

阳光女性系列之



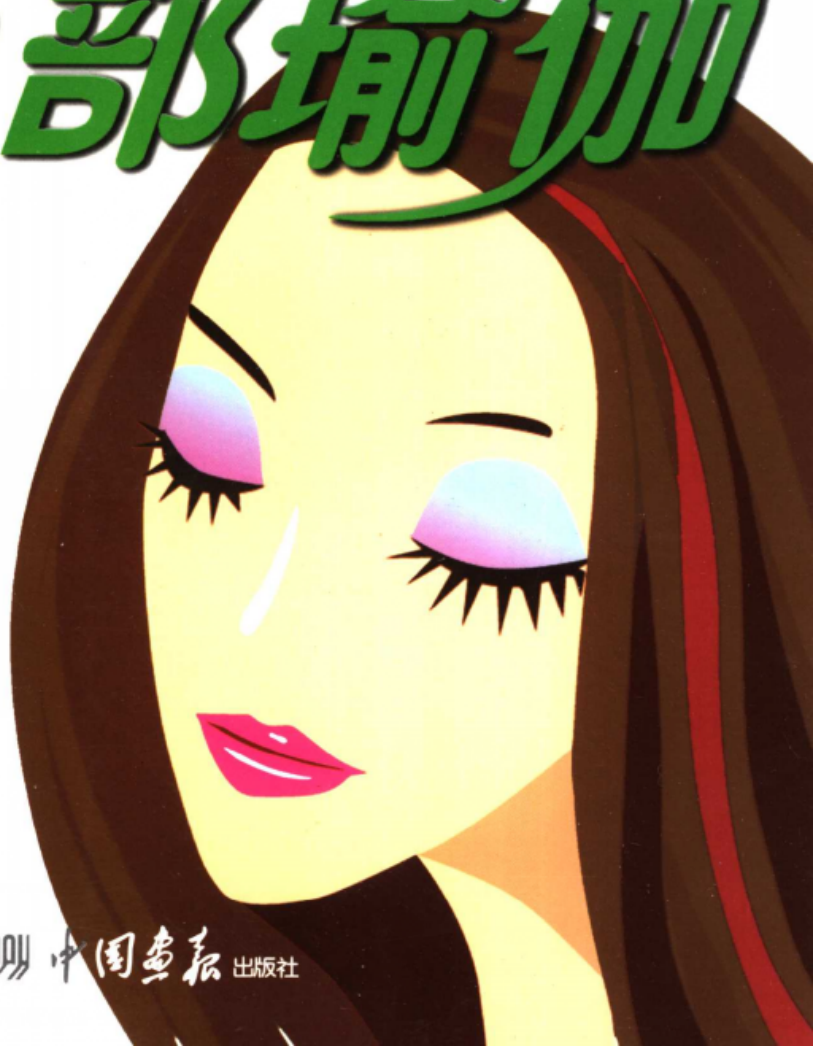
# 瘦脸！ 面部瑜伽

[日] KUMIKO AGHA

高津文美子 著  
灵思泉 译

面部运动  
+ 瑜伽姿势  
= 效果超群！

中国书画出版社



# 瘦脸!

## 面部瑜伽

塑造美丽容颜!



面部运动 + 瑜伽姿势  
= 效果超群

ISBN 978-7-80220-051-7



9 787802 200517 >

定价：26.00 元

## 图书在版编目(CIP)数据

瘦脸!面部瑜伽/(日)高津文美子等著;灵思泉译. —北京:中国画报出版社,2007.1  
ISBN 978-7-80220-051-7

I.瘦... II.①高...②灵... III.①瑜伽术-基本知识②美容-方法 IV.①R214②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第142660号

TITLE: [フェイスヨーガ—美顔を作る!]

BY: [アガくみこ・高津文美子]

Copyright ©Kumiko Agha,Fumiko Takatsu 2006

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.

