂的证据。



面部松弛是 表情肌衰弱的缘故

由于不好的表情而导致面部变形！

所谓表情肌，是面部产生表情的肌肉。在面部这样一个狭小的范围中有着57种表情肌。表情肌与心理的状态有着密切的联系。例如，都是笑，但有着大笑、微笑、暗自嬉笑等各种复杂的表情。

表情肌经过长年的使用，会呈现不同的状态。例如，经常微笑的人容易脸颊鼓起、嘴角上扬。与此相反，容易生气的人的眉间容易生长皱纹，嘴角也容易下垂。根据每天的心情，使用到的肌肉和没有使用到的肌肉也会有差别，这会改变整个面部的形象。

不经常使用的表情肌， 会逐渐退化。

表情肌和身体的肌肉一样，一旦不使用，便会逐渐退化。大多数人平均只能使用脸上20%的表情肌。没有使用到的肌肉会逐渐失去柔韧性，变得僵硬起来。

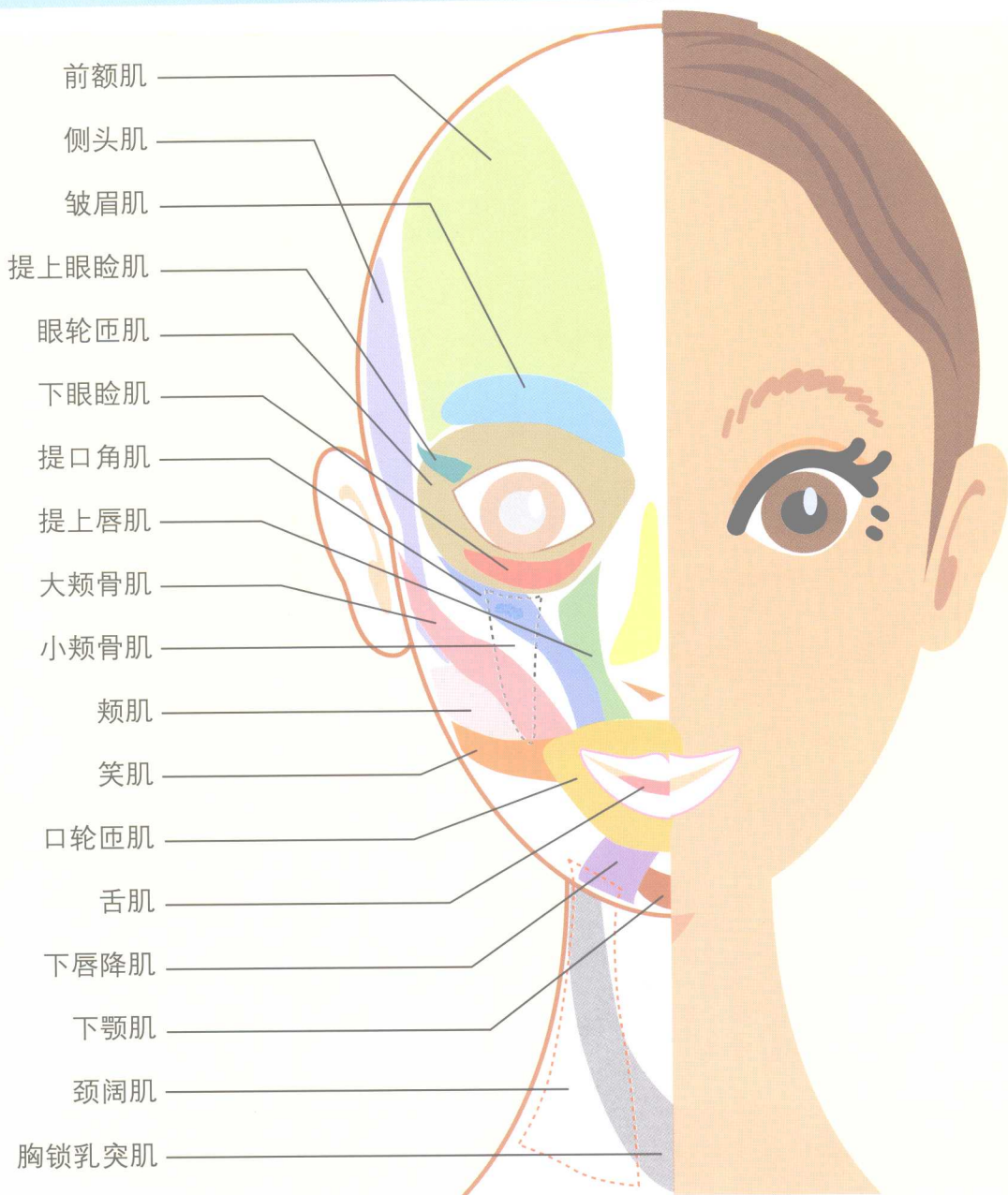
如果肌肉变硬了，对血管很不利。因为一旦变僵硬的肌肉压迫住血管，就会使血液循环不畅，这样向皮肤运送氧气和营养的能力也会随之变弱。

