

可以排压的四套奇妙瑜伽法



[可以排压的四套奇妙瑜伽法_下载链接1](#)

著者:安娜

出版者:如何出版社

出版时间:2005年9月

装帧:

isbn:9789861360591

随书超值附送4张VCD教学光碟

VCD总长度超过120分钟，22个招式

瑜伽女王 竺娜

冠军口碑！每本书全亚洲销售50万本

一年一本 品质保证！最新代表作

在都市丛林里享受YOGA假期，找回“身心适应环境的能力”

健康新概念：排毒，更要排压！

发现自己 现代文明人的 四大类文明体质

不自觉压力体质 深度压力体质 躁郁型体质 忧郁型体质

奇妙公开 针对四种体质

漂亮 健康 更可以排压的四套奇妙瑜伽法！

竺娜VS音乐家张培圣，于四片教学VCD中，

针对四种体质的血液循环与脉轮运转，特别制作原创愈疗音乐。

作者介绍:

竺娜

1986年，竺娜以当红新人之姿发行首张专辑「告别临界」、演出第一部电视连续剧「还君明珠」，并跨足大银幕。两年後，她荣获日本CBS/SONY亚洲国际新人歌唱比赛冠军，开启进军国际歌坛之门。在唱片方面，竺娜的专辑都有良好的成绩，「自由」更创造四十万张佳绩。外型出众，气质特别的她，备受片商与广告商青睐，主演多出连续剧与广告。

虽然演艺工作成绩亮丽，竺娜的身体状况并不佳，尤其是十年前的一场大车祸，使她全身的骨头碎裂，内脏移位。就算疼痛难忍，她还是不以药物，而是以超强意志力熬过。极度繁忙的演艺工作与伴随而来的压力，使她过度透支精神和体力，甲状腺失调的问题出现了，然後，忧郁症接踵而来。

因为朋友的介绍，竺娜开始接触瑜伽，并且发现身体机能陆续恢复：除了身体越来越健康，更棒的是，藉由瑜伽的深层观想，她更认识自己，感受前所未有的平静与幸福。

刚开始，竺娜没有想过要教学，只是因为许多朋友都觉得“瑜伽”超难，所以她以亲身经验，将瑜伽融合学过十几年的动禅和有氧，用深入浅出的方式让他们练习，很快地大家发现瑜伽的益处。

从喜悦自用，到开始幸福分享，跟随竺娜一起接触YOGA的世界，让生命有个漂亮新开始。

竺娜瑜伽系列作品：

书籍：《漂亮YOGA》 《能量YOGA》

DVD：《漂亮YOGA四合一影音典套组》

CD：YOGA音乐《漂亮百分百》

目录:

[可以排压的四套奇妙瑜伽法_下载链接1_](#)

标签

堂娜

评论

[可以排压的四套奇妙瑜伽法_下载链接1_](#)

书评

[可以排压的四套奇妙瑜伽法_下载链接1_](#)