

# 十字分筋

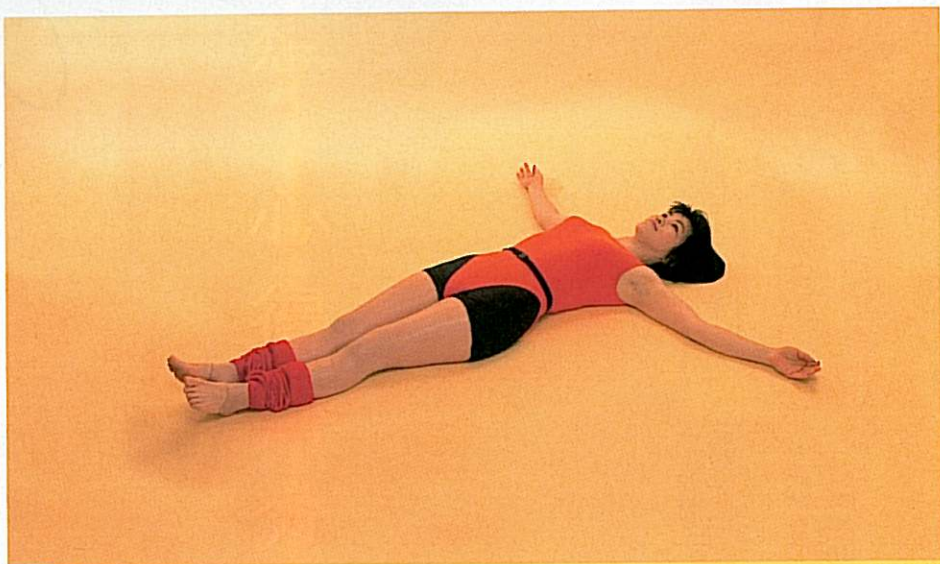
強化腰椎 柔軟背肌

□ 區楚雲瑜伽師父

健

大

多數瑜伽式子都是以動物及大自然生態來命名，原因是在古時有印度人看到動物及植物生病時都是自己醫治，他們遂仔細觀察它們究竟怎樣利用身體的動作來治病。瑜伽修行者相信這方法用於人類應同樣有效，經他們仔細研究後，從而創立了一套獨立的瑜伽體操。



1 仰臥於地上，雙手張開與肩齊拉出。呼氣。

注意事項：

腿及腰部筋骨較緊者，切勿操之過急，以免令腰部扭傷及腿部抽筋。

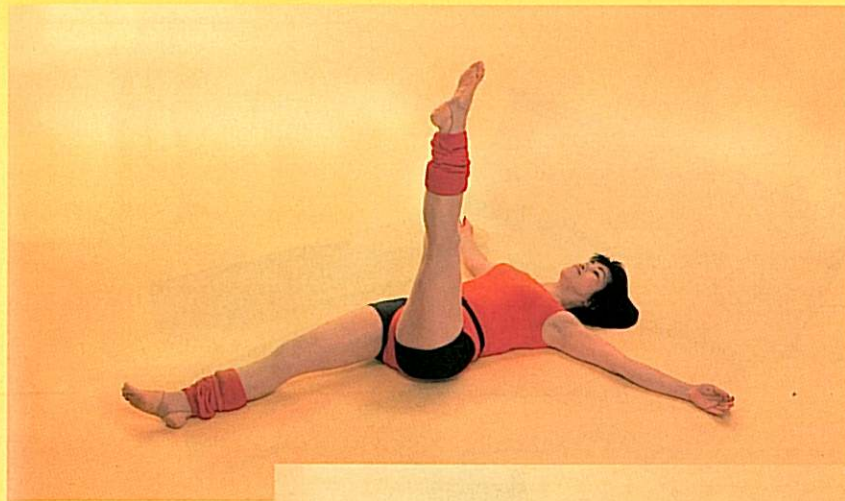
功效：

- 柔軟背肌
- 令血液集中腰腹
- 加強胃火
- 治食慾不振，有助吸收
- 可幫助消化，治便秘
- 有減肥及增肥之效
- 能強化腰椎，去除腰腹脂肪
- 可矯正盤骨歪斜

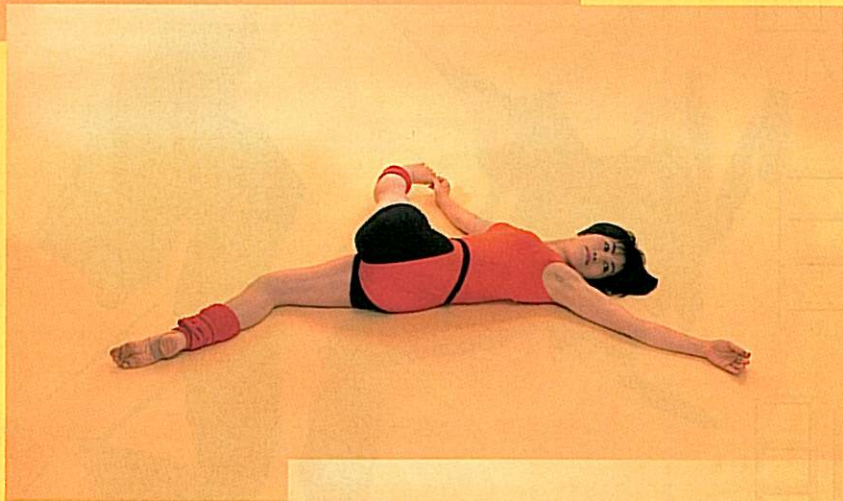
「美姿 天然減肥膏」

「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



**2** 吸氣，將左腿緩緩舉起，與地面成直角。



**3** 右手觸左腳大拇指，面部則朝向相反方向，雙肩貼地，呼氣收腹，然後自由呼吸，保持這姿勢10-30秒。



**4** 左手觸右腳大拇指，全身關節放鬆，呼氣收腹，閉氣片刻，直至閉不住氣，可自由呼吸，保持這姿勢10-30秒。

重覆動作(1)至(4)，再做1次。繼而換腳，作相反方向動作，同樣做2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