

时尚塑身



平衡纤体◎平衡排毒◎平衡纾压
Slimming Detoxification Release

平衡之美

The Beauty of Balance Aerobics

引领时尚的无国界“慢”运动新概念
体验身心合一的纯美净化之旅

冯婷编著



成都时代出版社

平衡之美

有氧操

The Beauty of Balance Aerobics

冯 婷 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

平衡之美有氧操 / 冯婷编著. —成都: 成都时代出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80705-653-9

I. 平… II. 冯… III. 健美操—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 175738 号

平衡之美 有氧操

PINGHENG ZHIMEI YOUYANGCAO

冯婷 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	蒋雪梅
责 任 校 对	龚爱萍
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛

出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2007年11月第1版
印 次	2007年11月第1次印刷
印 数	1-15000册
书 号	ISBN 978-7-80705-653-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

Body Balance,

一场将身心交付的净化之仪

东方的瑜伽、太极与西方的普拉提、芭蕾完美邂逅，
完成自我与内心的对话，
呼吸、放松，姿态唯美而平和，
洞悉身体的每一个反应，身、心、灵得到深度释放，
令人感受身心合一的纯净与自由，
体验无处不在的和谐美丽，
这就是——Body Balance。
它将有氧训练和无氧的肌肉训练合二为一，
充分考虑到身心愉悦性，容易坚持，
一旦开始练习就会成为一种生活方式。

柔和婉转的音乐中，
手指、脚趾向各个方向延展、转动，
肢体舒展如阳光下的植物般娴静，
呼吸恰似兰花吐露芬芳，心随气息而动，
获得心灵洗涤，感觉神清气爽……



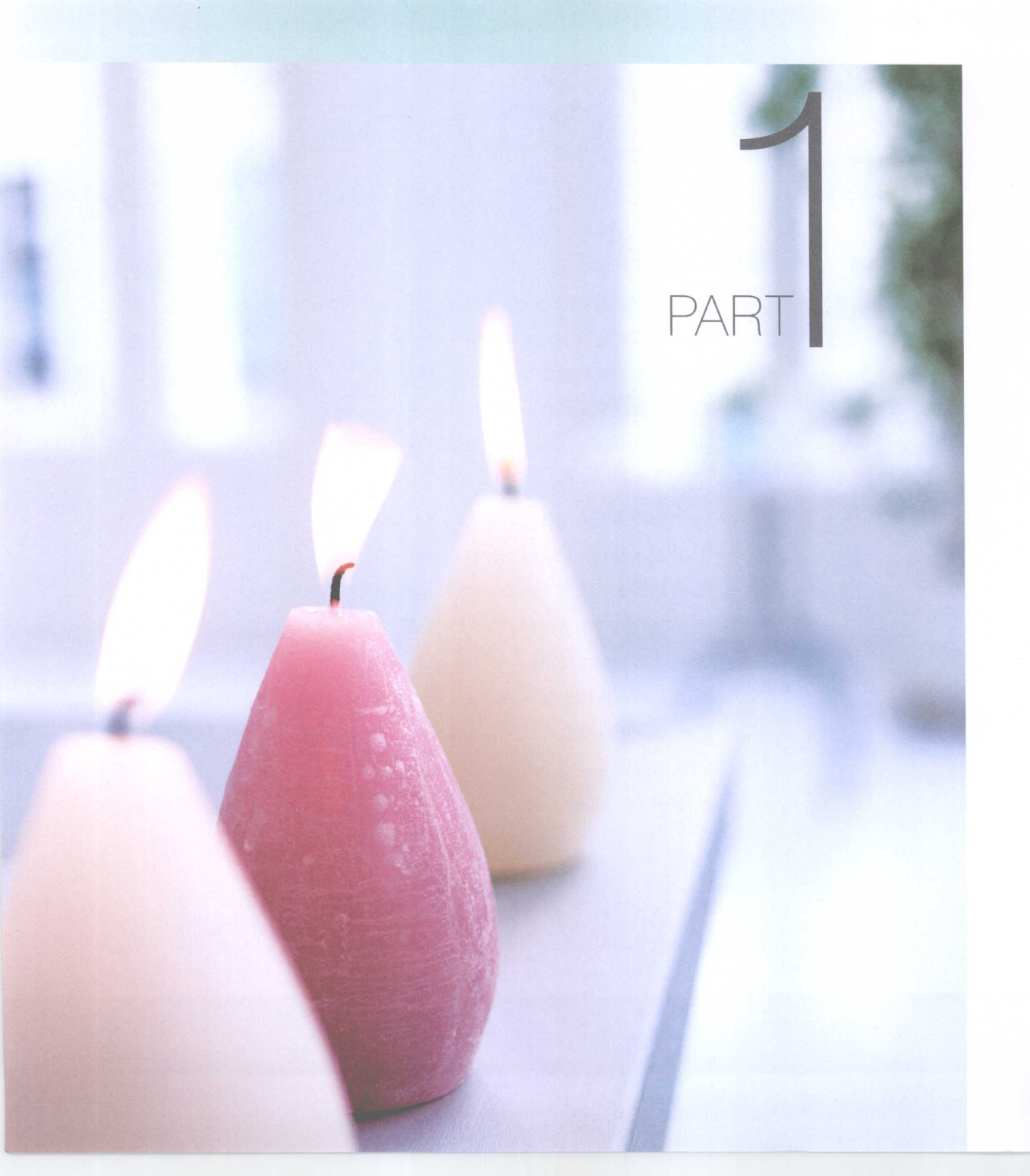
你从此完美蜕变、破茧成蝶，
僵硬的身体变得灵动轻盈，
全身的曲线展露柔美，身材更加无懈可击，
压力与负面情绪消散飘远，眼神变得清亮如水……
身体从重重肌肉的束缚中解放出来，
高贵、优雅从灵魂中散发出来，
你的心态从此冷静、平和、淡定，
从内到外焕发出更加前所未有的迷人光彩！