北京市版权局著作权登记号 图字:01-2006-5696



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

总策划:陈庆

设计制作:李茂 王楠楠

## 瘦脸!面部瑜伽

著者:(日)高津文美子 KUMIKO AGHA 译者:灵思泉

出版发行:中国画报出版社

(北京市海淀区车公庄西路33号 邮编:100044)

经 销:新华书店

责任编辑:齐丽华

开 本:787mm×1092mm 1/24

印 张:4.5

图 数:257张

字 数:34千字

印 数:1~10000

版 次:2007年01月第1版

印 次:2007年01月第1次印刷

印 刷:北京地大彩印厂

标准书号:ISBN 978-7-80220-051-7

定 价:26.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。  
版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

## KUMIKO AGHA:

瑜伽、面部瑜伽讲师。曾于印度政府公立学校“瑜伽医疗专科学校”学习，并于同校取得瑜伽指导资格。现在，主要举办阿贺瑜伽课程，尤其倾注心血于培养在自然生活中可以提高精神性的瑜伽教练。除此之外，她还举办了主要以瑜伽为主的“健康与美容”方面的研究班、讨论会等。现在主要以印度和泰国等地为活动中心。

<http://www.aghayoga.com>

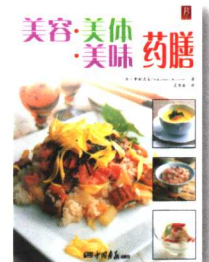
## 高津文美子:

面部瑜伽讲师。在美国、加拿大、日本进修过多种瑜伽。经历了高中教师、大学讲师阶段，之后主持了体现身体·美(Body Beauty)心(Mind)精神(Spirit)的均衡重要性的"B.M.S交流会"。以“自然美精神”为中心开展各项活动，在世界各地进行静修会。目前在美国居住。

<http://www.bms-c.net>



# 新书上市热卖中...



塑造美丽容颜！

# 瘦脸！ 面部瑜伽

[日] KUMIKO AGHA

高津文美子 著  
灵思泉 译



中国美术学院出版社

## ◆卷首语◆

我有位朋友很久以前去加拿大留学。留学之前，她是个沉默寡言的人，别说英语了，连母语日语都不怎么说。但是，当她结束了一年的留学生活回到日本的时候，我们都惊讶于她面部的变化，甚至于在刚看到她的时候我们都没有认出她来。除了眼睛的轮廓清晰，整个面部也给人特别分明、很清爽的感觉。与以前在日本的时候相比，她的眼睛变得很有神，勇于交流，面部也很有棱角，其丰富的表情变化令我们大家惊叹不已。

我们询问那些大学课堂上集中训练完英语的发音以及朗读练习之后的学生们，对自己面部状态的感觉，很多学生回答的是“脸累了”、“下颌用过度了”、“嘴巴周围的肌肉感觉累了”、“整个面部感觉不舒服”等。另外，我们还询问了一些除了能说日语之外还能够讲英语、法语、西班牙语等的人，即会双语的朋友们，他们的回答是“自己说外语和说日语的时候，面部表情不一样”。我们还注意到了长期居住在海外的日本人，以及已经不会说日语的日裔第三代、第四代，他们的面部结构与表情和只说日语的日本人也明显不同了。

我们之所以能联想到，通过面部运动有效地刺激面部表情肌，塑造美丽容颜正是基于上述的调查结果。而且，我们也切身感受到在做面部运动的同时，身体保持瑜伽姿势，这样比仅做面部运动能获得更佳的效果。面部与身体按要求完成了动作，结果不知不觉中也就完成了“面部瑜伽”！

