

蜘蛛式：

強化排泄系統

柔韌四肢關節

□ 區楚雲瑜伽師傅

瑜

伽者需集合意識、呼吸法及式子，三者合而為一，缺一不可。練習式子只需盡力而為至最盡時，便應放鬆並保持姿勢；不可勉強用力，以免弄傷。

練習瑜伽前後應注意：

- 1. 集中精神**
把一切工作放下，選擇一處清靜的地方。
- 2. 空氣流通**
清新空氣當然好，但空調也可以，切勿讓風扇吹過正面。
- 3. 宜空腹**
餐後兩小時後最適宜。如飽後運動，會影響血液輸送到消化系統，影響食物的消化及吸收。但練習金剛坐時，大量血液集中胃部，卻有助消化。
- 4. 穿合適的衣服**
穿鬆身的衣服及彈性舞衣，切忌配戴腰封及收腹褲。
- 5. 烈日及烈風處不宜**
無法將身心完全放鬆。
- 6. 不宜化妝**
化妝品會阻塞毛孔，有礙毛孔呼吸。
- 7. 練習前後，不進行房**
激烈與鬆弛的情緒，截然不同的狀態下，有害健康。
- 8. 練習瑜伽後忌立即洗澡**
式子配合深沉的呼吸法，使血液順暢循環全身，毛孔擴張；驟然的冷熱變化，可能造成身體的傷害。
- 9. 不可立即進餐**
練習時血氣循環，不能立即調回胃部，此時進食會影響消化，應於半小時至1小時後方可進食。
運動後可加強新陳代謝，幫助吸收，減肥者平時進食應保持六成飽腹已足夠。

注意：

- 如無法做雙蓮者，可把雙腳伸直，從第3步做起。
- 俯臥時，腰腹應貼地不可浮起；合掌時，雙掌應貼緊，指尖盡量往上伸至頸部。

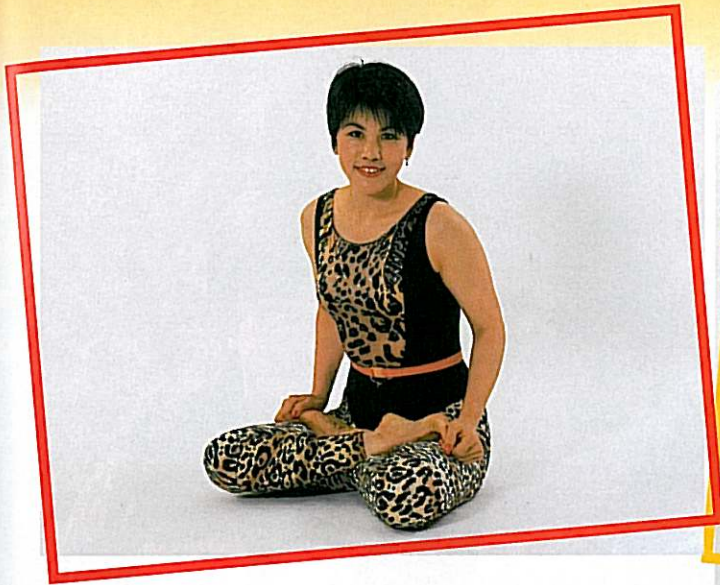
功效：

- 刺激下腹
- 加強泌尿系統、消化系統及排泄系統
- 按摩子宮，令經期期間舒適
- 按摩性腺
- 強化心肺功能
- 強化脊椎
- 對四肢關節有柔軟及按摩作用，能治療風濕關節炎

「美姿
天然減肥膏」

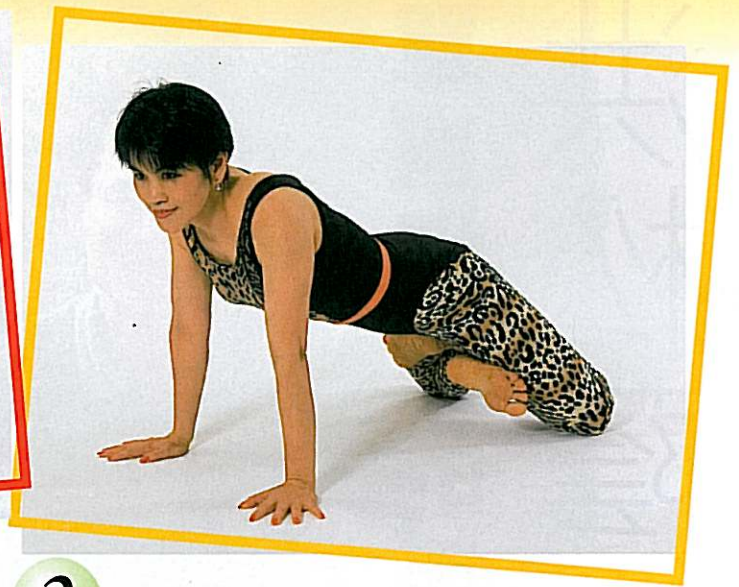
「美姿」天然減肥膏是目前東南亞最受歡迎，效果最為顯著的天然減肥膏，能有效地減去積聚於身體上任何部位的多餘脂肪。

