

# 越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽



[越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽 下载链接1](#)

著者:堂娜

出版者:時報文化出版企業股份

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9789571353906

「瑜伽女王」堂娜歷時兩年 力抗病痛真實之作

「勇敢」才是美麗、健康、成功的真正金鑰！

簡易的勇敢11式 啟動內心深層能量

謹獻給所有希望在生命中獲得「勇敢之力」的人們

2009年，堂娜14年未曾發作的SLE（紅斑性狼瘡）再次爆發。

跟以往一樣，西醫束手，於是她只好選擇以自己的方式——瑜伽自救。

此次病痛不同於以往隱性的內傷——布滿全身的圓血斑、伴隨持續發燒、紅腫疼痛，還有不時發出的血腥味——她所面對的病痛無從隱藏。

幾近毀容的外貌，她知道自己需要更大的勇氣才能面對這一切。

本書是堂娜歷時2年，再次抗退病魔的親身之作。

裡面的「勇敢11式」，更以形寓意，象徵「V」的勝利之勢。

這是一本讓人找回健康的書。

適合需要「勇敢」之力活下去的人們；

也適合每日勤奮樂在生活、樂在工作的人們；

更適合每日抱怨，痛在生活、怨在工作的人們。

讓我們自己幫助自己，讓身心的勇敢度無限增加！

重拾健康、美麗與自信！

讓自己幫助自己，讓身心的勇敢度無限增加！

11式勇敢瑜伽、四個完整YOGA階段。

◎人不老，有活力！

腹式呼吸式+勝利呼吸式、芭蕾拇指延伸式。

◎心喜悅，不憂鬱！

感謝式、單立鶴式、安全進出式、。

◎又窈窕，又美麗！

半日月式、扭轉弓式、坐姿上提臀背式。

◎志堅定，有勇氣！

定心式、地母式、擊掌踏步式。

作者介绍:

堂娜

1986年，堂娜以影、歌、主持三棲的藝人身分正式出道，並深受廣大觀眾喜愛，自此工作邀約不斷，成為家喻戶曉的氣質女星。然而，就在演藝生涯不斷向上攀升之際，一場突如其來的意外車禍，卻從此改變她的人生。

十幾年前的那場車禍，使堂娜身軀重創，造成她全身粉碎性骨折、內臟移位。雖然身體不適，但已經承諾的工作邀約，卻因責任感使然而繼續履行。最後，疲憊的身心終於抵

不住沉重的工作壓力，健康防線全面失守，甲狀腺不足與憂鬱症也隨之而來。

在身心無依之際，堂娜想起了早年接觸過的瑜伽，於是試著重拾瑜伽，藉此獲得心靈上的寄託。她開始以自己退化的身軀作為範本，將原本困難的瑜伽，轉化為簡單、安全卻更有效的動作。在感受到瑜伽的歡喜自用後，更開始喜悅分享，現身說法，接著創立「堂瑜伽」。除教學啟迪外，並陸續出版多本著作，本本都是銷售榜常勝軍。堂瑜伽「簡單、安全、更有效」的核心學說，除引起讀者的熱烈回響外，更引發華人地區的學習瑜伽熱潮。

出版著作：《坐瑜伽——你一定學得會的椅子瑜伽！》、《美肌食——越吃越美麗的瑜珈飲食法》、《可以排壓的四套奇妙瑜珈法》、《堂娜漂亮身體能量YOGA》、《漂亮．YOGA》

目录: 緣起——勇敢瑜伽

Chapter.1 當「痛」意想不到的不斷出現

- I．勇
- II．敢
- III．自救

Chapter.2 用勇敢YOGA「喚」醒自己！

- I．勇敢YOGA的學前說明
- II．勇敢YOGA的口訣使用提示
- III．進入勇敢YOGA前的心態

Chapter.3 勇敢YOGA

- I．感謝式
  - 【呼吸YOGA階段】
- II．腹式呼吸式
  - 【附錄】勝利呼吸式（UJJAYI BREATHE）
  - 【養身功法YOGA階段】
- III．定心式
- IV．安全進出式
- V．單立鶴式
  - 【核心YOGA階段】
- VI．擊掌踏步式
- VII．芭蕾拇指延伸式
  - 【深層YOGA階段】
- VIII、半日月式
- IX．扭轉弓式
- X．地母式
  - I．坐姿上提臀背式

感謝

．．．．．(收起)

[越勇敢，越美麗！堂娜勇敢瑜伽 下载链接1](#)

标签

瑜伽

## 评论

只有台版，等了足足两个星期才收到实体书。这是像我这样身体及其不协调的人也能练的瑜伽，值得这漫长的等待。“身体出状况，由重健身体为主；心灵出状况，由找回所在为主。”

-----  
[越勇敢，越美丽！ 堂娜勇敢瑜伽 下载链接1](#)

## 书评

-----  
[越勇敢，越美丽！ 堂娜勇敢瑜伽 下载链接1](#)