请大家务必把它作为日常的生活习惯，轻松愉悦地加以尝试，从而体验与以前的自己不同的富有弹力的肌肤以及丰富的表情。

AGAKUMIKO

高津文美子



## 巧妙使用本书的方法

面部瑜伽是把面部运动和瑜伽相结合的一种全新的美颜方法。为了便于进行，请大家先掌握各组运动目的以及产生的效果；意念集中部位以及练习方法要点。

● **练习的目的和日期**  
表示一周练习的目的和日期。

● **练习面部瑜伽的目的**

● **面部运动的时间基准**

● **瑜伽姿势的名称**

● **图释面部有效位置**

此项面部瑜伽运动刺激了面部的哪个部位，一目了然。

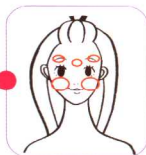
● **面部瑜伽练习顺序**

面部瑜伽在瑜伽姿势的基础上结合了面部运动。按照顺序，进行一系列的动作。

Lesson 1  
塑造美丽容颜的面部瑜伽 1 Week ● Monday

### 使眼部焕发神采的面部瑜伽

【面部运动 + 椰子树似的姿势】



刺激这里的肌肉

椰子树姿势具有培养集中注意力、清醒头脑的效果。笔直地向上伸展脊柱可以美化身体姿势，而且还具有强化自律神经的功能。通过瞪大眼睛，眉毛上扬，塑造神采奕奕的美丽容颜。

椰子树的姿势



1  
直立，十指分开，手掌向前，呼气。



2  
吸气，同时双臂由两侧向上举起。

## ●面部运动

根据不同目的刺激面部表情肌的训练。与瑜伽配合做起来困难的人，可以只做面部运动。

## ●索引

表示课程的目的。便于查找书中内容。

## 本书的大体构成

### ◆围绕五大目的制定的一周课程运动项目

本书把30种面部瑜伽配合“塑造美丽容颜”、“消除松弛”、“畅通血液循环，消除面部灰暗”、“减少皱纹和痘痘”，以及“瘦脸，塑造可爱的小脸”这五大目的，汇总制定出一周运动项目。请按照自己目的，选择不同的运动项目。当然，也可以同时进行几个运动项目。早上的一分钟瑜伽在早上刚刚起床时进行，会效果倍增。

### ◆随时随地都能进行的即刻见效的面部运动与瑜伽

在各个练习课程的结束部分，向大家介绍了随时随地都可以进行的面部运动与瑜伽。若能在日常生活中持之以恒身体力行的话，面部瑜伽的效果会倍增。

### ◆通过饮食和呼吸方法，促进面部瑜伽的效果

人在有生之年，饮食和呼吸是必不可缺少的。本部分介绍了通过重视这两个方面，来改善整个身体机能、提高瑜伽效果的方法。



## ● Point

表示进行面部运动时做瑜伽姿势的窍门以及注意点。

## ●基准

表示需面部瑜伽次数的基准。

3

踮脚，站稳后开始面部运动，与平常一样用鼻子呼吸。

25

# CONTENTS

卷首语.....	2
巧妙使用本书的方法.....	4
<b>Pre Lesson 1</b> 所谓的“面部瑜伽”是什么? .....	9
通过面部瑜伽塑造美丽容颜 .....	10
面部运动可以使面部肌肉和肌肤获得新生 .....	12
提高面部瑜伽效果的8个要点 .....	14
开始做面部瑜伽之前 .....	16
<b>Pre Lesson 2</b> 准备运动 & after care (运动后的护理) .....	17
<b>Lesson 1</b> 塑造美丽容颜的面部瑜伽 1 Week .....	21
●早上1分钟瑜伽 ●像兔子似的头部转动姿势 .....	22
<b>Monday</b> 使眼部焕发神采的面部瑜伽 .....	24
<b>Tuesday</b> 使唇部线条变得清晰, 使唇部血液循环畅通的面部瑜伽 .....	26
<b>Wednesday</b> 恢复眼睛神采的面部瑜伽 .....	28
<b>Thursday</b> 通过运动胸部提升面部, 重返年轻容颜的面部瑜伽 .....	30
<b>Friday</b> 使您的姿势变得优美, 使面部轮廓鲜明、焕发神采的面部瑜伽 .....	32
<b>Weekend</b> 塑造美丽匀称的面部瑜伽 .....	34
●随时随地都可进行的面部瑜伽1 ● .....	
洗脸后进行的面部运动 .....	36

<b>Lesson 2</b>	向上推压，消除皮肤松弛的面部瑜伽 1 Week .....	39
	●早上一分钟瑜伽●弯曲膝盖的鳄鱼姿势 .....	40
<b>Monday</b>	减少颈部皱纹的面部瑜伽 .....	41
<b>Tuesday</b>	消除眼袋，使眼睛部位变得清爽的面部瑜伽 .....	42
<b>Wednesday</b>	使摇摆的双颊拥有固定轮廓线的面部瑜伽 .....	44
<b>Thursday</b>	缓和眼睑松弛现象的面部瑜伽 .....	46
<b>Friday</b>	提升面部肌肉、下垂嘴角的面部瑜伽 .....	48
<b>Weekend</b>	刺激头皮，提升整个面部的面部瑜伽 .....	50
	●随时随地都可进行的面部瑜伽 2 ●在卫生间做的瑜伽 .....	52

