



高 津 文 美 子

FUMIKO TAKATSU  
FACIAL BEAUTY YOGA

3分钟面部瑜伽

# 小脸+美肌

(日)高津文美子◎著 赵怡凡◎译

附赠  
DVD  
75分钟



每天仅需3分钟展现你的完美容颜！

【立即见效的肌肤新生】 ● 缓解清晨水肿 ● 消除色斑 ● 去除眼袋 ● 恢复肌肤水润

TITLE: 『60分DVD付き 高津文美子の美顔ヨガ』

by: 『高津文美子』

Copyright © Fumiko Takatsu 2009

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.

© 2011, 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妇之友社授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第343号。

版权所有·翻印必究

### 图书在版编目(CIP)数据

3分钟面部瑜伽: 小脸+美肌 / (日)高津文美子著; 赵怡凡译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.2  
ISBN 978-7-5381-7195-2

I. ①3… II. ①高… ②赵… III. ①瑜伽-基本知识 ②女性-美容-基本知识 IV. ①R214②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第215222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: 李伟

装帧设计: 书情文化

---

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: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 210mm

印张: 4

字数: 84千字

出版时间: 2012年2月第1版

印刷时间: 2012年2月第1次印刷

责任编辑: 邓文军 谨严

责任校对: 合力

---

书号: ISBN 978-7-5381-7195-2

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7195

每天仅需3分钟 展现你的完美容颜!

# 3分钟面部瑜伽 小脸+美肌



辽宁科学技术出版社

# 前 言

请不要随意断言自己的面容是天生而不可改变的。  
请不要以“已经上年纪了”、“没有时间”这样的借口纵容自己放弃。

虽然面容变化了，  
但是不同的表情会给你带来不同的心情。  
人生也是如此。  
相信我，这是我的经验之谈。

与身体一样，我们的脸也是由肌肉构成的。  
“柔韧的身躯内，包含着一颗温柔的心。”  
对此，我深信不疑。并且，我们的脸也是如此。  
每天都有不同的人看到我们的脸，  
脸与身体不同，是无法隐藏的。  
我们的面容，是要伴随我们一生的。  
但值得我们兴奋的是，我们脸部的肌肉比身体上的肌肉更加敏感，  
只要稍稍用心，便可以获得如明星般的面容。

不需要任何工具，仅需有意识地调动脸部肌肉，  
想象着自己理想中的面容，暗示自己“我会变得更加美丽”。  
同时还要在心中描绘出不同心情下的不同表情，  
思考这个表情是不是最完美的。  
这个理想中的面容，就是化妆与自我整形的最终目标。

进行美容瑜伽的时候，一定要抛弃害羞的心情与迟疑的态度。  
尽可能地使脸部肌肉的活动达到最大范围。  
“我可以做出这样的表情”、“脸上的这块肌肉在动”  
在活动一直未曾运动过的脸部肌肉时，  
一定要冲破情感的界限。  
让心灵更加自由，你将看到未曾注意过的表情与魅力，  
用心去聆听灵魂的声音吧！





①



④



⑤



⑥



②



③



⑦

① 绿是最美丽的颜色，这是我公婆家的庭院。② 我的新家。③ 我家的厨房。④ 我家阳台。摆满了我种植的花花草草。⑤ 餐桌上摆满了刚刚从市场采购回来的新鲜水果与蔬菜。⑥ 餐桌一角。晚餐前的开胃菜。⑦ 我家附近的市场，我经常去那里采购。

无论何时，无论何地，不需要使用任何工具，  
仅需有意识地进行肌肉活动即可完成自我改善，  
这就是美容瑜伽，改变不满意的部位，实现理想中的完美容颜。

让脸部肌肉动起来吧！

难道你不想以如此简单的方法改变人生吗？

试 还犹豫什么，赶快开始脸部美容瑜伽吧！购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

附时长  
75分钟  
DVD讲解

每天仅需3分钟 展现你的完美容颜!

3分钟面部瑜伽

# 小脸+美肌

## 目录 CONTENTS



前 言 .....	02
本书的使用方法 .....	08
写在DVD使用前的话 .....	10
DVD使用方法介绍 .....	11
DVD特别篇 使美容瑜伽效果倍增 .....	12

## 准备课程

瑜伽基础知识 .....	15
基础知识一 美容——从了解自身做起 .....	16
基础知识二 提升美容瑜伽效果的3大规则 .....	17
基础知识三 呼吸方法 .....	18
基础知识四 热身运动 .....	20
基础知识五 姿势 .....	22
基础知识六 整理运动 .....	23

