

Yoga

…文 史/编著…



点点滴滴凝聚气质
魅力源自

迁体变瘦 瑜伽

新世纪新生活百科全书

彩色版

CAISEBAN



Yoga

美容瘦身



Meirong Shoushen Yujia

◆从80kg到52kg的变身窈窕佳人瑜伽指导,每天10分钟,轻松纤体变美。

高效实用的
28 瘦身
速效修炼

延边人民出版社

美容瘦身瑜伽

MEI RONG SHOU SHEN YU JIA

- ★和明星一样，做水当当小脸美人
- ★告别 Baby Face——瘦脸瑜伽预备课
- ★5 分钟面部提升瑜伽——不用手术就可以成为瘦脸美人儿
- ★瘦脸进阶——脸部变漂亮的更多进阶方法
- ★预防黑斑，还一张美人脸
- ★随时随地瑜伽，24 小时瘦脸进行中



延边人民出版社

责任编辑:张光朝
责任校对:宋建华
版式设计:魏 新

图书在版编目(CIP)数据

新世纪新生活百科全书/ 史文 主编.——延吉:延边人民出版社,2001.11 (2008.1 重印)

ISBN 978-7-80648-687-0

I.新... II.史... III.生活-知识-及读物 IV.Z.228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 080591 号

美容瘦身瑜伽

主 编:史 文

出 版:延边人民出版社



(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

印 刷:三河冠宏印刷装订厂

发 行:延边人民出版社

开 本:787×1092 毫米 1/16

印 张:42

字 数:70 千字

版 次:2008 年 1 月第 1 版 第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80648-687-0

定 价:210.00 元(全六册)

Part1 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
习惯性表情会改变相貌	3
Test! 面部问题检测	4
面部问题是这样引起的	5
我们有办法帮你去掉皱纹,恢复肌肤弹性和光泽	6
这本书的作用!	8
掌握提高效果的“关键词”TOP7	9

Part2 告别 Baby Face——瘦脸瑜伽预备课

准备物品	11
放松保养姿势	12
面部放松动作	13

Part3 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	15	高兴的笑脸+站立前屈式	36
眼睛周围部分的提升	16	忍耐和领悟+犁式	38
额头去皱操+鱼式	18	脸盘提升	40
美女眨眼睛+英雄坐	20	元音字母+猫伸展式	42
美女打哈欠+后仰式	22	狐狸的笑脸+虎式	44
嘴周围部分的提升	24	紧实下巴操+蝗虫式	46
酸酸面容+幻椅式	26	颈部提升	48
请吻我+鸽子式	28	美颈操+骆驼式	50
颧骨周围的提升	30	淋巴排毒操	52
吃惊大笑+半脊柱扭转式	32	馋嘴小猫儿+狮子式	54
扮鬼脸+牛面式	34		

Part4 瘦脸进阶——脸部变漂亮的更多进阶方法

林老师美丽物语:	消除内寒	64
脸胖医脸? NO!	轮式	66
消除便秘	金顶式	67
消除水肿	狮子式	69
消除月经不调	光泽式	70
消除压力失眠	肩立式变化式	71

Part5 预防黑斑, 还一张美人脸

从山式到站立前弯	73	鱼式	79
双弓式	75	青蛙式	80
泵式呼吸	76	鸢式	81
坐姿前弯	77	倒立	83
		手枕式	85

Part6 随时随地瑜伽, 24 小时瘦脸进行中

清晨起床	87	逛街时——明亮眼睛+减	
坐车	88	小腿+瘦大臂	92
瘦大臂	89	晚间睡觉前	93
明亮眼睛	90	犁式+面部放松	94
活脊柱扭转式+甜		莲花坐+面部放松	95
蜜微笑	91	瑜伽美人食谱	96
		瑜伽与微笑	106

