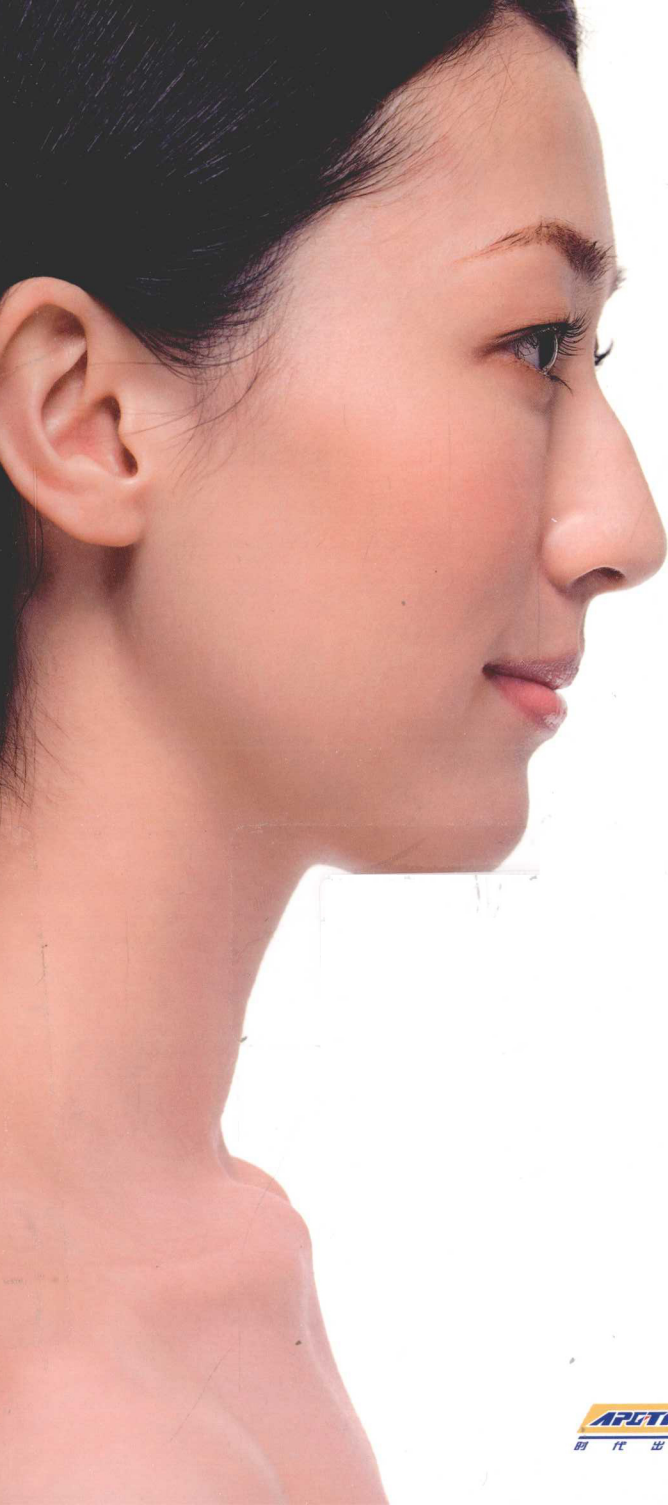


自力按摩变身瘦美人

美丽——将身体调回正确的位置

〔日〕今津正美 | 著 寒武纪 | 译



APCTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

自力按摩 变身瘦美人

美丽——将身体调回正确的位置

[日] 今津正美-著 寒武纪-译



时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

自力按摩变身瘦美人 / (日) 今津正美著; 寒武纪译. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.1

ISBN 978-7-5699-0044-6

I. ①自… II. ①今… ②寒… III. ①减肥—按摩疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 299214 号

北京市版权著作权合同登记号 字: 01-2014-8105

AISARE KOGAO & BODY WO TSUKURU JIRIKI SEIKI METHOD by Masami Imazu

Copyright © Masami Imazu 2009

All rights reserved.

