犁式：促進血液循環 加強內臟機能

□ 區楚雲瑜伽師父

犁式又名鋤頭式，因姿勢像種田的鋤頭般而得名。

這式子能使脊椎柔軟富彈性，令血液循環暢順，有柔滑肌膚功效。針對有淤血的部份，血路獲得改善，則能治血管閉塞及血管硬化。

由於令血液暢流於頭部，對耳鳴，鼻炎，視力等都有改善功效；並能增加大腦智能，對神經衰弱甚有療效。另外，頭皮得到血液的滋潤，有預防白髮及禿頭效用。

還有，甲狀腺與副甲狀腺得到血液的滋潤，有加快新陳代謝，返老還童及美容功效；而聲帶得到按摩，令聲音更甜美。

另因有反地心吸力的緣故，內臟（不隨意肌）得到徹底的運動，對於腸胃病更見功效；氣管及鼻敏感和哮喘尤其見效。

犁式功效

- 創造光滑肌膚、返老還童
- 加強內臟機能

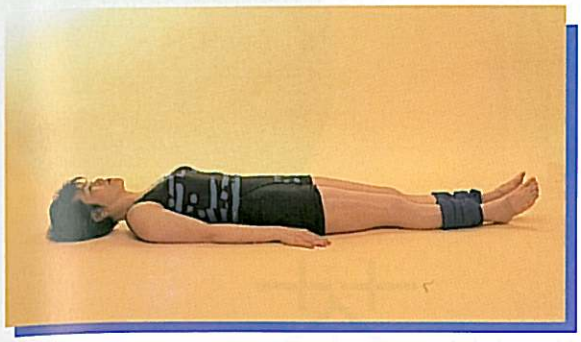
注意事項：

- 如腰椎未夠柔軟，切忌拼命靠衝力將身體推起，否則很易把手臂和頸扭傷。
- 保持這姿勢時，不可東張西望，以免扭傷頸部；最好是閉目，想着喉嚨深處。
- 這姿勢雖然保持1分鐘才有功效，但初學者或是脊椎未夠柔軟者，如感困難時，可抱着雙腿，慢慢坐起，深呼吸數次，然後如圖6大休息。
- 如甲狀腺病、肝病、胰臟肥大、哮喘疾病正發作，另有胃病；耳、鼻、喉充血；頸椎病、心臟病及高血壓等忌做。

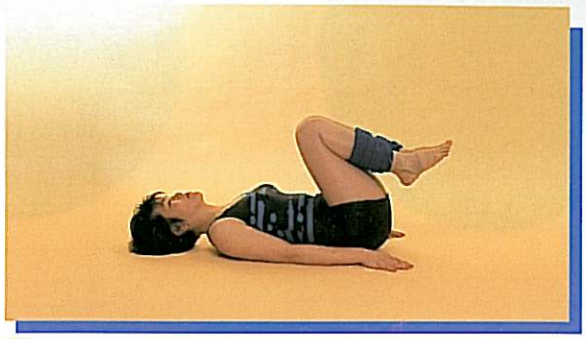
「美姿」天然減肥膏

「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。

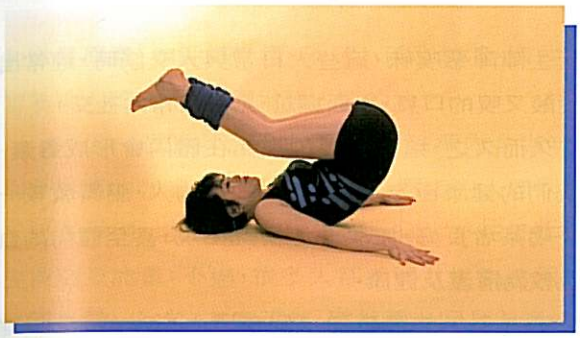
「美姿」天然減肥膏，不含荷爾蒙、合成色素及香料，純以天然無毒性草葯精華提煉而成，是目前最安全的自用



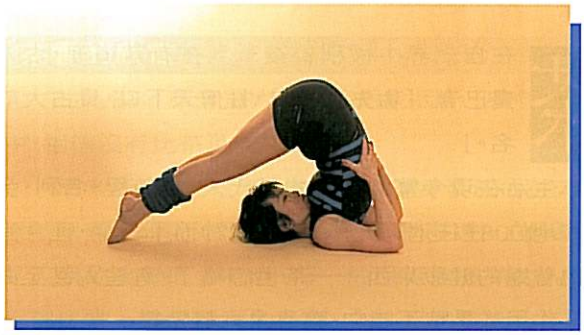
1 平臥於地上，呼氣。



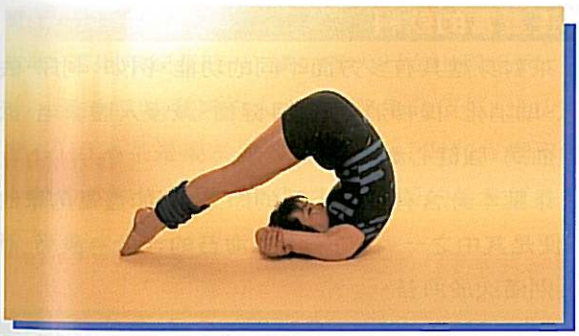
2 曲腿，腳掌離地，手掌按地，吸氣。



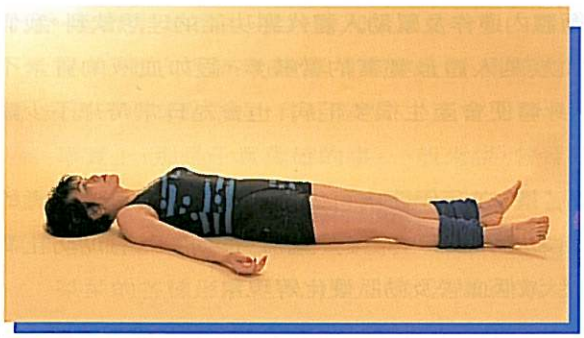
3 腹部收緊，手掌用力把腰及臀部推起，呼氣。



4 手肘着地，手掌托腰背，雙腿伸直，自由呼吸，保持這姿勢1分鐘以上，並想着喉嚨的深處。



5 腳尖觸地後，如有信心可雙手高舉過頭，手掌抱手踭，腳尖盡量遠離頭頂，將全身重量落在雙肩和後腦，形成三角點。



6 慢慢將身體平臥於地上作大休息。

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揉按摩，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