



● 最有效的脸部塑形运动 ● 45 组精选动作 ● 每天只要 5 分钟

立石员子 著
王艳艳 译

塑脸瑜伽

当代世界出版社

FACE STRETCHING

©Kazuko Tateishi 2004

All rights reserved.

First published in Japan in 2004 by Futabasha Publishers Co., Ltd., Tokyo.

Chinese translation rights arranged with Futabasha Publishers Co., Ltd.

Through Daikousha Inc., Kawagoe.

图书在版编目(CIP)数据

塑脸瑜伽 / (日) 立石员子著; 王艳艳译. —北京:

当代世界出版社, 2006. 12

ISBN 7-5090-0112-9/R.006

I. 塑... II. ①立... ②王... III. 面—保健

IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第134042号

著作权合同登记号: 图字01-2006-6662号

塑脸瑜伽 当代世界出版社 2006年12月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

书名:《塑脸瑜伽》

出版发行:当代世界出版社

地址:北京市复兴路4号(100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话:(010)83908404

发行电话:(010)83908410 (传真)

(010)83908408 (010)83908409

经销:全国新华书店

印刷:上海锦佳装璜印刷发展公司

开本:889毫米×1194毫米 24开

印张:6

字数:45千字

版次:2006年12月第一版

印次:2006年12月第一次

书号:ISBN 7-5090-0112-9/R.006

定价:25.00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!

本书限于中国大陆地区发行

塑脸瑜伽

立石员子 著
王艳艳 译





你有没有许过这样的愿望：“请给我漂亮的额头、充满活力的眼睛、圆润的脸颊、挺直的鼻梁、紧致的下巴……”这里可以帮你实现愿望哦！

请活动和锻炼你的面部表情肌！也许这一箩筐的基础练习最初会不太顺利，但是，聪明的你一定会渐渐掌握诀窍，慢慢精通这项练习。因为即使是比较难做的练习，我们也有“POINT”和“NG”来帮助你体会其中的窍门。每天5分钟，神奇的小脸效果、有效消除黑眼圈、修整下巴线条、告别松弛、紧致脸颊、预防色斑、收紧毛孔，解决你面部所有问题，一起来练吧！

Contents

瑜伽热，从 body 到 face	008
TEST! 你应该做哪种练习	013

热身

7 大必读法则	022
6 回合热身运动	024

额头·眉间

预防额头横纹	028
预防眉间纵纹	031
使左右眉毛对称	034



眼睛

- 有效去除眼睑浮肿 038
- 防止上眼皮出现小皱纹 041
- 防止下眼皮松弛 044
- 有效改善上下眼皮松弛 047
- 使左右眼睛对称 050
- 有效消除黑眼圈 052

鼻子

- 保持漂亮的鼻型 056
- 有效去除鼻根横纹 059
- 有效去除鼻唇沟皱纹 062
- 鼻梁更加挺拔 064

嘴巴

- 保持嘴唇的美丽色泽 068
- 保持嘴唇漂亮的形状 071

有效去除嘴角到脸颊的肿胀	074
紧致嘴角，让你的侧脸更加完美	076
调整嘴角平衡	078
收紧毛孔	082

脸颊

阻止脸颊松弛	086
防止脸颊凹陷和沟壑	089
告别松弛，紧致脸颊	092
使左右脸颊匀称	094
预防色斑的最佳方法	096

下巴

收紧下巴	100
有效去除双下巴	102
保持尖尖的下巴	105
修整下巴的线条	108

颈

有效去除颈部皱纹	114
保持颈部活力	116

放松练习

消除疲劳的小动作	118
----------	-----

和明星一起挑战 塑脸瑜伽

当红明星 山咲透的挑战	120
当红明星 小野真弓的挑战	122
读者模特的日常训练课	124

让你更上照的小动作

Step1 让眼睛更加有神，变身电眼美人	126
Step2 笑颜美人的象征，脸颊充满活力	129
Step3 注意舌头的位置，争做口形美人	130
Step4 掌握正确的姿势，变身姿态美人	131
Step5 面对相机前的最终检查	134

塑脸瑜伽 Q & A	139
“发声练习”一览表	141

瑜伽热，从 body 到 face

越来越火的塑脸瑜伽

近年来，源自印度的瑜伽术真是在世界各地掀起了巨大的瘦身风潮，甚至连著名的麦当娜，都甘心疏远了当健身教练的丈夫，而转投瑜伽的门下。据美国《瑜伽期刊》的不完全统计，目前单美国一个国家，就有超过600万人正在练习瑜伽，而有超过1700万人，对瑜伽蠢蠢欲动。

虽然没有激烈运动后大量流汗的快感，但是瑜伽可以提升你淋巴系统的功能，打通阻塞的脉络，从而达到纤细肌肉、提高身体柔韧性的效果。当你因为生活节奏越来越快而感到压力的时候，当你遇到变故需要排解抑郁的时候，当你腰酸背疼不知如何是好的时候，当你感到局部正在逐渐“增重”而渐渐对自己失去信心的时候，你都可以试试瑜伽。我们敢说，瑜伽一定是世界上最适合女性的一种运动。

