

堂娜

漂亮！你当然可以重新开始

You Of course Go Again

漂亮·瑜伽

她如何用瑜伽救了自己？

我是堂娜

这是我从欢喜自用到幸福分享的

漂亮YOGA!

靠着瑜伽，堂娜找回身体健康与内在平衡，优雅动人更胜以往。
如此珍贵的经验，堂娜渴望与你分享。

独家开发 漂亮瑜伽九式，给你健康漂亮新开始！

随书附赠

堂娜亲自示范

「漂亮九式」

VCD

湖南科学技术出版社

本书由台湾如何出版社授权湖南科学技术出版社独家印行简体字版
著作权登记号：2003-18-163
版权所有·不得翻印

漂亮·瑜伽

著 者：堂 娜

责任编辑：郑 英

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路 280 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-4375808

印 刷：北京嘉彩印刷有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：北京市宣武区马连道 16 号

邮 编：100055

出版日期：2004 年 5 月第 1 版第 1 次

开 本：880mm × 1230mm 1/24

印 张：5

印刷数量：1~10000 册

字 数：73900

书 号：ISBN 7-5357-3962-8/G·515

定 价：36.00 元 (附赠 VCD)

(版权所有·翻印必究)



漂亮 · YOGA

安娜

我希望修饰身体线条。

我希望除了人工化妆品，还有其他可以让我美丽的方式。

我希望加深记忆力、专注力，让我能做更准确的判断。

我希望消减压力，提高战斗力。

我希望重新感觉，认识自己与身体的每一处。

我希望自己不轻易生气。

我希望能接受自己已经努力过的不完美结果，并且不再感觉忧郁。

我希望自己常常有幸福的感觉，终于获得真正的身心平静。

它们也是你的希望吗？

你已经找到达到它们的方法了吗？



第一章 与 YOGA 相遇之后 003

我是堂娜，这是我终于找到的漂亮 YOGA！

第二章 漂亮九式——人生第一堂美丽的课 017

漂亮 YOGA，如此简单，却妙用无穷！