<b>Lesson 3</b>	畅通血液循环、消除脸色晦暗的面部瑜伽 1 Week .....	53
	●早上一分钟瑜伽●弯曲单膝的姿势 .....	54
<b>Monday</b>	改善新陈代谢、塑造透明肌肤的面部瑜伽 .....	56
<b>Tuesday</b>	再生压力造成的脸色晦暗肌肤的面部瑜伽 .....	58
<b>Wednesday</b>	缓和眼部黑眼圈的面部瑜伽 .....	60
<b>Thursday</b>	调整内脏的机能、形成明亮脸色的面部瑜伽 .....	62
<b>Friday</b>	调整自律神经的平衡、丰富面部表情面部瑜伽 .....	64
<b>Weekend</b>	矫正脊柱、向面部输送新鲜优质血液的面部瑜伽 .....	66
	●随时随地都可进行的面部瑜伽 3 ●简单的手部按摩 .....	68

<b>Lesson 4</b>	减轻皱纹、痘痘的面部瑜伽 1 Week .....	69
	●早上一分钟瑜伽●向下俯卧的按摩 .....	70
<b>Monday</b>	调整并保持荷尔蒙的平衡、提高肌肤再生能力的面部瑜伽 .....	71
<b>Tuesday</b>	促进肠道蠕动、给予肌肤营养的面部瑜伽 .....	72
<b>Wednesday</b>	消除便秘、排除毒素、洁净肌肤的面部瑜伽 .....	74
<b>Thursday</b>	淡化眼部周围细纹的面部瑜伽 .....	76
<b>Friday</b>	畅通整个面部血液的循环、使面部焕发光彩的面部瑜伽 .....	78
<b>Weekend</b>	向面部输送新鲜血液、提高新陈代谢的面部瑜伽 .....	80
	●随时随地都可进行的面部瑜伽 4 ●面部瑜伽与冷热浴 .....	82

<b>Lesson 5</b>	瘦脸、塑造可爱小脸的面部瑜伽 1 Week .....	83
	●早上一分钟瑜伽●婴儿似的姿势 .....	84
<b>Monday</b>	调整面部平衡的面部瑜伽 .....	86
<b>Tuesday</b>	消除双下巴的面部瑜伽 .....	88
<b>Wednesday</b>	缓和肩部僵硬、歪斜，塑造瘦削肩部线条的面部瑜伽 .....	90
<b>Thursday</b>	消除面部浮肿的面部瑜伽 .....	92
<b>Friday</b>	使颈部和下巴轮廓线条更加清晰的面部瑜伽 .....	94
<b>Weekend</b>	提升面颊、收紧整个面部的面部瑜伽 .....	96
	●随时随地都可进行的面部瑜伽 5 ●外出前消除面部浮肿的即效面部瑜伽 .....	98

<b>Follow-up Lesson</b>	从身体内部进行的面部护理 .....	101
	有助于美容的食物 & 饮食方法 .....	102
	推荐的美颜菜单 .....	104
	“在做其他事的同时可以进行的呼吸法”可以激活身体的内部 .....	105

# Pre Lesson 1

## 所谓的“面部瑜伽”是什么？



准备 After care  
面部瑜伽1是什么？  
Pre Lesson

塑造美丽容颜  
Lesson 1

消除皮肤松弛  
Lesson 2

畅通血液循环  
Lesson 3

减少皱纹、痘痘  
Lesson 4

瘦脸、塑造可爱小脸  
Lesson 5

从身体内部进行的面部护理  
Follow-up Lesson

# 通过面部瑜伽 塑造美丽容颜

## 可以按照自己的愿望 改变面部吗？！

对自己的面部感到满意的人到底有多少呢？如果我的眼睛再大一点的话就好了……或者脸再小一点就好了……鼻梁更挺拔一点就好了……大家一般都会对自己的某个部位有些不满意。

随着年龄的增长，人们对自己面部的不满也就越来越多。例如额头及眼角周围的皱纹变得显眼了，眼睛下面会出现眼袋，下巴会长成双下巴等等。对面部的护理并没有偷懒，但肌肤还是慢慢地失去了轮廓及光泽，每次照镜子都会为之叹。应该有很多的人都会有这样的体验吧！

但是，如果有“面部是天生的，肌肤的衰老是年龄造成的”这样的想法的话，便是大错特错了。不用通过美容整形，也可以改变眉眼，重新塑造面部线条，使您重返年轻具有光彩的肌肤接近您心目中理想的美丽容颜，这便需要做“面部瑜伽”。

## 面部瑜伽是把面部运动与 瑜伽姿势相结合的一种方法

单单听“面部瑜伽”这个名字，您可能会以为这只是活动面部的运动吧？但其实并不是这样的。它是把锻炼面部肌肉的“面部运动”与“瑜伽姿势”相结合起来的全身运动。

塑造美丽容颜，为什么要活动全身呢？因为面部也是身体的一部分。面部的肌肉、肌肤以及身体内侧循环的血液都是相互关联的，所以只是拼命地护理面部而不懂得从全身着手的话，是不可能塑造出美丽面孔的。