作为一种纯正的女性运动，近年来瑜伽的势力已经慢慢扩至了身体的每一个部位，这其中当然包括我们最在意的脸。据说我们对另一个人的印象是由见面的最初6秒所决定的，而在这6秒钟里，最先映入对方眼帘的就是我们的脸。五官是否对称是否有型，皮肤是否白皙是否细腻，有时候对女孩子来说，还真是我们的一切。





皱纹产生和肌肉松弛的真正原因

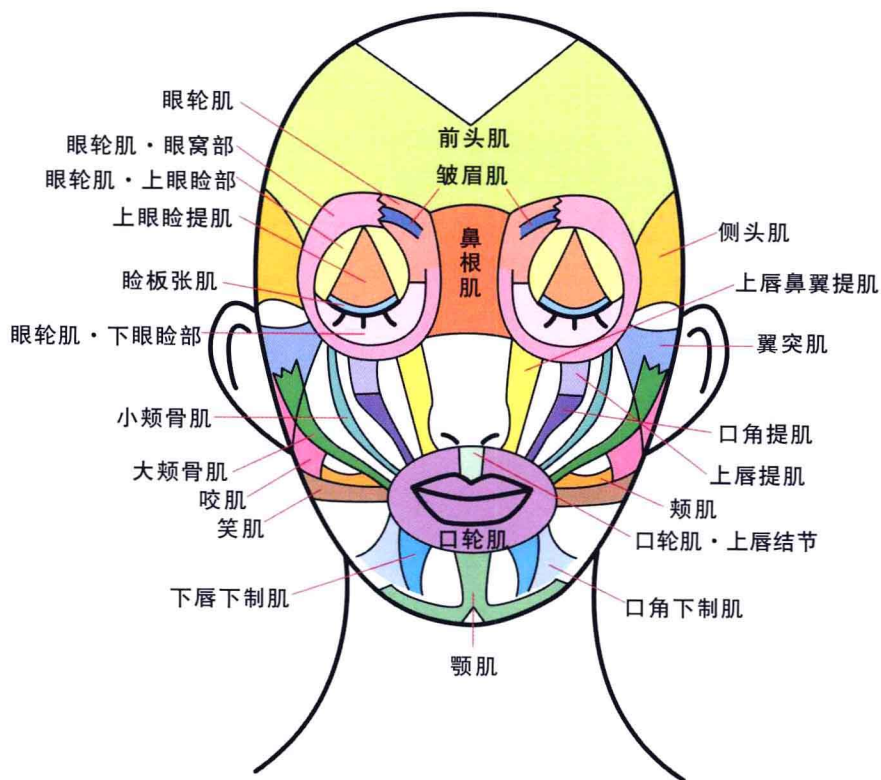
也许你不知道，其实我们的脸部也充斥了各种各样的肌肉，而这中间，和表情息息相关的肌肉大约有30余种，通常被称为“表情肌”。身体上的“骨骼肌”一般紧密地联结在骨与骨之间，但表情肌与骨骼肌不同，它往往联结于皮肤与皮肤、骨骼与皮肤之间，以相当复杂的生长方式纵横于面部，所以，我们才可以如此轻易地做出各种复杂的表情。但表情肌往往又薄又小，皮肤附着在这种完全不安定的因素上就非常容易衰老，而这种衰老一旦开始，便难以抑制。

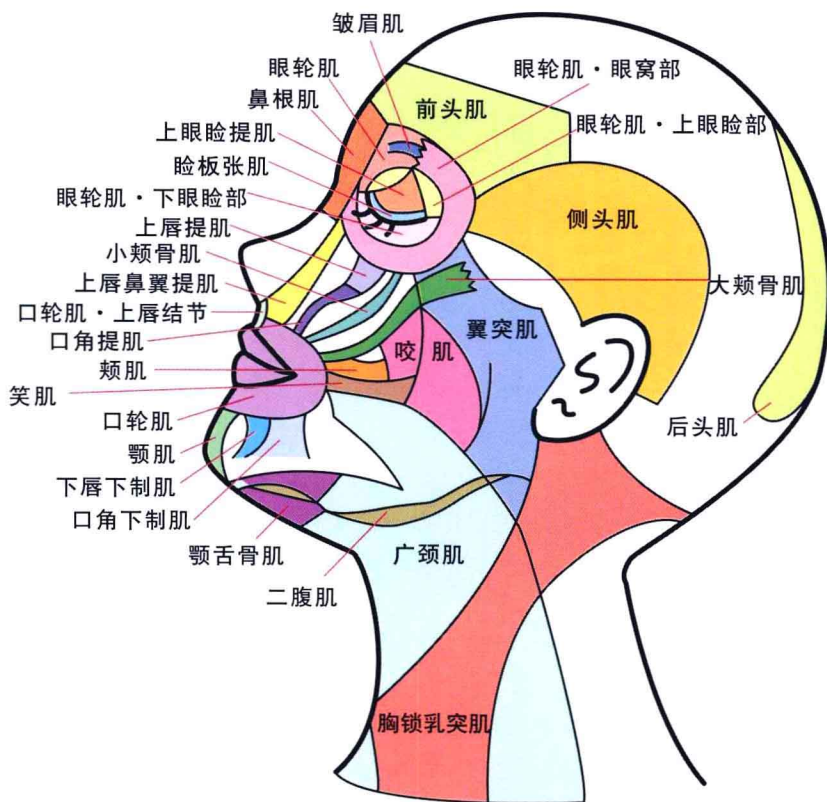
肌肉的自然成长期一般到你20岁时就结束了。尽管表面看起来并不明显，但是皮下肌肉在20岁以后就会逐步出现自然老化的现象。假如皮肤附着在失去弹性的僵硬肌肉上，那么必然会出现下垂的“松弛”现象。更麻烦的是，下垂的皮肤积攒下来，多余的皮肤不能一直处于无处安身的状态，它必须找到容身的地方，等这些皮肤找到容身之处时，也就是我们的脸上出现皱纹的时候了。另外，表情肌一旦开始僵硬，贯穿其中的血管必然会受到压迫，造成血液流通变差、新陈代谢功能降低，迫使皮肤失去光泽。

