

15分鐘修整面型身型線條 傳統肌腱徒手美形、治療

源自古印度佛教醫術，結合舞蹈訓練技巧，針對職業舞蹈員複雜性傷患及對美形(體型、面型)的專業要求，發展成快速見效的修身及治療，肌理徒手治療手法系統。

不必任何工具，只用雙手可於15分鐘內完成基礎修整全身身型及治療療程。特別適合拍攝婚紗或其他照片，出席宴會前快速修整身型及面型。

傳統肌理徒手治療簡介

- 1) 印度佛教醫術，經由多位師傅傳授，傳承。
- 2) 為2011年舞蹈作品《霎時》(註一)編舞家黃美玉，舞蹈員黃嘉詠等多個職業及業餘舞蹈團體，職業舞蹈員作修整全身身型及演出前治療
- 3) 為Angelita Li(註二)，Bassiehong(註三)等職業樂手及歌手作治療
- 4) 佛門醫理認為過度的慾望及不平和的思想、心理情緒，造成內分泌不穩定，是疾病的其中主因。醫治特點是針對實際思想情緒與內分泌，由調整脊椎中脈，鬆解筋結，以深呼吸將血及氧氣滋養五臟為主。

很多身體的毛病，如子宮、肝、腎等內臟毛病都是因為血及氧氣供應不足，形成血不盈筋的狀況，針對以上情況，是以力學手法，調整脊椎中脈，鬆開腹肌橫隔膜，增強深呼吸為主，除治療一般扭傷外，更能達到增強體質及復原的效果。

主要針對包括：頸椎病、頸椎異位、頸椎間盤突出、腰椎間盤突出、常見關節損傷、肩周炎等，這些都是現代工作繁忙人士尤其是白領的多發病症。療法主要是通過調整筋肌的柔韌度，增強血液及氧氣注入筋肌及內臟的流量或改變流向；清除筋肌之間沾黏的黏液，鬆開筋肌的空間，令身體深層血管內血液流通更暢順，調整平衡內分泌，令腎上腺功能、胸腺功能、淋巴系統功能可以正常運作，強化身體機能。改善身體負面情緒、壓力、睡眠、便秘等各種痛症理療範圍包括：滑鼠手，網球手，五十肩，膝痛，手腕足踝錯扭，籃球指，落枕，腰背痛，骨刺，坐骨神經痛，職業性勞損，廚師手等。對減肥，瘦身有顯著效果。

注意事項

女性生理周期是修整身型及治療的關鍵核心，對排毒及重整有很重要的影響，所以請告知治療師生理期的狀況 2) 有嚴重的器官及肢體病變，包括惡性腫瘤、骨折、骨髓炎、嚴重骨質疏鬆等，或者合併有心血管、肝、腎等嚴重原發性疾病，或精神病患者和治療不合作的患者，以及孕婦、血液病患者，都不適合接受這種徒手理療法。

註一：黃美玉是本地資深編舞家，她主修現代舞，曾走遍英國、德國、阿姆斯特丹、澳洲等地作交流演出，又曾與多個專業舞團合作，包括Bode Lawal's Sakoba Dance Theatre 廣東現代舞蹈團、城市當代舞蹈團等。2009年，她首次發表自編舞蹈作品《不要錯過半個世界》，這次她的最新作品《霎時》，將以「此時」和「此刻」兩個段落來探討未來與過去。 <資料轉載自明報周刊第2207期日月舞台>

註二：Angelita Li 李安琪為《得閒炒飯》電影主題曲的演唱者，是香港知名爵士樂歌手

註三：曾德康在香港音樂界暱稱「亞康」的多元才藝低音大提琴家。曾與著名歌星王菲、鄭秀文等合作；亦於2008年參與譚詠麟《愛的根源》音樂專輯項目。