Original Japanese edition published by SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
SHUFU-TO-SEIKATSU SHA LTD., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

自力按摩变身瘦美人

著 者 | [日] 今津正美

译 者 | 寒武纪

出 版 人 | 田海明 朱智润

特约编辑 | 罗乾熠

责任编辑 | 徐敏峰 智王晴

责任校对 | 宋 春

装帧设计 | 王国蕊

责任印制 | 刘 银

营销推广 | 赵秀彦

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 64267397

印 刷 | 小森印刷 (北京) 有限公司 010-80215076

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 870×1280 mm 1/32

印 张 | 3.75

字 数 | 30 千字

版 次 | 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0044-6

定 价 | 25.00 元

版权所有, 侵权必究



前言

美调正——塑造健康魅力的轻盈体态

本书介绍的自我按摩正形术是我多年来通过学习人体整形按摩、气功、香熏、芭蕾形体等各种方法后，原创组合的一套按摩方法。我认为身体的肌肉与骨骼之间发生位移、扭曲是造成手脚发冷、浮肿等身体不适及体形变态的基本原因。本书的初衷就是以此为出发点编辑而成的。

具体来说自我按摩正形术就是使人体骨骼和肌肉之间发生的位移或者错位关系恢复到原有的正确位置上去。我坚信这也是依靠双手重塑健康和美丽过程中不可缺少的重要环节。

我经营的沙龙名称是“美调正”。意思是通过按摩等手法把发生扭曲变形的骨骼和肌肉复原到正确位置后，重现我们的美丽。考虑到正位才是关键所以起名为“调正”而不是调整。

随着身体不适的逐渐减轻，我们的面庞和体态的魅力也会不断地显现出来，一个健康美丽的你便会脱颖而出。

还有一点也很重要。渴望美丽与青春永驻的你，请放声赞美你的身体吧！身体内的细胞会钟情于你传来的这份渴望而为之努力工作的哦！这样你走向美丽的脚步也会随之加快。亲历亲为地关爱和设计自己的面庞和身体这些显露在外的部位、与它们倾心交流，这些都会帮助我们提升体内的健康。从这两方面出发，大家的体态一定会越来越美的。