第一阶段 呼吸 YOGA 025

第二阶段 养生 YOGA 034

第一式 海浪式 035

第二式 孔雀式 043

第三阶段 有氧 YOGA 050

第三式 招财猫式 051

第四式 啄木鸟式 059

第四阶段 深层 YOGA 064

第五式 大日如来式 065

第六式 站立祈祷式 071

第七式 大树式 079

第八式 勇士式 088

第九式 站立扭转三角式 094

第三章 生活 YOGA 103

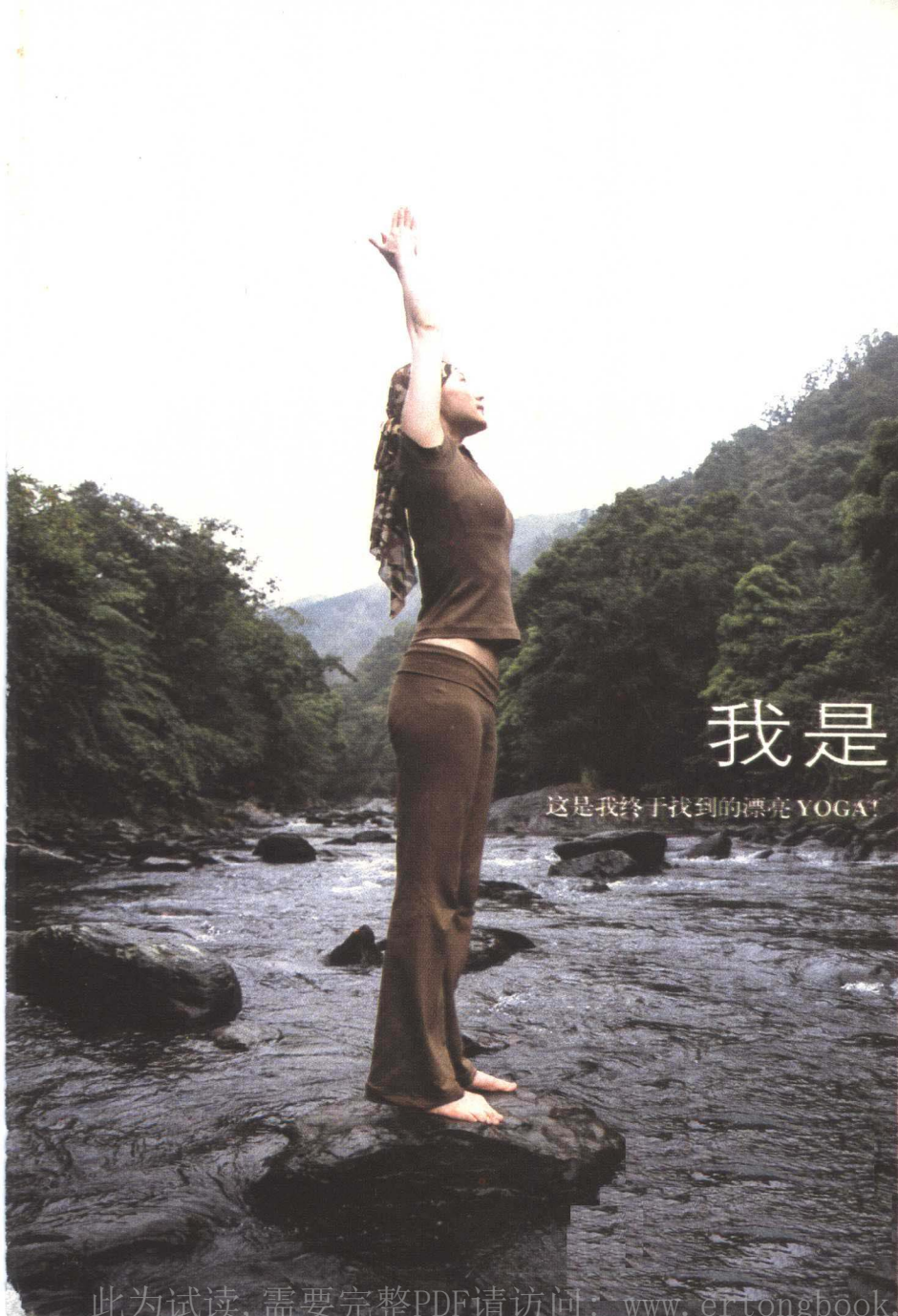
随时随地“漂亮”一下，学会漂亮九式，运用生活中的片段时间，轻松做 YOGA！

Working YOGA 104

Home YOGA 110

Traveling YOGA 114





我是 堂娜

这是我终于找到的漂亮 YOGA!

与 YOGA 相遇之后

我很少公开详叙我的病史，因为我从不想让关心我的亲友担心，而我现在愿意说出来，只有一个原因：那就是连我都可以，那你更没有理由不行哦。



十年前的车祸

是的，我就是那个大家以往认识的，唱歌、演戏和表演的堂娜。

唱歌、演戏与表演一直是我挑战自我价值的事业，而现在的我，除了选择更合适的演戏与唱歌的机会外，我开启另一个挑战自我人生新价值的事业，便是 YOGA。

从小我的身体就一直不像外表看起来那么健康，常常因免疫力差而不断发生各种状况，尤其是经

常突如其来的昏迷，让我成为邻居中家喻户晓的昏倒妹。而10年前发生的一场大车祸，造成了我全身的骨头碎裂与内脏移位——所幸我的亲人是先到医院发现我还活着，而不是到车祸现场看见那辆已经成为一团废铁的车，否则我挚爱的双亲，一定会先崩溃。

因大车祸而造成的疼痛，可能是还来不及反应当时应有的感受，也可能是自己不论发生任何事情



都不会有太大的自怜与抱怨。也许在当时，家人觉得我好强才表现出异常的冷静，因为在我恢复清醒时，我没有让自己流下一滴眼泪。我不想让父母亲友担心，虽然那种痛楚，一直会让自己不自觉地想要死了算了。第一次因为车祸忍不住掉泪，却是出院后我的母亲为我洗澡擦背的时候，我背对着她，觉得这应该是我很多年后应该为她做的事，现在却是她在为我做，我的眼泪就在那一刻流下来……

