

图书基本信息

书名：<<越勇敢，越美丽！
堂娜勇敢瑜伽>>

13位ISBN编号：9789571353906

10位ISBN编号：9571353906

出版时间：2011-6

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：堂娜

页数：128

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>

前言

緣起 勇敢瑜伽，理所當然要勇敢 近年來，全世界不斷發生不可思議之事，而且真實的一再上演 那些我們曾經以為只是電影、科幻小說、絕對不可能出現在現實世界裡的場景，但它卻真實的發生了……各種不可思議的天災人禍，奇異的在一瞬間全部爆發（這段話是我兩年前開始書寫本書，所寫的。

當時的異常變化，與我完成此書的今日，又有更多不可預測的狀況發生）！

現在的你，又應該有什麼想法、做法、態度？

去接受與面對這一切，不可預防的宇宙突變、人性變化多端的無奈、卻又無可避免與你相關的現在呢？

這帖自我解藥與力量又會是什麼？

就兩個字——勇敢。

讓自己活得更勇敢。

這勇，並不是有勇無謀。

這勇敢代表著：面對、接受、經過、放下。

這本書要跟大家說的是：我是如何使用「勇敢」。

「勇敢」這件事，寫來輕如鴻毛，但其實卻重如泰山。

試著大聲對自己說一次：我是勇敢的！

但好像也不太容易可讓自己理直氣壯的說出口，對嗎？

不過別擔心，它是可以練習的。

每個人心中，本來就有一顆勇敢的種子，只是我們都不常善用它。

所以現在我要教你，我是如何勇敢。

如何面對它、瞭解它、使用它、而且經常善用它、感謝它。

如何理所當然的，要勇敢。

我跟「痛」的結緣很早。

一開始的痛，我不斷提醒自己：「身體如此病痛，居然還可以有這麼多工作可做。」以心存感謝來轉移我身心的痛。

後來痛到覺悟到：原來死亡真的比生存還要輕鬆、簡單、看似無負擔。

我開始深深祈求： 若，生病能利益眾生，請老天爺加持我生病。

若，死亡能利益眾生，請老天爺加持我死亡。

若，健康能利益眾生，請老天爺加持我健康。

若，教瑜伽能利益眾生，請老天爺加持我教瑜伽。

這些話，正是我經常放在心中的詩句。

擺在耳邊的天籟之音。

如此美妙！

於是，我調整自己。

於是，我繼續活著。

不為自己，不為任何無所謂之事。

縮小所有自我相關之事 疼痛的相關感官、任何可能的喜與惡、悲與樂。

於是我繼續自在的活著。

於是再有了這本書。

這套名為「勇敢瑜伽」的課程，除了要鼓勵曾經或是現在正在經歷、需要勇敢之道的人們。

我更要為那些與我一樣，已經、或是還在繼續，為生命中的痛在經過的人鼓勵。

人活著，如能有價值的經過人生的每一個片段，哪怕它只是一日的時間、哪怕它只有一次的機會、哪怕它是呼吸的最後一口氣，我們都可以讓自己是喜悅的、心甘情願的面對、給予與付出。

那麼任何狀態在經過後，留下的任何一點價值，都是極美的，都是極無價的 美的如一片細白的羽毛，輕輕滑過你的皮膚……輕的深、深的細、細的無限。

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>

讓自己可以無限制的嗅到那美的氛圍，善的甘甜，力的廣大，充滿著自己的生命。

我說出這過程，是為了給那些真心「願意」幫助自己的人。

我設計的課程，是為了給那些真心「願意」有行動的人。

身邊有善友說，這本書應該叫《勇敢的你》；也有人說應該叫《我比你們想的勇敢》。

但其實我有沒大家想的那麼勇敢，我只是比大家會面對與接受。

所以，我想書名應該是：《活著，理所當然要勇敢》。

在書中，我會介紹給大家，當在需要不同的勇敢狀態時，我自己所反覆做，確實會讓我活得更有勇氣的瑜伽式。

如果你現在正看到此段文字，代表你開始會用最良善的方式來協助自己，持續有勇氣並喜悅、無遺憾的，自在過著這屬於你的生命。

在本書中，我一樣會有教學DVD送給大家，讓大家可以確實的跟著學練習瑜伽。

無論你是現在身心上都需要，或是還不需要的，都可以開始藉由此書的教學，給自己不勇敢時最佳的解藥，給自己儲備最無毒的生命能量。

BLESS ALL OF YOU !