——今津正美

CONTENTS 目录

Part 1

美丽进行时

自我正形重塑美 / 1

Step 1 复位你的骨骼和肌肉 / 2

Step 2 改善身体不适的根本之道 / 4

Step 3 你的身体正在僵化 / 6

Step 4 按摩护理后背打造青春靓影 / 10

Step 5 每天10秒钟简单的矫正运动 / 12

Step 6 自我按摩正形守则 / 16

小贴士1：身体按摩说明书

善待上天赐予我们的身体吧！ / 18

Part 2

“面”向美丽

自我正形美颜术 / 19

美颜效果重在持久 / 20

持久美颜保有术 / 21

解决面部五大烦恼 / 24

美颜按摩1 淡化法令纹 / 24

美颜按摩2 去除眉间皱纹 / 26

美颜按摩3 消除脸颊松弛 / 28

美颜按摩4 小眼变大眼 / 30

美颜按摩5 消除脸部浮肿 / 32

小贴士2：身体按摩说明书

寒凉催生眼睛疲劳 / 35

春风之手抚平岁月留痕 / 36

抗皱护理1 去除内眼角皱纹 / 36

抗皱护理2 去除眼部周围细小皱纹 / 38

抗皱护理3 去除外眼角鱼尾纹 / 40

抗皱护理4 去除颈部皱纹 / 42

魅力纤脸秀出娇羞面庞 / 44

局部按摩1 眼 扩展眼角增大双眼 / 44

局部按摩2 嘴 让下垂的嘴角上翘 / 45

局部按摩3 鼻 塑造挺直俏鼻 / 46

局部按摩4 脸 塑造完美脸型 / 48

局部按摩5 下巴 消除双下巴 / 49

局部按摩6 面颊 塑造清爽面颊 / 50

局部按摩7 颈部 塑造天鹅美颈 / 51

老师的建议

初学篇

初学者体验成功的一周计划 / 52

面向初学者的美颜计划 / 53

加强篇

青春容颜玉手塑一周计划 / 54

最强瘦脸计划 / 54

最强抗衰老计划 / 55

日常生活中的面部美容 / 56

小贴士3: 身体按摩说明书

健康美丽从饮食开始 / 57





曼妙身姿手中出！ 自我正形秀纤体 / 59

将肌肉拉离骨骼是美体按摩的关键 / 59

找准“邦邦筋” / 62

解决身体的烦恼 / 64

美胸按摩1 隐约兰胸塑美形 / 64

美胸按摩2 丰姿万千胸中开 / 65

美腰按摩1 木桶腰身享“瘦”法 / 66

美腰按摩2 婀娜曲线小蛮腰 / 67

美臀按摩1 翘立臀部线条美 / 68

美臀按摩2 风姿美臀张力足 / 69

腹部按摩 紧致你的腹部 / 70

美腿按摩1 瘦掉大象腿 / 72

美腿按摩2 流畅双腿展现美 / 73

小贴士4：身体按摩施术说明书

身体不适莫忽视 / 74

局部彻底美形篇 / 76

局部按摩1 胸部 / 76

局部按摩2 锁骨 / 77

局部按摩3 上肢 / 78

局部按摩4 手部 / 79

局部按摩5 后背 / 80

局部按摩6 肩部 / 81

局部按摩7 小腿 / 82

局部按摩8 手指 / 84

老师的建议：身体不适改善篇

恢复健康活力的健身计划 / 88

美丽转形

日日见! / 93

美丽实现经验谈

- 1 眼睛周围的浮肿得到改善。胖脸缩小一圈! / 96
- 2 脸部轮廓清爽了! 腰身也苗条了! / 97
- 3 下颚曲线清晰了! 丰臀效果实现! / 98
- 4 紧臀成功! 下半身瘦身两个尺码! / 99
- 5 下半身臃肿消除! 西装上下身同尺寸! / 100
- 6 再现完美的下颚曲线和迷人的臀线! / 101
- 7 瘦腿! 瘦身! 显苗条! / 102
- 8 瘦脸后青春容颜的再现! / 103
- 9 自我美化鼻与眼! 克服自卑心理 / 104

我的美丽我做主 Q&A

合理而高效率的自我正形问答篇 / 106

Part 4



Part 1



美丽进行时

自我正形重塑美
亲手重塑美丽身姿的自我正形术

.....

身体发生僵硬或者扭曲是产生身体不适以及身体老化的最大原因。在这里我将自己独创的按摩推拿方法贡献出来，让我们用自己的双手重塑美丽与健康吧！



自我正形

复位你的骨骼和肌肉

实施自我正形是指不借助整容手术而是仅仅凭借双手的按摩技巧来塑造我们的美丽面容和娇美形体。为此，将脂肪和肌肉与骨复位到人体最初的正确位置对于校正僵硬扭曲、错位移位的身體非常重要。所谓正确的身体位置指的是刚刚出生还不能站立时的婴儿身体。不论走还是跑，最初的人体都是处在不变形的状态下。但是从我们双掌撑地开始能站立行走的那一瞬间起，我们的身体日复一日在走向变形，身体的僵硬变形始于手掌和足跟。

身体一变形，肌肉就会变得僵硬起来。突然想起来，其实这就像我们吃排骨，有嚼着费劲的硬排骨和很软的排骨。吃起来不费劲的排骨是又软又嫩的松散的离骨肉。相反，嚼起来费劲的肉则是不易脱骨的老肉。人体也是一样的。一旦通过按摩恢复了骨与肉的扭曲关系，校正了变形，硬邦邦的肌肉便会得到舒缓而变得松软起来。



变形的成人身体

成人身体的骨与肉的关系是紧贴着的，硬邦邦的感觉。也就是说站姿本身就说明身体是变形的。自我正形就是对僵硬扭曲的肌肉进行按摩，舒缓矫正这种扭曲错位关系，使之复原到正确位置的方法。

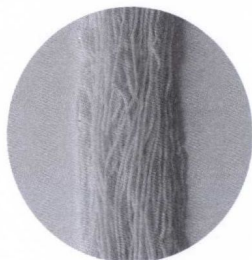


变形的身体的肌肉，如一根根搅在一起互相纠缠着的毛线。



没有僵硬和扭曲， 如同初始状态的婴儿身体

婴儿的身体又软又松，骨与肉是松散的关系。小婴儿睡着的时候便能看到他的脚底。他的腿是扭着的但是也能站立。



初始状态身体的肌肉，如一根一根垂直伸展着的毛线。

改善身体不适的根本之道

经常会有很多人因肩酸、腰痛、膝盖痛、月经痛、偏头痛等身体不适来到我的沙龙进行咨询。

当初我的施术方法还不成熟，即便是让病人减轻了以上的症状，但是在体形上并没有发生什么变化。然而在对骨骼与肌肉的扭曲进行正形按摩后，体形的改变也逐渐显现了出来。

在对身体不适的人进行按摩施术的过程中，我确实感受到了他们身体的异常僵硬和紧绷感。就像我们上面提到的难嚼的排骨那样。随着身体不适的加剧，肌肉的老化也会越发加重。引起体形变化的手、脚的根部肌肉一旦变硬，小腿、大腿、臀部、肩部、腰部、脸部这些部位也会随之僵硬起来。手、脚的根部肌肉一旦变形，

肌肉和筋骨所牵连的内脏便会发生下移，继而压迫大肠或者生殖器，从而引发肩部酸痛、僵硬、怕冷，或者浮肿等身体不适的出现。

由此，我们应该从按摩老化僵硬的肌肉开始，让身体各部位从僵硬的状态恢复它本来的柔软度。如果肌肉的柔软度得到舒缓和恢复，活动起来灵活自然的话，那么我们在肌肉正常的状态下进行活动就会变得好受多