真的不想看到家人对我强颜欢笑与小心翼翼，更害怕自己会因为受不了而对他们发脾气，于是我



强制要求他们，给我三天独处——我把自己关在房里，生平第一次大哭，有时真受不了自己的理性，在那种时刻还强迫看着镜子里的自己，告诉自己哭过后就得思考接下来该怎么办。我想，如此疼痛活着真的好沉重，死了应该轻松些吧……但想到还有的责任，或者就直接说，还是应该让我试着跟自己奋战吧！

当时我的演艺事业运气很好，车祸前的戏还在等我继续开工，一个月后我开始工作，最可怕的不是吊钢丝与熬夜，而是我发现自己竟然没有办法背剧本了，我发现我的记忆力退化了，我必须加倍、甚至花上以往数倍的时间，才能记住剧本和歌词——我是个歌手、演员呢！怎么连吃饭的家伙也无能使用？然而我还是想得太简单了！那还只是这场车祸留下的无数接踵而来的后遗症之一。它们的特点，只有一处相同，就是都不敲门，就偷偷、突然地闯进我的生活：我从此没有所谓“真正的睡眠”，突

如其来的神经痛，那种突然从脚跟开始发作的扭绞，然后沿着小腿的神经一路而上，经过我的头顶，到最后钻进背后脊椎深处的剧痛，除了白天困扰着我的工作，更会让我在夜晚痛不成眠……更困扰我的是不明原因的晕眩症状，神经痛我尚可用意志力对抗，但晕眩却会影响到我的工作、影响到跟我一同合作的人，我经常是忍到后来，终于忍不住呕吐，然后吐完，就又继续工作……太多诸如此类的后遗症，让我对自己的身体状况一再的恐惧起来……

那场车祸，惟一的好处与最大的收获就是侥幸挽回一命，但我知道，我与身体的全面大抗战也宣告同步开始了……

甲状腺失调

我原本以为，曾经受伤的内脏、骨头和脊椎，应该是我的极限了。其实，我最不愿依赖的就是药物止痛，当时想到一个常玩的游戏，挑战最不可能的任务，除非痛到眼睛睁不开、昏厥，否则决不吃药。我用自认超强的意志力去抵抗病痛。演艺工作极度繁忙，不去想体力好与坏，感恩身体已经如此的自己还有工作可忙。我全心投入工作，然而，过度透支精神和体力的结果……

我发现我又多交了一个朋友。

那也是现代社会的许多忙碌的文明人应该很熟悉的名字：甲状腺失调。

伤脑筋！除了面对车祸后遗症外又要多学习另一种对抗。

尤其是这种疾病，直到今日都无法由医学具体解释病因……更可怕的是，无法了解它究竟会引起哪些身体后续连锁反应的重要腺体——甲状腺。

眼球突出、脖子变粗、月亮脸……大家所知道的甲状腺失调的基本症状，都在我身上一一发生，无



法否认我所从事的工作，外在的改变，其实是一个非常可怕的事。

也许是其他人比较少见的——我是指其他又陆续出现的症状，也许“甲状腺不足”又和我身体原先的其他慢性病灶，产生了别种医学未可知的结合……

我还产生了俗称“鬼剃头”的症状，我开始局部掉发；双手、双脚的指甲出现细细的直条纹及无数的洞洞，连上指甲油都无法遮掩；手指关节的无原因肿大疼痛，龟裂出血、起水疱；明明天气热的

不得了，我还会不断冷得发抖；身体的皮肤轻轻一搓，就会脱落下大量的皮屑……oh my god！我常常无法判断，自己是清醒着还是疯了……林林总总的奇怪症状，如果细说，恐怕要花费太多篇幅。

我觉得我真成了一个名副其实的药罐子。

我一直都了解运动的重要性，尤其是像我这样身体状况已经非常糟糕的人。所以我从来没有停止过适合自己体力与功能的运动：从小就接触芭蕾，然后我学动禅、游泳、竞走，那些分别可以提供我心神安宁和心肺有氧的良好运动。

竞走，我后来没办法做了，因为我得一直跟路上认出我的人打招呼。

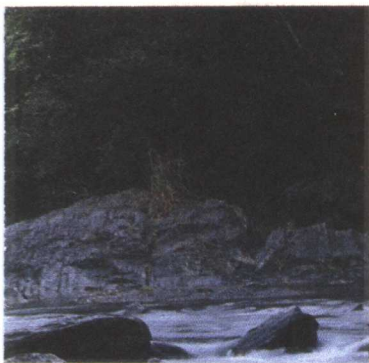
游泳，因为身为公众人物，我一直习惯在自己住的社区游泳池游泳，但我无法跟他们说：“你们可以冬天也营业吗？”