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



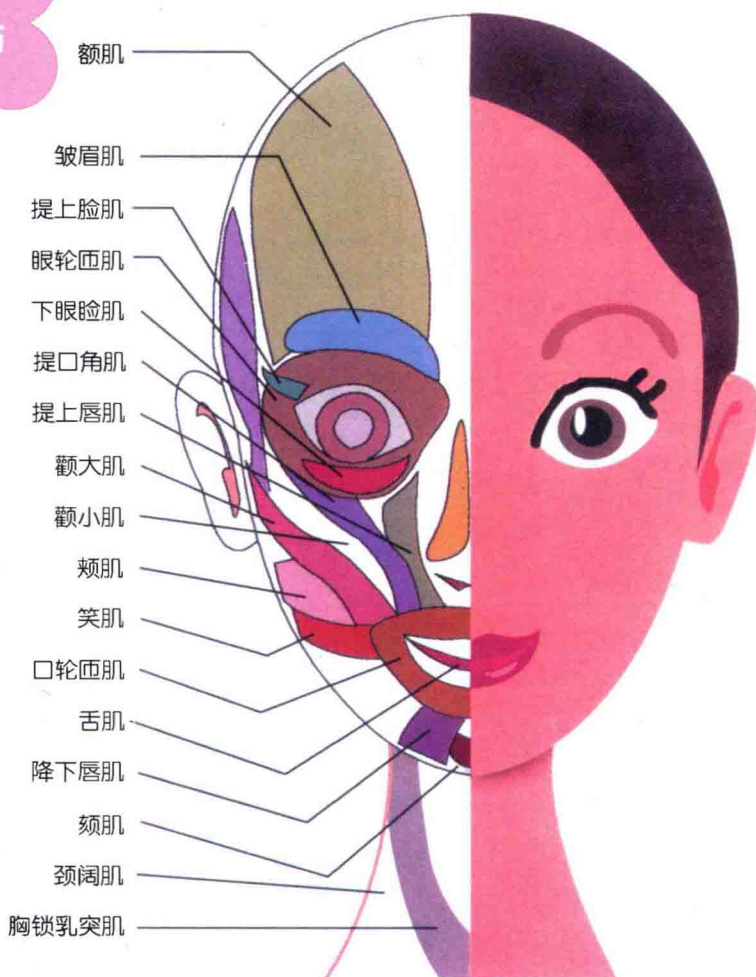
面部瑜伽、挽救“松弛”的表情肌

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别。

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形象。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,表情肌如果长期不用就会退化。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。



面部问题是这样引起的

现在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,调整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!可怕的吸烟会使你看起来至少老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!





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:22-25岁

症状!

眼部、嘴角周围产生又细又短的皱纹。



原因?

主要是由于光老化、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,假纹也会变成真!

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恢复状态。
- 千万不能过度减肥,使肌肤保持一定的脂肪含量。



●真皱纹口



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，皱纹逐渐加深变化。

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，于是皱纹产生并且日趋明显。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皱纹，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前老化。
- 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,所以人们要说“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皮肤病如痤疮、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”!

掌握提高效果的“关键词”TOP7



对表情肌加以注意! TOP1

只有切实的活动希望刺激的表情肌才能充分发挥其效果,这就需要在运动中时常将意识集中于肌肉之上。在熟练掌握之前,可以对着镜子确认是否正确地活动了肌肉。



做好准备运动和运动的调养 TOP2

虽然不需要做很多剧烈的动作,但始终要集中活动部分肌肉。所以在运动前,为了便于运动和提高效果需要做准备活动,运动后为了让肌肉充分的放松还要做运动后的调养。



一定要放开! TOP4

有时需要做一些难为情的动作,此时一定要尽量放开。为了确保效果,无需最大限度地活动肌肉。在运动的同时在脑子里勾勒您所期望的俊俏面容更加有效。



左右对称 TOP3

瑜伽体位练习的基本原则是左右对称。



不要勉强! TOP5

不要强迫自己每天必须做多长时间或次数,每天即使只运动很短的时间,只要持之以恒效果自然不同凡响。



用鼻子呼吸是基本不要憋气 TOP6

瑜伽中除特别要求外,基本的呼吸方式是用鼻子呼吸。呼吸时要慢慢地深呼吸。特别要注意的是不要因为过分留意瑜伽姿势或面部运动而屏住呼吸。



在肌肤清洁的状态下进行! TOP7

运动前最好卸妆,洗脸,通过面部提升瑜伽由内到外调养肌肤时,如果肌肤表面的血流或淋巴流不畅,又或肌肤的表面不够清洁都会影响效果。最好先简单按摩后再进行瑜伽练习则效果更佳。