瑜伽不仅是任何人都可以轻易组合就可进行的全身运动，还有很多的益处。它具有调整自律神经平衡、改善各种身体不适、放松身心、美容健体等多方面的效果。其中，畅通血液循环对于焕发肌肤光彩具有很好的效果。

瑜伽姿势可以有效地刺激全身的肌肉，矫正身体的不正或者歪斜，促进血液的循环。

## 做面部瑜伽可以出现的效果

### 消除面部晦暗状况

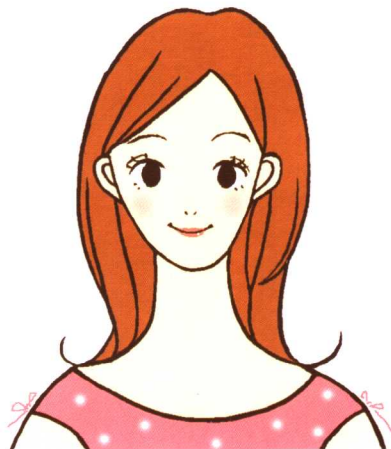
- 消除面部晦暗状况
- 减轻黑眼圈
- 使脸色变得容光焕发
- 塑造透明肌肤等

### 减少皱纹

- 提高肌肤的新陈代谢
- 减少细纹
- 使鼻唇沟变得不显眼
- 淡化额头上的皱纹
- 淡化颈部上的皱纹等

### 消除肌肤问题

- 减少痘痘
- 使粗糙的肌肤重现光泽等



### 塑造脸部轮廓

- 使眼部焕发光彩
- 塑造丰满的唇部线条
- 使面部呈现立体感
- 使您的表情丰富起来等

### 消除松弛

- 减轻眼袋
- 减轻面颊的松弛
- 减轻眼睑的松弛
- 提升嘴角等

### 塑造小脸

- 调整面部线条
- 消除浮肿
- 改变双下巴等

全身的血液循环得到改善，流向面部的血液也得到改善。一旦全身的机能有所提高的话，身体的新陈代谢也会提高，美容效果也会提高。

在此基础之上，我们进行面部瑜伽。

面部运动是一种集中锻炼脸部肌肉的部分肌肉运动。例如，如想要消除额头上皱纹的话，便把注意力放在额头的肌肉上，给予它刺激；而想消除面颊松弛的时候，则集中锻炼面颊上的肌肉，如此这样，给予想要改善部位的肌肉以刺激。

这种把按照不同目的进行的面部运动与具有提高面部运动效果的瑜伽姿势配合在一起的面部瑜伽，在反复进行的过程中，能切身感受到其效果。



# 面部运动可以使面部肌肉和肌肤获得新生

## 锻炼表情肌，改善皱纹和松弛

在此，我们向大家介绍一点关于面部结构的知识。

我们面部共有 57 种肌肉，它们布满在这个狭小的面积上。这些肌肉叫做表情肌，与内在的心态以及感情是紧密相关的，表现出如笑、哭、皱眉头……等复杂微妙的表情。

长年使用某种表情肌的人，久而久之形成了某种固有表情肌的习惯。例如，经常微笑的人会有“微笑的习惯”，它可以自然地微笑来拉近与他人的距离。相反，总是生气的人，他的表情肌则会有“生气的习惯”，即使没有生气，但看起来也像是生气的样子。从某种意义上来说，面庞是某人人生活历程的履历表。其不同的使用方法，可以改变整个面部的氛围。

此外，表情肌和身体上的其他肌肉一样，如果不使用它的话，它便会逐渐萎缩，失去弹力。另外，压力或者不好的生活习惯等也能使它受到损害。有时便会出现面部松弛、皱纹、面部线条发生改变等后果。

不过，这也没什么大不了的。可以重新激活正在萎缩的表情肌，保证让它不再很快地衰老萎缩。就像锻炼肌肉可以增强身体肌肉的力量一样，通过给予表情肌适当的刺激并运动锻炼，是可以保持肌肤的弹力的。更令人鼓舞的是，面部的肌肉大部分要比身体其他部位的小，可以比较容易集中注意力来活动到它，所以，能够有效地给予肌肉刺激，以便可以重新塑造面部线

主要的表情肌

