

增加盤骨彈性

分度計

□ 區楚雲瑜伽師傅

練

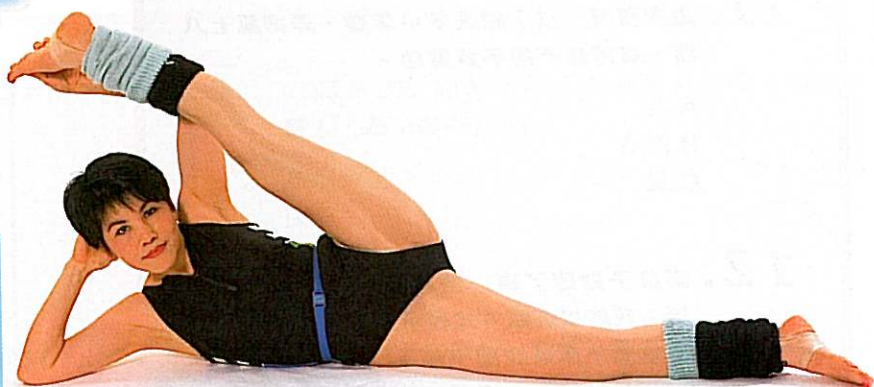
習瑜伽式子時，必須集中精神，再利用深沉的橫隔膜呼吸法，便可吸入空氣中的宇宙能（即宇宙一切生物的動力），推動血液循環到全身，內至五臟六腑，外至筋骨及皮膚；令內外腺體得以調節，分泌亢進的腺體得以控制；而分泌不足者，同時亦顯得旺盛。

分度計



1

橫臥，用右手支撐頭部，左手按地，腿與身體成直線。



2

呼氣，把左腿壓向頭部，盡量伸展腿內肌肉，將意識置於骨盤上方，可自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。

放鬆後，把頭頸輕輕轉動數次，再重覆1和2步驟一次。相反方向同樣做2次。

注意事項：

- 如頸椎有毛病者，不能撐起頭部，可把手伸直於地上，或將頭部放於手臂上。
- 如腿筋未夠柔軟者，切忌勉強用力把腿壓向頭部。

功效：

- 加強胃火，強化胃部。
- 加強盤骨的彈性及伸縮性，有助歪斜的盤骨回復正常。

「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，純以天然無毒性草藥精華提煉而成，是目前最安全的自用

收緊腹部 蛙式 強化內臟

蛙式



1 腳尖着地，兩手放於膝外側。

注意事項：

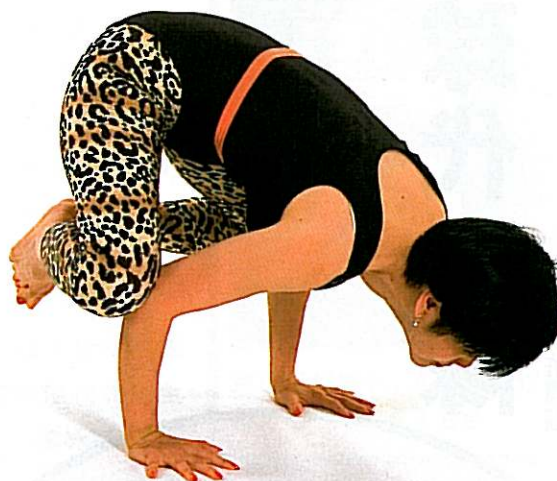
將意識集中於腹部，必須把腹部用力收緊。手肘屈曲，壓着膝內側。

功效：

- 鍛練集中力及平衡力。
- 加強全身關節，強化內臟、美化肌肉。
- 消滅脂肪，驅除腹部瘀血，有收腹功效。

2

手指張開着地作支撐，手肘屈曲，兩膝張開。手肘壓於膝內側，胸口向下壓，臀部盡量抬起。抬頭，眼望前。



3

呼氣，收腹，腳掌浮起，手掌支撐作平衡，自由呼吸，保持這姿勢30秒。完成後把腳放下，休息一會，再多做一次。

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擦按摩，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