# 第一课

## 瘦脸瑜伽 ..... 25

瘦脸动作一 太阳穴提升法 ..... 26

瘦脸动作二 “拿破仑鱼”之脸 ..... 31

瘦脸动作三 三角形舌头 ..... 33

瘦脸动作四 吐舌 ..... 35

瘦脸动作五 嘻嘻嘻 ..... 37



# 第二课

## 美肌瑜伽 ..... 39

美肌动作一 “蒙克”之脸 ..... 41

美肌动作二 “河豚”之脸 ..... 42

美肌动作三 “请你吻我” ..... 44

美肌动作四 疑惑的表情 ..... 46

美肌动作五 惊悚的微笑 ..... 48



## 第三课

### 立即见效的脸部新生 ..... 51

即效动作一 转动眼球 ..... 52

即效动作二 模仿双筒望远镜 ..... 53

即效动作三 美食诱惑 ..... 54

即效动作四 变色龙长舌 ..... 55

即效动作五 发音练习 ..... 56

## 第四课

### 全身瑜伽 ..... 59

坐姿动作一 太阳穴提升法与摆动手臂 ..... 60

坐姿动作二 “少女祈祷”与“拿破仑鱼”之脸 ..... 64

坐姿动作三 “发射天线”与三角形舌头 ..... 66

坐姿动作四 双手抱头动作与疑惑的表情 ..... 68

坐姿动作五 “牛脸”动作与“嘻嘻嘻” ..... 70



站姿动作一	合掌动作与求吻动作 .....	72
站姿动作二	“椰子树”动作与惊悚的微笑 .....	74
站姿动作三	“椅子”动作与“蒙克”之脸 .....	76
站姿动作四	扭转动作与“河豚”之脸 .....	78
站姿动作五	公牛动作与吐舌鬼脸 .....	80



## 附加课程

### 高津文美子自然的生活方式 .....

83

身体 暗示自己：我会变得更加美丽 .....

84

心灵 做令心情愉快的事情 .....

88

超级简单 愉悦心情的酸奶美食 .....

90

灵魂 唤醒灵魂的生活瞬间 .....

92

后 记 .....

94

# 本书的使用方法

在这里，你可以对美容瑜伽各个动作的目的、效果以及要点进行确认。  
搭配附赠的DVD，朝着“理想容颜”出发吧！

## 动作名称

标记着每个美容瑜伽动作的名称。

## 要点

这里将为你介绍提升瑜伽动作美容效果的诀窍。

## DVD

### 收录标志

附有此标志则表明该美容瑜伽动作收录于DVD光盘中。请配合光盘中的讲解，灵活使用。

#### 美肌动作一

### “蒙克”之脸

促进脸部血液循环，唤起肌肤光泽。眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴，各个器官有张有弛，特别是将眼睛睁得浑圆的，眼部周围的肌肉也得到了活动。在完全掌握前，请对着镜子反复练习。

## 1

#### 使法令纹充分展开

通过鼻子吸气，然后再用鼻子慢慢地将气体呼出，调整呼吸，进入准备状态。面向正前方，嘴巴做出“O”的形状。



感觉法令纹的伸展  
尽量让鼻子下方向前伸，  
让法令纹充分伸展。

### 瘦脸瑜伽

这里将为你介绍具有瘦脸功效的瑜伽动作，帮助你紧致脸部的轮廓线。

### 美肌瑜伽

这里介绍的瑜伽动作，有助于加速新陈代谢、紧致肌肤、焕发肌肤光泽。

### 立即见效的脸部新生

这里的瑜伽动作，可以瞬间解决脸部的疲劳、黯哑、松弛等问题，使你的肌肤得到新生。

### 全身瑜伽

在瘦脸瑜伽与美容瑜伽的基础上，搭配身体瑜伽动作，提升瑜伽级别，收获更大效果。

### 自然的生活方式

这里介绍一些生活启示，帮助你提升美容瑜伽成效。

### 每天3分钟，在喜欢的时间里进行喜欢的动作

本书中的美容瑜伽，对于每天进行瑜伽动作与次数没有任何要求，因此，你可以根据自己的身体情况，选择喜欢的瑜伽动作。在你喜欢的时间里，进行美容瑜伽，每天做多少次都没有关系。

以自己的理想容颜为目标，从本书中选择若干个瑜伽动作，任意组合，创造出专属你的美容瑜伽。每个瑜伽组合所需的时间在3分钟左右。每天只需要3分钟的时间，非常简单，轻轻松松地帮你接近自己理想中的容颜。

## 动作目的

在这里可以确认该瑜伽动作对脸部哪个部位具有怎样的效果。

## 目录

在这里可以确认该动作属于“瘦脸瑜伽”、“美肌瑜伽”、“立即见效的脸部新生”、“全身瑜伽”这4个美容瑜伽中的哪一个。

### 第二课 美肌瑜伽

DVD  
第四章

## 睁大眼睛，尽量提升眼部力量



### 脸被拉长了

在保持步骤一的状态下，将视线上移。在做这个动作的时候，要想象着自己的脸被拉长，千万不要觉得不好意思。同时需要注意不要让额头部位出现皱纹。用鼻子自然呼吸，不要闭气。