了。如果肌肉一直处在僵硬的状态下，一味地正骨纠位，最终只要稍一活动，筋骨就会被肌肉强行拉回到复原前的错位关系上去。

我的按摩施术方法是将僵硬的肌肉通过按摩揉开，仅仅是活动肌肉本身。这个手法除了治疗身体的不适外，在美容方面也能收效显著。很多体验过的人都有同感。

你的身体正在僵硬化

人的身体在长年累月的活动中，会逐渐发生扭曲和位移。这是我沙龙的一位客人和我谈到的话。

这位客人大腿部有一个小痣，“小时候这个痣在大腿中间，谁想到现在却到大腿内侧了！”

我们都知道体态会扭曲变形，但是能察觉到这点很不容易。首先请大家利用P7-9页介绍的方法，检查一下自己的体形吧！

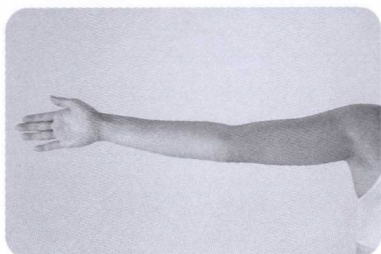
身体的扭曲变形是可以从我们的日常动作体态中看出的。交叉双脚，交叉胳膊，用胳膊肘支撑下巴……这些姿势都是我们变形的身体试图在保持平衡而采取的体态。如果身体没有发生变形是不会有上述这些姿势出现的。



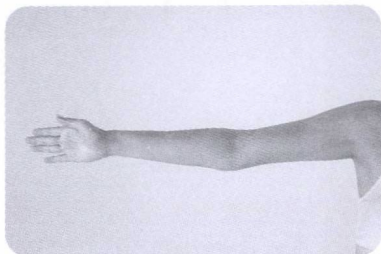
身体扭曲度检查

1 横向抬起胳膊观察胳膊是否变形。

放松，站立，掌心向前，胳膊抬高与肩齐，观察一下这时你的内侧肘关节的朝向。



× 肘内侧朝上，且又胖又短。



○ 肘关节面向正前方，看上去瘦长。



身体扭曲度检查

2 观察两肩高度看肩部是否变形。

立于镜前，垂肩松肘自然站立。

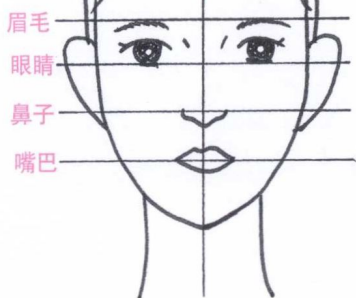
○ 左右两肩高度一致。

× 高度不一致则是变形的一个佐证。

身体扭曲度检查

5

你的面部各部位都对称吗？



眉毛、鼻子、眼睛、嘴角的高度若出现左右极度不对称，此外，眉毛的形状呈现出不一样时，则说明不仅面部变形而且身体的某个部位也出了问题。

身体扭曲度检查

6

如果经常出现这些动作：脚交叉跷二郎腿、胳膊交叉、用胳膊肘撑下巴……就说明身体的一侧正在变形。

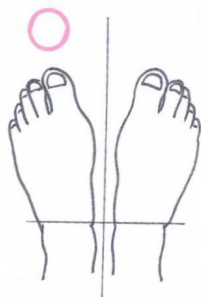
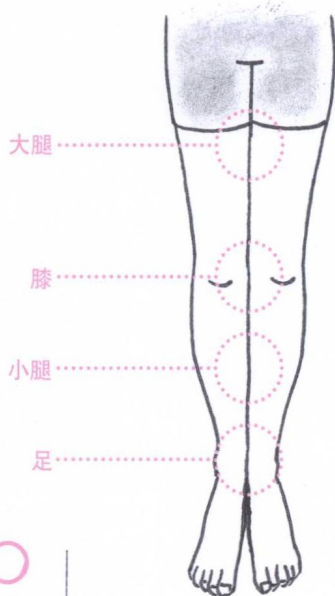
两只手撑地，脚跟放松，并拢，观察此时的双脚开合度。若并拢的双脚开缝很大，则是脚变形的一个特征。



身体扭曲度检查

3 放松站立看站姿是否变形。

镜前自然站立，两大腿、膝盖、小腿、脚跟四处如果能合拢则表明身体正常。如果脚变形扭曲了，则这四个地方的任一处便会表现为合不拢。



身体扭曲度检查

4 坐下来两腿伸直呈并拢状看脚是否变形。

两只手撑地，脚跟放松，并拢，观察此时的双脚开合度。若并拢的双脚开缝很大，则是脚变形的一个特征。