「美姿」天然減肥膏，不含荷爾蒙、合成色素及香料，純以天然無毒性草葯精華提煉而成，是目前最安全的自用



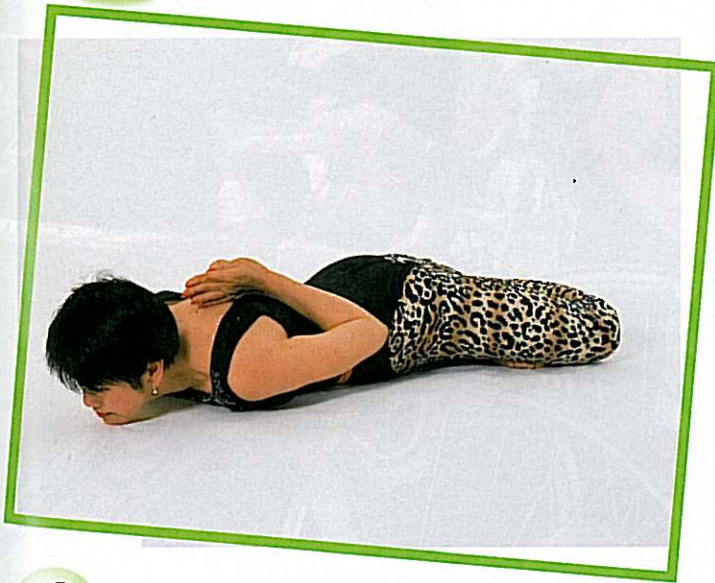
1

雙蓮：盤膝而坐，將兩腿交叉放於另一腿上。



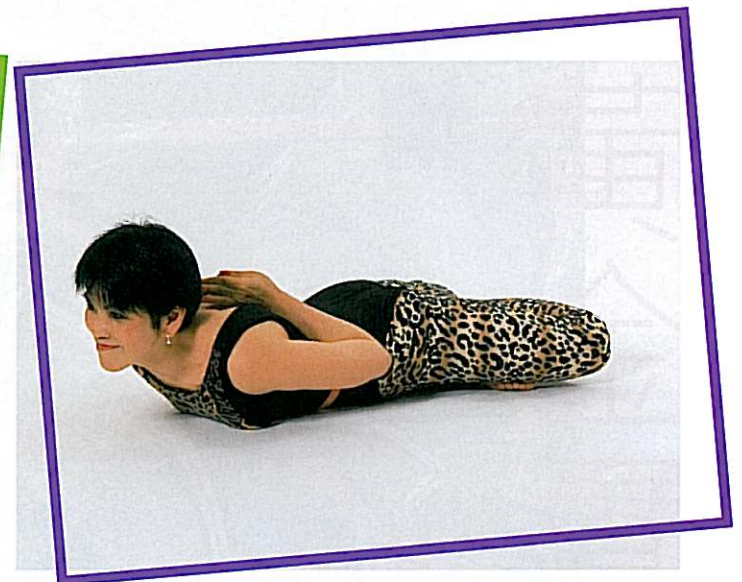
2

雙掌按地支撐上半身，身體前傾，俯臥於地上。



3

呼氣，合掌於背後，盡量將指尖往上伸。



4

吸氣，盡量把頭抬起，眼望上方，把意識集中於腰背，閉氣，直至憋不住氣時可自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。呼氣，額頭觸地，重覆上述動作一次。完成後，慢慢把身子放鬆，大休息，使身心完全鬆弛。

外敷減肥劑，絕無副作用。只需將「美姿」天然減肥膏在脂肪積聚處塗搽按摩，經由皮膚毛孔滲入皮膚，用到七天後，聚積於脂肪物質中的油液及水份被分解後，自大小便排出體外，用到窈窕的理想效果出現時，便可停用。



總代理：
天然護髮美容中心

香港銅鑼灣軒尼詩道 438 號金鵝商業大廈 16 樓 A 座
電話：(852) 2572 3590 傳真：(852) 2893 1597

24 小時查詢熱線 2833 0822

銷售店：地利店、健怡坊（前地利藥坊）、中藝（香港）有限公司、快康寧（彩虹地鐵站）及各大藥房