Body Balance

演绎一场美丽，
开始一场身心之旅，
随时随地随心
达到游刃有余的和谐姿态……

1

PART



目录Contents

Body

Balance

Part 1 加入Body Balance, 享受身心纯净美好人生 01

Purify Your Body & Mind and Enjoy a Wonderful Life, All Starts with Body Balance

01.Body Balance, 开启身心训练全新模式 02

Turn On a New Pattern of Body & Mind Training

02.东西方元素唯美邂逅, 缔造优雅“身心平衡” 06

The Perfect Encounter between East and West Creates Body Balance

+神秘灵动印度瑜伽 07

+气韵深厚中国太极 10

+极速塑形普拉提 11

+气质美形体芭蕾 12

03.爱上Body Balance, 演绎全新蜕变 15

Fall in Love with Body Balance and Form a Totally New Self

04.Body Balance安全指引 18

Safety Guide of Body Balance

Part 2 一起 Body Balance,

感受身心的和谐与平衡

Do Body Balance Together and Enjoy the Harmony and Balance of Your Body & Mind

20

【第一段】 Section One	22
Ⅰ. 缓慢舒张美太极 Slowly and Leisurely Beauty Taichi	22
Ⅱ. 拜日式热身 Warm up with Sun Worship	39
Ⅲ. 腿部塑形美化组合 Legs Shaping Suite	44
Ⅳ. 身心养护平衡组合 Body & Mind Maintain Suite	54
· 平衡美人私教课堂 · Lesson One 不做易碎“玻璃人”	68
【第二段】 Section Two	70
Ⅴ. 瑜伽臀部拉伸组合 Hip Stretch Suite of Yoga	70
Ⅵ. 普拉提核心腹部组合 Core Belly Suite of Pilates	76
Ⅶ. 普拉提美背组合 Back Beautify Suite of Pilates	81
· 平衡美人私教课堂 · Lesson Two 内外兼修，用颜色养自己	88
【第三段】 Section Three	90
Ⅷ. 净化身心扭转组合 Purify Body & Mind Suite	90
Ⅸ. 唤醒能量前倾组合 Pitching Suite of Awakening Energy	99
X. 全面放松 Entirely Relax	105
XI. 冥想 Meditation	106

Part 3 私人日记揭露 Body Balance 绝密

Private Diary Unveil the Secret of Body Balance (个人体验篇)

109

附录 Body Balance Q&A

113

Body

Balance

加入 Body Balance,

享受身心纯净
美好人生

Purify Your Body & Mind and Enjoy a Wonderful Life,
All Starts with Body Balance

Body Balance是一项将东方瑜伽、太极
与西方形体芭蕾、普拉提完美结合的运动方式。
通过如舞蹈般优美舒缓的动作，拉伸肌肉线条，
增强肌肉的控制能力，并通过呼吸延伸四肢，
让身体处于自由张扬的状态，
让肌肉充分体会柔韧带来的生命力度，
从而改善人体的平衡能力和柔韧性。
它强调的是掌握技巧，一种令身体灵活、举止优雅的技巧。



