

<<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>

<<脸部瑜伽>>

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。

<<脸部瑜伽>>

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 矫正颞关节 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

<<脸部瑜伽>>

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。

<<脸部瑜伽>>

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。

<<脸部瑜伽>>

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>