

# 大樹變垂柳式

## 擺脫都市緊張 平和內在神經

□區楚雲瑜伽師傅

**近**來報章刊登產後抑鬱症的新聞，勾起我18年前那段不愉快的往事。平常開朗積極的性格，變得消沉灰暗，出現幻覺、反應遲鈍、失眠心跳、緊張，引致百病叢生，不斷看醫生吃藥，但絲毫沒有改善，更覺生存沒有意義；但想到4個孩子的教養，雖是有心無力，但也要捱下去。

如事者維持了3年，對着鏡子看到憔悴的病容，但偏偏襯着一個肥胖的身軀，那時我只是30多歲，未來的日子，只覺是痛苦的延續。

偶爾在朋友的帶領下，參加了瑜伽訓練班，平常不習慣活動的我，全身像生了鏽般，東扭西轉的式子真令我叫苦連天，當時我想：「今次以後，我不會讓你折磨哩！」當天晚上，我依從導師治療失眠的方法，真的慢慢安祥入睡。

翌日起床，看着太陽，我重新感到了希望。那時開始，我勤練瑜伽。

瑜伽可鬆弛精神，而每個式子都合乎健康的原理，使血液運行良好，身體自然健康。瑜伽是一套自然療法，並不會引起副作用。

瑜伽給我發揮一種奇蹟似的威力，現在我身體健康，容光煥發，治癒了產後抑鬱症，身受其惠。年歲不斷增長；但衰老卻與我無緣，願與各位步向光明璀璨的人生路。



1

重心置於右腳掌，把左腳背壓於右大腿內側，左膝向下壓。合掌胸前，眼望前，呼氣。

「美姿  
天然減肥膏」

「美姿」天然減肥膏是目前東南亞最受歡迎，效果最為顯著的自然減肥膏，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

2

十指緊扣，食指雙示，雙手向後拉、向上伸展，想像身體如大樹般向上生長，吸氣至盡，然後自由呼吸，保持這姿勢30秒。



#### 注意事項：

- 進行步驟4時，膝蓋不可屈曲，如感昏眩可把頭抬起。
- 若有高血壓、耳鼻喉充血或胃痛時，切勿進行此式子。

#### 功效：

- 平靜心神，鍛練平衡力
- 強化脊椎及自律神經
- 收緊腰、腿及腹部
- 鬆弛腰背疲勞
- 有助治療腿部風濕關節炎及抽筋
- 治內臟下垂，驅除腹部瘀血，治便秘
- 增強胃火，治療胃病

3

重心腳微曲，上半身向前俯（可雙腳站於地）。



4

手掌按於腳掌外側（如雙腳着地者，可握小腿），額觸腿，腹部收緊，呼氣，直至忍不住氣，可自由呼吸，保持這姿勢30秒。

完成後放下左腳，站起，散步一會兒，換腳重覆做一次。



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