# 2

要点

# 写在DVD使用前的话

## 【请在使用前阅读】

本DVD-Video仅限于私人观看使用。根据相关法律规定，未经著作权所有者允许，禁止复制、修改、播放（有线、无线），禁止通过网络等媒体传播，禁止上映与租赁（有偿或无偿）。

## 【注意事项】

●本DVD-Video基于DVD规格制作而成。播放时，请使用相应的DVD-Video播放器播放。利用电脑、游戏机等带有DVD光驱的器械播放时，有可能出现无法正常播放的情况。不能保证所有DVD机器均能正常播放。●DVD-Video是高密度记录音像的光盘。关于具体的播放操作说明，请参照播放器的使用说明书。●在使用时，请注意不要在光盘的正反两面附着上指纹、污渍、划痕等。若光盘上附有污渍，请使用眼镜布等柔软棉布由内向外呈放射状轻轻擦拭，注意不要使用唱片清洁剂等溶剂。●若出现裂缝、变形等情况，请勿使用黏合剂修补，否则容易导致播放器发生故障。

## 【关于保管的注意事项】

请勿将光盘保存于阳光直射、高温、潮湿的地方。使用后，请从播放器中取出，放入光盘盒内妥善保存。

## 【关于观看的注意事项】

在观看本DVD影像的时候，请保持屋内明亮，尽量远离画面。并注意休息，避免长时间观看。

## 【关于图书馆使用的注意事项】

由于本DVD中包含有影像等作品，若图书馆等地使用时，请勿外借。

# DVD使用方法介绍

本书附赠的DVD光盘中，对“瘦脸瑜伽”、“美容瑜伽”、“全身瑜伽”等课程进行了详细讲解，请与本书搭配灵活使用。

## 主菜单

DVD光盘的主菜单（下图所示）。画面中包含有“呼吸方法与热身运动”等11个小标题，你可以从这里选择想要观看的章节。



## 呼吸方法

通过选择主菜单中“呼吸方法与热身运动”的小标题，画面将进入“呼吸方法”这一章节。至完全掌握为止，从这里开始美容瑜伽之旅吧！

## 各标题与本书内容的链接

第一章  
呼吸方法与热身运动  
→ P18~21

第二章  
整理运动  
→ P23

第三章  
瘦脸瑜伽  
→ P24~37

第四章  
美肌瑜伽  
→ P38~49

第五章  
全身瑜伽之坐姿动作  
→ P58~71

第六章  
全身瑜伽之站姿动作  
→ P72~81

# DVD特别篇

## 使美容瑜伽效果倍增

### 3分钟美容瑜伽之瘦脸动作 美容瑜伽



#### 优点1 轻轻松松塑造出清 晰的脸部轮廓

仅需持续进行3分钟瘦脸瑜伽，脸部肌肉就可以得到充分地运动，有助于缓解脸部肌肉松弛，达到紧致肌肤、使脸部轮廓更加清晰的效果。

#### DVD特别篇

第七章 3分钟美容瑜伽之瘦脸动作

第八章 3分钟美容瑜伽之美肌动作

第九章 写给你的话

第十章 照片图书馆

第十一章 化妆间花絮



在DVD特别篇中，包括有我写给你的话，也有我丰富多彩的生活情况介绍，敬请欣赏。

#### 优点2 对全身都有效

“3分钟美容瑜伽之瘦脸动作”中进行的瑜伽，可以使全身得到充分运动，特别是双臂与下半身。动作有助于提升臀部，同时对大腿根部脂肪团的形成也具有一定的抑制作用。

在附赠的DVD中收录了“特别篇”，其中包含的瘦脸瑜伽与美肌瑜伽在本书中没有介绍。连续运动3分钟，即可使全身上下得到充分运动，以理想容颜为目标，开始享受你的美容瑜伽之旅吧！

## 3分钟美容瑜伽之 美肌动作



### 优点1 促进肌肤新生

连续进行美肌瑜伽，促进脸部血液循环，有助于淋巴系统循环，加速新陈代谢，从而促进肌肤新生，焕发肌肤光泽。

### 优点2 具有排毒效果

进行“三分钟美容瑜伽之美肌动作”中的瑜伽动作，可以促进全身的血液循环，排除体内废物，从而消除浮肿。

### 优点3 调整全身平衡

全身瑜伽动作可以使脊椎与髋骨得到充分的运动，从而起到预防及矫正身体歪斜，调整全身平衡的作用。



开始你的美容瑜伽之旅吧!





## 准备课程

# 瑜伽基础知识

每个人对自己的面容或多或少都会有一些烦恼和担忧，但是请不要以“我天生就长这副模样”、“我上年纪了”这样的借口放弃美容。轮廓清晰的脸庞，高挺的鼻梁……每个人无论什么年龄，都可以梦想拥有理想的面容。美容瑜伽将帮你实现这个梦想。那么，从掌握基础知识开始，一点点地感受容颜的变化吧！