我持续练了十几年的动禅，在父亲从美国搬回来跟我住以后，我为他请了一个菲佣，因为家里是小而美的开放空间，所以我也不敢练动禅了，因为我怕自己随着体内的气功流窜，而发出太大的碰撞声音的时候，会吓到他们，让父亲觉得他女儿不只病了，还真的疯了。

我不否认当时我的演艺事业也因为某些合约问题，而遇到一些瓶颈。

也许那还是甲状腺失调的某个副作用之一……

总之我发现自己竟然又多了一个朋友，我觉得要叫它恐怖份子也行。



它是隐形杀手“忧郁症”。

忧郁症与躁郁症——现代人身旁的恐怖分子

“忧郁症”和“躁郁症”，似乎是都市人在高度压力下，很难避免的通症。只是有人忧郁、有人躁郁，而且每个人的症状，轻微或严重，各有不同，甚至其实自己已经有了些许的初期症状，而尚不自知。

我对“躁郁症”的形容——就像一个一直在漏瓦斯的火山，随着环境露出嘶嘶火焰、喷出泥浆，更严重的时候就火山爆发。

而“忧郁症”是极度安静的。只有身边相熟的人才会发现当事人的些微差异。

可是它却会像一颗地雷那样说炸就炸开了。

前阵子一代巨星张国荣的殒落，有一个年轻朋友遗憾地对我说：“真可惜，可是他已经是天之骄子了，他为什么不能再考虑一下，想想生命还那么长，人生还有那么多美好的可能啊？”

“恐怕不能。”我说。“因为忧郁症的重患者，就是直接掉进那个情绪，而且是很冷静地直接堕落进去，是完全不会有那个渐层的思考空间的。”

因为当时的我就是那样子。经常突然发现自己正在思考如何死亡，这是我这些年来最痛苦的过程，

因为身体的痛苦用意志力尚可控制，但思想的乱窜需要更多倍力量平衡，所以脑内的两个我，不断地互相抗衡：究竟是该陷入底层？还是快速把自己拉上来？在初期的5年，我怕家人担心也不习惯向外求救，对习惯靠自己解决困难的我，第一次觉得无助与辛苦！

我来来回回在台湾和美国的家人住处，当时的美国YOGA就已经非常风行，我看着各种媒体大量地报达着这个强调身、心、灵三向结合的新兴运动。

我除了对它感到好奇，更有一种直觉，好像自己接解YOGA的时候到了……因为停摆许久的身体，一直无法找到解开束缚的方式。可是想到学习YOGA的精髓，一定也包括师资的优良，但又对师资不了解，所以一直还在迟迟观望中，直到我在美国的一个好友，介绍了一位YOGA老师给我(我想是因为她发现了我有严重的抑郁症吧)，还硬拉着我一定要去上课。

我对YOGA的兴趣和认识，就那样被启发了……但那其实只是我的YOGA路，一个小小的起步而已。

我很感谢那位老师，他教我YOGA的方式，尤其是他教我面对YOGA的态度，将让我终身受用。

我其实没有那么相信事业证照，因为我真的觉得一个最棒的YOGA老师，最重要的不是那张证照，而是他是不是有一颗愿意和学员分享的心，是不是有足够的耐心和细心，去关照每一个学员的姿势，究竟是不是正确、安全，进而达到他们身体的需要。

我学过的两位老师最棒的不是证照，而是他们真正地具备了这个优点。

虽然我现在也拥有了专业证照，也拥有了自己的YOGA教室和许多学员，但我更在乎的，还是自己一定要持续保有的那个特质：能持续给予想学习YOGA的朋友们，最完全的细心与教育。

