第一图书网, tushu007.com

<<脸部瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<脸部瑜伽>>

13位ISBN编号：9787538438857

10位ISBN编号：7538438858

出版时间：2009-1

出版时间：吉林科技

作者：FACE YOGA编写组

页数：167

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

制造小脸美人　随着岁月的流逝，就这样眼看着皮肤和年轻说再见吗？
眼角的皱纹和下垂的两腮，是不是你直担心的问题呢？
能不能把下垂的脸部重新恢复年轻态，使讨厌的皱纹消失得无影无踪呢？
用5分钟的时间做一下脸部瑜伽，找回皮肤的弹性，让我们不常运动的肌肉运动起来，可以使脸颊看起来更小。
　皮肤变干净　小脸庞和干净的皮肤，是不是很招人喜欢呢？
因为这个原因，你是不是在防皱方面不惜一切投资呢？
要知道即便你可以承受美容、整容所需的费用，但是也不一定会达到我们期待的效果。
尝试一下脸部瑜伽，通过脸部肌肉的运动和收缩，对打造干净、美丽的皮肤有很好的效果。
　笑容打造好印象　有的人看上去显得很年轻，而有的人看上去却比实际年龄要大很多。
可以看出，面部年轻的关键就在于“ 表情 ”和“ 皱纹 ”。
拥有一张好气色的笑脸，会使我们看起来年轻不少。
虽然生理上的老化我们无法阻挡，但打造年轻的脸还是有可能的。
通过脸部瑜伽提升嘴角，制造自然的笑容，那么比现在年轻10岁就不是梦想。
　治疗生活小症状　经常做脸部瑜伽，可以便血液循环和新陈代谢变得通畅，是解决多种皮肤问题的有效方法。
配合有效的深呼吸，可以向脑部提供充分的氧气和血液，安定心情的同时也能做到修身养性。
由于疲劳或压力引起的小症状，可以通过做脸部瑜伽采得到有效的改善。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1 制造小脸庞 消除眼部脂肪 挺直鼻梁 减掉耳后根的肉 减掉脸颊赘肉 矫正颚关节 消除双下巴 方脸变成瓜子脸 矫正翘下巴 消除脸部浮肿 颈部线条变纤细2 拥有清透的皮肤 消除黑斑、雀斑 消除黑眼圈 消除痘痘 让皮肤更清透 去除额头皱纹 消除眉间皱纹 消除眼底皱纹 消除眼角皱纹 消除鼻间横向皱纹 消除鼻间纵向皱纹 消除嘴角的皱纹 消除“八”字纹 消除颈部皱纹 收缩张开的毛孔 抑制皮脂分泌 打造水嫩的肌肤 使肌肤容易上妆3 给人好印象 打造紧绷的额头 加深眉毛 消除眼眶浮肿 消除眼底浮肿 打造柔和的双眼 提升下垂的眼皮 打造水灵灵的眼睛 改善凹陷的眼皮 让双眼皮更自然 让鼻尖更挺直 消除嘴角皱纹 打造清晰的唇线 让嘴唇更滑润 矫正前牙 让口形更自然 收进颧骨 让脸颊恢复弹性 让颈部变细长 让脸部轮廓更清晰 打造健康的气色 放松僵硬的表情 打造有立体感的脸4 解决小症状 头痛 眼睛充血 脱发 眼部疲劳 压力 眼睛迷蒙 眼部干燥 失眠 视力下降 眼周跳动 面部涨红 面部肌肉麻痹 过敏性鼻炎 耳鸣、幻听 甲状腺浮肿 颈部僵硬 头发干燥 因消化不良产生的疙瘩 因血液循环障碍产生的疙瘩

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：1呼吸开始脸部瑜伽前的准备姿势正确的呼吸不仅使身心健康，还能改善脸部状态。
靠调整呼吸也能使脸色变的透亮，因此做脸部瑜伽时呼吸十分重要。
脸部瑜伽中的呼吸与其他瑜伽法相同，也是以腹部呼吸为主。
腹部呼吸是指如气球般吹起腹部，然后再呼出气的呼吸过程。
腹部呼吸可把大量的氧气供应给大脑，因此能起到提亮肤色、明亮双眼的效果。
所以，在开始做脸部瑜伽前可以先做腹部瑜伽来放松心情。
1.放松脸部，轻轻闭上双眼。
2.用两根食指堵住耳朵后，慢慢吸气2-3次，然后呼气。
吸气时吸到腹部底部，呼气时像提升腹部底部的感觉般呼出。
将以上动作反复做3次。
1.闭上眼睛，用拇指堵住两侧耳朵。
然后把食指放在眼睛上，中指放在鼻子上，无名指在人中上，小指放在嘴唇下方，用中指堵住鼻子。
2.打开中指，吸入大量空气后，暂停呼吸2-3秒，然后边呼气边堵住鼻子。
将以上动作反复3次。

编辑推荐

《脸部瑜伽》由吉林科学技术出版社出版。
脸部瑜伽不需要任何特殊的工具，也没有高难的肢体动作。
要只用手指刺激上、下、左、右脸部肌肉的穴位即可。
现在就张大嘴巴，你能感觉嘴角周围的神经正在受到刺激刺激吗？
其实就是这么简单，通过手指轻轻拍打脸部的动作，也能把肤色变得白里透红。
像《脸部瑜伽》这样没有复杂技术和高难动作的瑜伽，就是可以让你轻松变美丽的脸部瑜伽。
1.制造小脸美人。
2.培养干净清透的面部肌肤。
3.健康笑容给人好印象。
4.分分钟解决亚健康小症状。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com