

# 漂亮. YOGA



[漂亮. YOGA 下载链接1](#)

著者:竺娜

出版者:如何出版社

出版时间:2003年6月

装帧:平装

isbn:9789576079252

从小，她就是个免疫力极差的药罐子；

十年前，一场大车祸让她全身骨头碎裂，内脏移位，甲状腺失调的问题接踵而来。

然后，她发现忧郁症悄悄找上了她.....

靠著瑜伽，竺娜找回身体健康与内在平衡，優雅動人更勝以往。

如此珍贵的经验，竺娜渴望与你分享。

瑜伽向来是好莱坞女星常保青春美丽的秘诀，玛丹娜、葛妮丝派特洛、珍妮佛罗培兹等都是瑜伽的忠实信徒。瑜伽不只能让体态窈窕优雅，养生健身，更能让身心灵恢复平衡，就是这些优点，使瑜伽热潮席卷全球不坠，成为今日时尚女性最热中的运动。

独家开发 漂亮瑜伽九式，给你健康漂亮新开始！

随书附赠竺娜示范瑜伽漂亮九式完整VCD

作者介绍:

## 堂娜

1986年，堂娜以當紅新人之姿發行首張專輯「告別臨界」、演出第一部電視連續劇「還君明珠」，並跨足大銀幕。兩年後，她榮獲日本CBS/SONY亞洲國際新人歌唱比賽冠軍，開啟進軍國際歌壇之門。在唱片方面，堂娜的專輯都有良好的成績，「奢求」更創造二十萬張佳績。外型出眾、氣質特殊的她，備受片商與廣告商青睞，主演多齣連續劇與廣告。雖然演藝工作成績亮麗，堂娜的身體狀況並不佳，尤其是十年前的一場大車禍，使她全身的骨頭碎裂，內臟移位。就算疼痛難忍，她還是以藥物與超強意志力熬過。極度繁忙的演藝工作與伴隨而來的壓力，使她過度透支精神和體力，甲狀腺失調的問題出現了，然後，憂鬱症接踵而來。

因為朋友的介紹，堂娜開始接觸瑜珈，並且發現身體機能陸續恢復：除了身體越來越健康，更棒的是，藉由瑜珈的深層觀想，她更認識自己，感受前所未有的平靜與幸福。堂娜在美國深入研究YOGA並取得執照，之後，她結合勤練十餘年的動禪、有氧與腹式呼吸法，融合成「漂亮YOGA」，強調簡易、與生活實際融合，引領大家隨時體驗瑜珈帶來的平和、喜悅與美麗。

目录:

[漂亮. YOGA 下载链接1](#)

## 标签

堂娜

yoga

唐娜，瑜伽

## 评论

应该是坐娜,而不是曾经的唐娜,更不是错误的堂娜

-----  
[漂亮. YOGA 下载链接1](#)

## 书评

她现在应该是"坰娜",不是"堂娜",刚出道时,叫"唐娜",在出版《抱紧一点》后,正确改名为“坰娜”,她只改过一次名字,从"唐"到"坰娜",这个"坰"字是古字,当时改完后,认识的人不多,电脑也不好打出来,所以就被误传成了"堂娜"了,现在电脑完全可以打出来这个"坰"字.请大家称呼她为"坰娜...

-----  
[漂亮. YOGA\\_下载链接1](#)