当然，排除二氧化碳和废弃物的能力也会变弱，从而导致新陈代谢减慢。如果这样的不良因素同时存在，那么皮肤便会出现松弛、皱纹，脸色发黯等情况。

您会觉得这是由于年龄变大了而对这些问题置之不理吗？现实中有方法会让您重新获得光滑、有弹性的肌肤。



主要的表情肌



通过面部瑜伽拯救表情肌

无论您年龄几何，都可以进行肌肉锻炼

如果肌肉经常不被使用，就会变硬，失去弹性；相反，其越是被使用就会越发达，这与年龄没有任何关系。无论您现在年龄几何，通过锻炼都可以使肌肤恢复弹性。

基于肌肉的这种性质，便出现了这种“面部瑜伽”。

通过锻炼面部松弛、皱纹等部位的表情肌，可以重新塑造您的脸型，使整个面部重新焕发光彩。

表情肌与身体其他部位的肌肉相比往往比较小，所以很容易把意识集中在上面，便于定位目标给予刺激。

通过刺激和锻炼不但可以紧致松弛部位的肌肉，而且还能使整个面部恢复光彩，改变面部轮廓。

把“面部运动”与“瑜伽”结合起来的方法

面部瑜伽的目的是改善松弛的脸部、塑造迷人的小脸，但是却并不意味着只是运动脸部。它是刺激表情肌的“面部运动”与“瑜伽姿势”相结合的全身都要参与的运动练习。

只是为了锻炼脸上的肌肉，为什么还要活动全身的肌肉呢？这是因为面部肌肉和身体的肌肉以及位于肌肉里面的血管都是相连接的。如果只是进行部分练习，是无法获得真正美丽的。

顾名思义，面部瑜伽是集中锻炼脸部表情的运动。其目标是集中刺激您所注意的、不满意的部位，来塑造美丽。

高津文美子的 面部轨迹

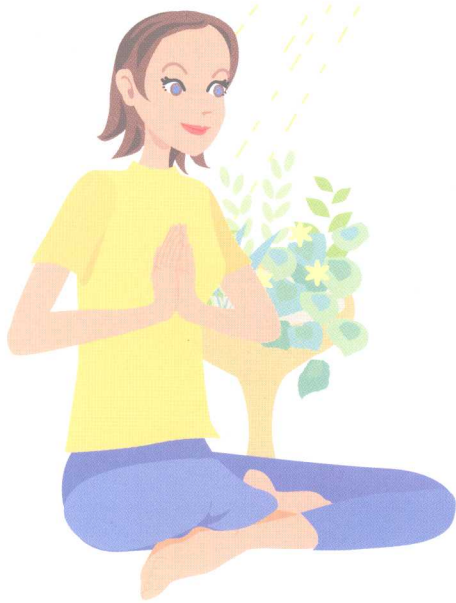
下面，我要向想要尝试面部瑜伽的您介绍我从二十几岁开始到现在的五官变化。请仔细观察我开创面部瑜伽之前与现在的不同。希望能激励您开始练习这项瑜伽。



从二十几岁开始，我的体重和身材几乎都没有变化，当时因为年轻，所以脸颊肌肤紧致，整个面部轮廓分明。



这时我非常迷恋户外运动。没有化妆，是完全没有修饰的自然肌肤。这是我在参加户外运动时拍的照片。肌肤毫无弹性。



瑜伽有着许多的益处，我特别推崇的是它能促进血液循环。通过做瑜伽可以使全身的血液循环都变得畅通起来，而良好的血液循环还能把氧气以及营养成分更好地输送到面部，激活肌肤的细胞。这样您的面部问题就会得到有效缓解。

提升肌肤与加快新陈代谢的双重效果

在本书中，我会向大家介绍20种面部瑜伽的方法。以改善松弛状况为目的的“提升篇”有10种方法，以加快肌肤的新陈代谢为目的的“加快新陈代谢篇”有10种方法。通过这些方法锻炼会得到双重效果。

可以按照自己的目的，自由地选择您想做的运动。虽然我给大家设立了标准，但是这项瑜伽的要点是希望您根据自己当天的心情以及身体状况，能够舒服地进行。快乐地持之以恒是使您通向理想小脸的有效途径。



这时的我仍然非常迷恋户外运动。全身涂满了防晒霜，尽情地享受日光浴。因此皮肤非常干燥，失去了弹性和光泽。



这是我感到了面部的危机，开始思考开创新面部瑜伽时的照片。虽然实施了紫外线对策，但是整个脸上全是皱纹，眼角也有所下垂，感觉眼睛也变小了。



坚持每天都做面部瑜伽。眼角以及脸颊肌肉得到了提升，恢复了眼睛的神采。法令线也不明显了，整个人看起来都年轻了。