三手觀音（玉女坐蓮）

加強集中力

口區楚雲瑜伽師傅

1 左腳尖立地，右腳背置於左大腿上。

今期所介紹這個式子為單腳獨立的姿勢，主要鍛練大家的平衡力。對一般人來說可能不易做到，但只要集中精神，平心靜氣，假以時日，可望有成功的一天。

注意事項：

1. 腳尖着地時，腳後踝盡量提高。
2. 眼望前一點，意識集中於眉宇間。
3. 重心放於腳肚子（小腿）上。

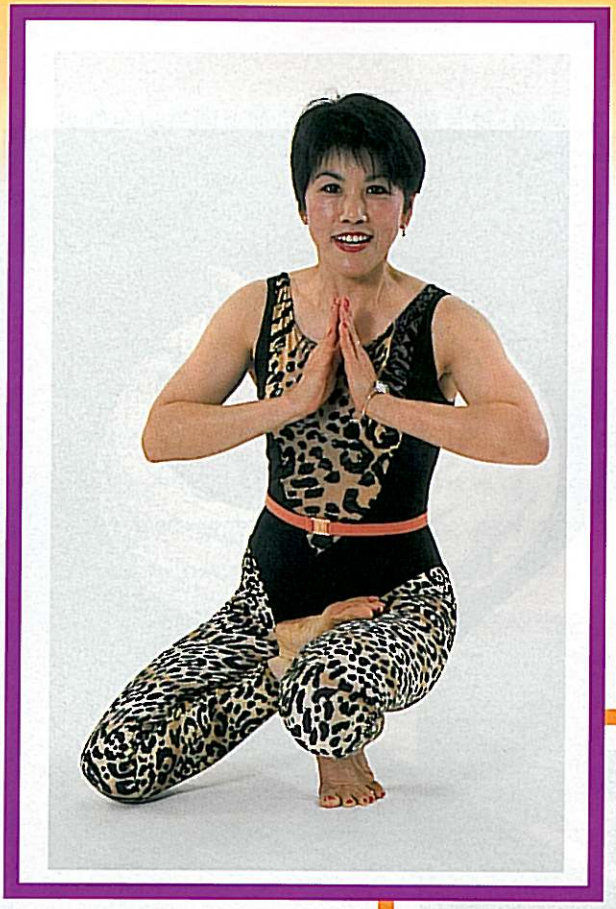
功　效：

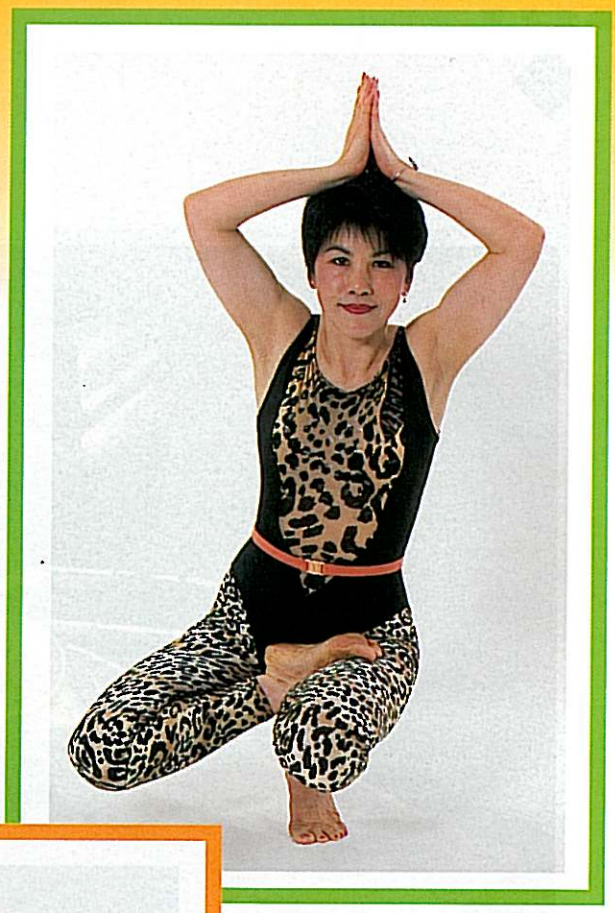
- 刺激大腦神經，有平和心神的功效。
- 鍛練集中力、平衡力、平衡內分泌。
- 刺激腸胃功能，令胃液分泌正常。

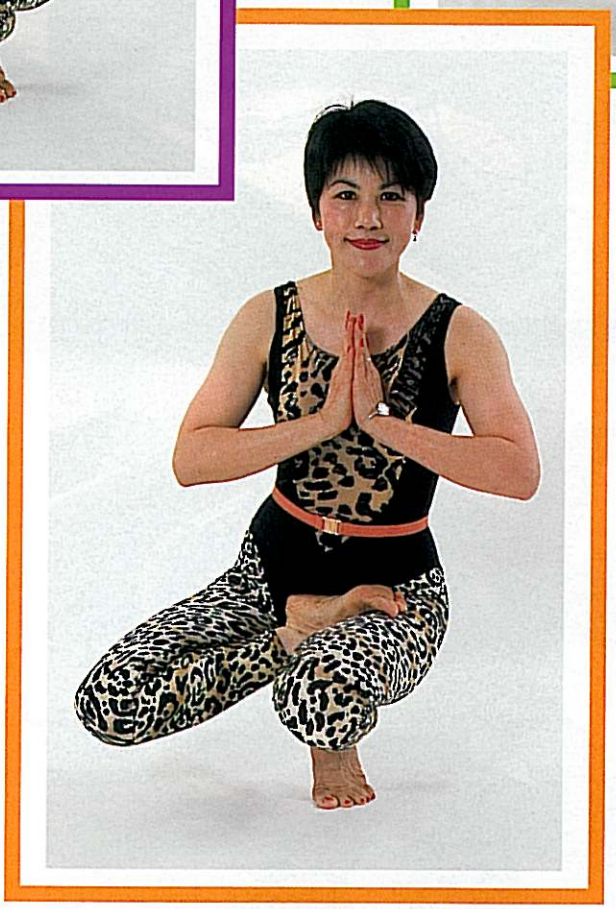
「美姿」天然減肥膏

「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，純以天然無毒性草葯精華提煉而成，是目前最安全的自用







2 *合掌胸前，呼氣。*

3 *吸氣，將右膝上提，保持身體平衡，自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。*

4 *呼氣，再吸氣，合掌於頭頂，張開手肘，集中精神，自由呼吸，保持這姿勢1至5分鐘。完成後，膝蓋着地，放下右腳休息，換左腳重覆再做一次。*

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 號金鵬商業大廈 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