有很多人因为怕长皱纹而压着眼角笑，但这种方法并不能抑制衰老。其实只要你的肌肉足够有弹性，作出表情时的暂时性皱纹可以马上复原，做到永久告别皱纹。所以，我们必须活动表情肌，让它恢复其本身的弹性和伸缩性。如此一来，我们的表情不仅可以变得更丰富，皱纹和松弛现象也会淡化！



表情肌MAP





表情肌MAP





练练瑜伽，塑塑脸

“能不能让我的脸变小一些？”

“可不可以永远保持年轻细腻的肌肤？”

“不要皱纹！不要松弛！”

“我想笑得甜美一些，给别人一个好印象！”

“怎么变成了‘熊猫眼’？”

担惊受怕？悲天悯人？到了今天这个时代，我们大可不必如此自怨自怜。不需要器具和药品，也不必经受手术之苦，只要每天5分钟，简简单单地做一下塑脸瑜伽，真的就可以改变我们天生的容颜哦。没有早晚之分，坐车抑或闲暇时也可以。只要你抽出一点点时间每天做做练习，就可以让自己的表情更丰富，面庞更紧致。

不要以为我在开玩笑，让我们就一起来加油，看看效果吧！



TEST! 你应该做哪种练习



PART 1

“我平时都经常笑的，表情肌肯定没有问题！”

你能肯定吗？有没有那种想动的时候偏偏怎么也动不了的肌肉？
我们还是拿起镜子，检查一下自己的表情肌状态到底如何吧！

Check1



额头周围肌肉检测

以下情况的人请注意！



A. 眉毛抬不起来的人

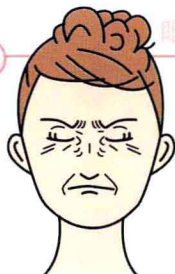


B. 左右眉毛不能均等抬起的人



C. 眉毛一上抬眼睛就睁开了的人

Check2



眼睛周围肌肉检测

以下情况的人请注意！



A. 眼睛周围松弛的人



B. 眼睛下面隆起的人





Check3

鼻周围肌肉检测



大笑时，
嘴角周围，
鼻翼周围，
法令纹加深

以下情况的人请注意！



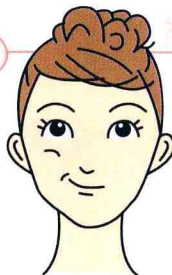
A. 鼻翼到嘴
角出现线条
的人



B. 嘴角松弛
的人

Check4

脸颊周围肌肉检测



大笑时，
法令纹加深，
嘴角周围，
鼻翼周围，
法令纹加深

以下情况的人请注意！



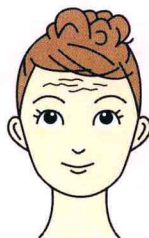
A. 左右脸颊
不能对称提
起的人



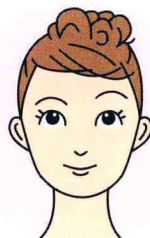
B. 嘴角用力
脸颊也不能
上移的人



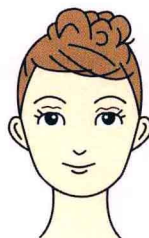
Check1 中出现的问题!



A. 额头的肌肉力量较弱，失去活力。



B. 面部两侧肌肉的力量不对称，使得左右眉毛高度渐渐不一致起来。



C. 上眼皮肌肉力量较弱，因此变得松弛。

推荐练习

A. 前头肌·后头肌

B. 皱眉肌

C. 眼轮肌·上眼睑部