堂娜

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>>

內容概要

「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。

《越勇敢，越美麗！

堂娜勇敢瑜伽》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。

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>>

作者簡介

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》

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>

書籍目錄

緣起--勇敢瑜伽Chapter.1 當「痛」意想不到的不斷出現 勇敢 自救Chapter.2 用勇敢YOGA「喚」醒自己！

勇敢YOGA的學前說明 勇敢YOGA的口訣使用提示 進入勇敢YOGA前的心態Chapter.3 勇敢YOGA 感謝式【呼吸YOGA階段】 腹式呼吸式【附錄】勝利呼吸式（UJJAYI BREATHE）【養身功法YOGA階段】

<<越勇敢，越美麗！ 堂娜勇敢瑜伽>>

章節摘錄

Chapter.2 用勇敢YOGA 「喚」醒自己！

每個現代人，不管你是否像我一樣病痛著；或者你很幸運的擁有健康，都可以藉由「勇敢YOGA」的學練習，更強化自己、強化健康、強化美麗 尤其是強化你的內在能量，讓我們在面對世界的無常與變化時，擁有更多應變的能量與能力。

在我所推廣教授的TANG YOGA的課堂中，學生們都知道其精神與技術在於「經絡東、解剖西」以東方擅長的經絡學與西方擅長的解剖學互為基礎。

所以你會在這套「勇敢YOGA」的課程中，看見我在教授各個招式時，提及到它們與經絡、解剖學的關係。

這幾年，我一直在持續研究，若單純以肌肉解剖學而言，對一個病了的身體、傷了的肢體或臟腑的人，YOGA怎麼會如此奇妙與神奇讓人慢慢調好？

YOGA絕不只是一種運動而已。

於是我開始專注在經絡的部分。

YOGA ASANA (瑜伽體位) 看似只有動作，但當我們在做那些動作的同時，也奧妙的對應了東方的經絡系統。

邊運作動作，同時也在對自己的經絡、穴道，做最深層的按摩 如此環環相扣、互相對應的產生那些對身體良好的轉變。

所以瑜伽對我而言，不只是一項技術與學問，更是一門極美、深不可測的藝術。

只要認真的深入瑜伽，就會發現，雖然它看似深奧，卻有著非常簡單的生活哲學與態度，往往能使學習接觸者，產生極深的感動。

所以，YOGA無論任何一式，都是對身心有益，這是無可抹滅的精神。

這也是我常常跟大家說到的：「瑜伽是一種很深層自我經絡按摩的好技術。」

呼吸，是所有推動的主要原素，所以切記：寧可不作動作，呼吸永遠要保持！

勇敢YOGA的學前說明 1.本課程包含TANG YOGA一直以來所強調的四大階段（呼吸、養身、核心、深層YOGA）的瑜伽學習內容，因為我在其它著作都已經有詳述，礙於篇幅，在這裡就不再重覆。

2.我所教授的YOGA，是以「簡單、安全、有效、隨處可做」為精神，即使是肢體機能較弱者都可按部達成，不容易受傷，所以請勿與大動作或傳統瑜伽做比較。

如須學習高難度瑜伽，除了我之外，還有其他優秀的老師可以教授。

3.瑜伽每一式，其實是調整全身狀態的運作。

而每一式確有其式，可以加強身體的特定效能強。

故對本課程每式的功能，為了初學者，我盡量告知功能，但有些就不多加贅述。

4.請切記！

{{瑜伽是用來享受的，不是用來痛苦的！

}}這也是大家學習TANG YOGA的主要原因。

5.TANG YOGA教學特色為「以「口訣」帶動學習者，帶引身心進入動作的學練習。

進入勇敢YOGA前的心態 第一步、Say sorry and thanks to the body !

寫到這裡，也是對身心再一次說對不起的時候！

我沒做自己該做的事。

1.我這幾年因為經營KPLUS髮廊、TANG YOGA等事業，常累得沒時間讓自己學練習瑜伽（對我來說上課教學並不算練習）。

2.當SLE再犯，身體更顯無力，我以沒力氣為藉口逃避學練習，結果自己害自己，導致狀況更嚴重。

3.有一部分原因是我在測試：如果我不持續每日該有的自我學練習時間，身體是否會因為不練習YOGA，就真的無法保持住，我逐漸好轉的狀態？

4.我笨到忘記自己的身體，不是一日最多只練個三十分鐘，就可以維護或調整到更好。

So now,Everyday,I say sorry and thanks to my body before my yoga practice time.

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>