YOGA



Part2

告别瘦脸瑜伽与预备课

好多女孩，身材绝对标准，可脸上多余的那点肉实在无处隐藏，苦恼之极。脸上肉乎乎的虽然可爱，但缺乏一种清秀的美，去掉脸上不必要的肉，还你一个美丽俏佳人，不是没有办法的。

让我们从基本的热身和放松保养开始，告别 Baby Face 吧。

- ◎准备物品
- ◎热身动作
- ◎放松保养姿势



开始练习喽，Are you ready?



准备物品

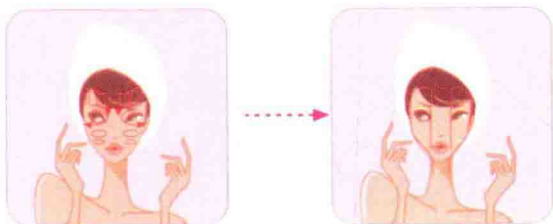


修习瑜伽,最好选择明净、宽敞的环境,穿着舒适的衣服,伴随轻松的音乐练习。当然,如果条件有限,也可借助瑜伽辅助物进行简单练习。

彻底清洁卸妆

做好清洁工作,练习之前请卸妆并清洗双手。通过面部提升瑜伽由内到外调养肌肤时,如果肌肤表面的血流或淋巴流不畅,又或肌肤的表面不够清洁都会影响效果。最好将面部涂上润肤水儿和润肤露,特别针对敏感性肌肤,这一点尤为重要。

选择适合自己肌肤的洗面奶,用手指边洗边按摩(如图),温和彻底清洁肌肤。再上护肤乳液。



瑜伽垫

应选择一张由天然材料做成的、薄厚合适的垫子,太软或太硬都不适宜。

购买地点:运动用品超市、瑜伽馆、网购等。



着装

由于瑜伽有大量扭转和伸展躯干、四肢的动作,因此需要穿着宽松的衣服、光着脚来做。衣服最好是纯色,质地以棉、麻为主的瑜伽服,当然也不一定要营造仙风道骨的感觉,只要衣服舒适、宽松、适合舒展便可以,并且在开始练习前,除去手表、腰带或其他饰物,这些东西可能会妨碍动作。

购买地点:运动用品超市、瑜伽馆、网购等。



音乐

练习瑜伽时,可播放瑜伽音乐或舒缓的轻音乐,如班德瑞的《寂静山林》、《仙境》等,都是不错的选择。

购买地点:音像超市、网购、下载等

其他

也可借助椅子、沙发等固定物体进行练习。

放松保养姿势

当我们做完一整套动作,经过瑜伽体位的伸展之后,我们需要慢慢恢复到自然的状态,让肌肉得到放松,让心情更加平和,犹如高原上的蔚蓝湖泊,在天地相拥中达到微澜不起静如明镜的境界,一起体验一下瑜伽放松术的美妙吧!



挺尸式放松 时间标准(Time)5 分钟或听从自己身体的建议

功效 Virtue

让血液在体内完全循环,让面部及全身得到彻底地放松。

体式步骤 Step



仰卧,双脚打开与肩同宽,脚尖向外,掌心向上。保持颈部、脊柱在同一直线上;感受身体的完全放松、下沉;整个身体沉重地落在地面上,随着呼吸,得到完全的休息和放松。

不能这样做

双脚内收,手心向下。

NG



闭上眼睛,感受你的下巴、嘴唇、牙齿,完全放松。感受自己的舌头、上颚完全放松。整个面颊、眼睛、额头完全放松。

温馨提示 Tips

可以在一整套动作结束后来练习。这个体式的目标就是模拟一具尸体。一旦生命离去,身体保持静止,不再有任何运动。通过在完全知觉的情况下保持不动,大脑停止思考,你的身体就获得了完全的放松。有知觉的放松会让身心活力倍增。