

健康身体解压YOGA



[健康身体解压YOGA_下载链接1](#)

著者:堂娜

出版者:当代世界出版社

出版时间:2008.12

装帧:

isbn:9787509004050

不自觉压力体制、深度压力体制、燥郁型体制、忧郁型体制是现代文明人的四大类文明体制，针对四种体制，学习可以排压的四套奇妙瑜伽法！不需要折叠身体，不需要表演特技，我们要的是健康，是身心安定——简单，易学，安全，同样有效！这就是坐瑜伽所要传达的理念。

作者介绍·

1986年，堂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。两年后，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，堂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、气质特殊的她，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，堂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，然后，忧郁症接踵而来。

因为朋友的介绍，堂娜开始接触瑜伽，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，堂娜没有想过要教学，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；跟随堂娜一起接触Yoga的世界，让生命有个漂亮新开始。

目录: 前言重要提醒第一种

不自觉压力体质站姿腹式呼吸除秽式站立祈祷手式鹫式向上伸展平衡式安全下降式坐姿呼吸式第二种

深度压力体质站姿腹式呼吸孔雀式绕肩式海浪式椅子式向上伸展平衡式安全下降式祈祷式第三种

躁郁型体质站姿腹式呼吸跨并式大数式站立扭转三角式四十度安全下降式兔子式祈祷式坐姿呼吸式第四种

忧郁型体质勇士跪坐呼吸式原地踏步式勇士式向上伸展平衡式安全下降式足弓式跪姿臀背肌式狮子式勇士跪坐呼吸式结语

· · · · · (收起)

[健康身体解压YOGA 下载链接1](#)

标签

瑜伽

养生

评论

一本关于呼吸的书。

每次按摩都被說脊柱變形唉。堅持不了不過試試，成功不能複製。堂娜是真美啊

喜欢她的人，不过我更爱她那冰山的性格！

[健康身体解压YOGA 下载链接1](#)

书评

[健康身体解压YOGA 下载链接1](#)