谢谢指导过我的老师们，还有我那些愿为自己的健康、美丽而认真努力的学员们——那就是YOGA的态度！借由不断彼此分享的过程中，同步成长健康与智慧的美丽运作。

“最重要的，是他有没有在最后，愿意打一通电话给自己的好朋友？那通电话，经常就可以救回一条命。”当时我是这么跟那个感叹忧郁症患者自杀的年轻朋友说的。

因为我当时就打过那样的电话。

现在的我，更是非常乐意做那个接电话的人。

YOGA，从喜悦自用和幸福分享

你可以说我太坚持，是一个在工作上经常为了求好而不惜坚持到底的人。

你甚至可以说我很固执。什么事我都是亲自试过了才算，我从来不直接相信名牌或名人。“最好”的感觉和定义，一定要从自己心底发出来，才是最真实和受用的声音。

当时的我，因为不想因此被打败，也不想因此放弃自己应负的人生责任，思考后，深觉得除了让

自己能保持平稳冷静的心情外，恢复身体的自然运作是很重要的，我非常高兴我找到了我后来如此热爱的 YOGA。

在学习 YOGA 的过程中，我除了从网络、书籍大量收集资料，也因为阶段性的需要，而陆续找了一些老师做后续进阶的再学习。

而我自己就是最棒的实验品。

当我发现自己的身体功能都在陆续恢复：除了身体越来越健康，我觉得更棒的是，藉由 YOGA 的深层观想，我更认识、面对了自己，那是我前所未有的幸福感。

在学习 YOGA 的过程中，我更发现其实我所学过十几年的动禅和有氧运动，竟然自然而然地和 YOGA 产生了一种巧妙的结合。



我没有想过要教学，那个阶段我的YOGA还只是喜悦地自用而已。

刚开始是我的朋友——因为大家都觉得“瑜伽”超难、很宗教、很神秘，所以我把“瑜伽”叫成YOGA，然后用我自己的亲身经验，将YOGA又融合了动禅和有氧的精神，用比较深入浅出的方式让他们跟我练习，很快地他们也发现了YOGA的好处，而且乐此不疲，我因此非常开心，其实我现在也迫不及待地想跟你一起分享——我永远无法忘记，第一次在生命中感觉“幸福充满”的喜悦，就是在锻炼YOGA的过程中，非常惊讶地获得的，它狠狠地击退了我的忧郁！而当我一旦福气地获得了那样的能力，也许那就是幸福的魔力，当我发现周边的人也感染到了，也跟我一样欢喜，那就是“幸福”在某刹那想要扩散出去的能量，就好像传达幸福的能力和喜悦，竟然是会上瘾的……

那就是我对YOGA，从喜悦自用，到终于开始幸福分享的过程。

漂亮，你当然可以重新开始！

说起YOGA教学，我可能不是最好的，但我却是最愿意不断再学习、再研究与真心给予的一个。

YOGA对我来说不只是一项运动，我觉得它更是一种生活态度。

YOGA精神的最高原则“Control”——跟中文的“控制”其实不同，因为控制是压抑的，而Control指的是经由YOGA的练习，随时照顾自己的身、心、灵，让自己更接近一种“自在”的状态，让自己的

身体与心灵具有更大的适应环境的能力。

在繁忙的工作中，只要一有机会，我都会关上办公室的门，即便是只有10分钟，都足以让我在YOGA的运作中，让自己迅速地恢复体力，更重要的是可让自己随时感受幸福感与保持脑袋的冷静与清醒。

YOGA真的可以就是这么简单，效果却如此神奇。

我经常想到的那个画面：现代女性们，总是经常在繁忙的公事包里，塞的满满的公文夹、手机、PDA，甚至还有电脑……如果你还愿意放进一张卷得薄薄的YOGA垫——那真是我认为最浪漫的一种旅行，走到哪里，轻松地坐下来，用最简单的YOGA姿势，让YOGA照顾你，如此自然而迷人，就是那种Be Strong Yourself的现代都市女性态度——现代许多国际城市的摩登“YOGA”族，追求时尚，更追求自我，其实享受的就是这种将健康和时尚充分融合的精神。

当你后来发现你竟然也拥有了分享的魔力，那你更可以不吝惜地教会身边的人，让它变成你在原本的专业之外，又多了一项神奇的技能。

除了大家以往所认识的唱歌、演戏和表演的堂娜，现在的我，又开始另一个挑战自我人生新价值的事业，便是YOGA——我认为这样的挑战永远不嫌迟。

因为我真的感觉到了：它让我得以入眠、恢复体力与记忆力，当我在某天更惊喜地发现我的晕眩、