



## 精英太極坊 Elite Taiji Club

**[保健按摩師]**：採用頂級特高密度木材專心設計而成，其質量、角度、手感以至外觀結構等，都標誌著 [精英太極坊] 力求完美及創新的企業精神。根據經絡原理，兩掌之間如能透過優質木材(必須沉水)，不管用作按摩、拉筋或各式操練，都可促進經絡的循環，協調血脈的暢通。現為會員建議 **[保健按摩師]** 三項基本練法：

1. **[力拔天河]**：作用在於拉筋及激活關節。初練者不必勉強開大弓步，量力便可，時間亦隨體能調節或增減。最重要的是上身須保持中正，膝蓋不超越足母指，全身放鬆，動作不急不緩，形同划船。請參考網上示範。
2. **[太極站樁]**：兩手水平持棒，橫開馬步略寬於肩，兩足板全貼地面成 11 字形，目視水平線，經常提示肩膊及全身放鬆，含胸圓背，反式呼吸（吸氣時收腹，呼氣時腹部膨脹，盡量慢而深長，可排掉體內穢氣，同時增加肺氣量）。立身中正，最好面向樹木。每次 15 分鐘。
3. **[乘雲觀月]**：生活節奏迫人，長時黏坐不動，引致消化不良，食慾不振，腸胃不適，以致睡眠不足，日間需藉刺激性飲品幹活。惡性循環，漸成為常態的都市病。大家可用三數天時間嘗試這舒極度舒適又簡單的練法。患便秘者可留意其變化。每次約 5 分鐘，建議躺著做。請參考網上示範。

您亦可憑以下日程，自我檢測健康進度（以每天連續性三式齊練為基礎）：

第一天 心情開朗 > 第三天 便秘改善 > 第五天 胃口改善 >  
第七天 筋骨靈活 > 第九天 整體改善 > 期後 愛上保健師。

**瀏覽 [Elitetaiji.com](http://Elitetaiji.com) 並登記為會員(免費)。**

產品保養：如擱置太久或因天氣乾冷導致出現暗啞或裂紋，可塗上橄欖油並封上保鮮膜三兩天應得到改善。