平衡之美有氧操
The Beauty of Balance Aerobics

Body
Balance

01. Body Balance, 开启 身心训练全新模式

Turn On a New Pattern of Body & Mind Training

- 将东方的瑜伽、太极
- 和西方形体芭蕾、普拉提
- 完美结合的身心训练项目，
- 融合了古老的东方健身术与现代运动理论，
- 对身体各主要肌肉群进行舒张和拉伸，
- 依据自然法则预先设计的动作组合，
- 让你轻易掌握练习技巧，
- 感觉修长、强健、集中与平和……

Body Balance是世界上第一个预先编排动作的身心结合训练项目，统一的套路充分考虑到有氧健身的特点，并通过受过专业培训、严格考核的教练员传授给学员，针对调理身心、舒缓压力、减轻痛楚而设计的训练方法让你的身体机能得以改善。它对参加者完全没有年龄、性别和身体状况的限制，被认为是达到更高生活质量的一种非常好的锻炼方法。

Body Balance的动作编排小组由来自欧美的创意精英组成，他们广泛征求了东西方运动专家、顶级医学专家及专业心理学专家的意见和建议，大胆创新，融合古老东方健身术与现代运动理论，对身体各主要肌肉群进行舒张和拉伸，以达到身心双重升华。经过多年精心研究、创编，呈现在我们眼前的是一种无论科学性、规范性，还是美感度都十分完美的运动。这些美感十足的动作学习起来却又非常简单，使学员们可以在很短的时间内掌握动作要领，从而将更多的精力放在身体姿态、动作幅度和节奏上，以达到最佳的锻炼效果。而且，动作

编排小组每隔3个月就会有计划、有系统地将动作更新一次，以适应人们不断变化的生存状态。不断更新的动作和套路，还可以让学员时时保持全新的感受。

Body Balance兼有“身平衡”与“心平衡”的特色。“身平衡”是通过动作锻炼腰、腹、臀、大腿肌肉，调整身体的平衡能力，雕塑肌肉线条，提升运动技巧；“心平衡”运用呼吸及身体伸拉放松的动作调节心理疲劳，放松肌肉，减缓压力。它的“身、心平衡”在动作与呼吸的配合下同步达成，关注点在于伸展的力量，每一个动作都是经由手指或脚趾向各个方向延展与转动来完成的。

古老的东方强体养生术——太极和瑜伽，讲究呼吸以及对内在的修炼，并以内养外，让你由内到外焕发神采；发源于西方的现代塑形运动方式——普拉提，针对身体各个部位强效塑形，优美体线；以优雅著称的芭蕾，动作充满了视觉美感，能够起到优化气质美化形体的作用。4种来自不同国度、功能互补的运动方式，

被完美地融汇在Body Balance的动作当中，相辅相成，内外兼修，这是任何一种“混血”运动都无可比拟的。

在具体动作编排上采取易—难—易的顺序，全套动作分三段，共十一节，其中1~4为第一段，5~7为第二段，8~11为第三段。第一节以太极的动作为主，融合了部分芭蕾的手脚组合，舒张缓和的动作有效预热身体。接下来的拜日式来源于瑜伽，本身就属于瑜伽的热身部分。这样缓慢持续的热身过程，可以令关节和肌肉充分舒展开来，让身体获得更好的运动感知，给你一个完美的开始。最后两节为放松，都来源于瑜伽，是对身心的深度释放，让你感受心灵的极致升华。

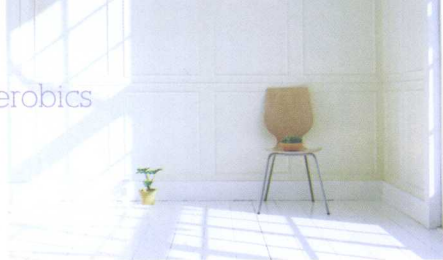
中间的第3~9节为全身性的运动组合，每节各有侧重点，针对腿、臀、腹部、背部等不同部位精准塑形，并调整身体的平衡性、柔韧性、灵活度和稳定能力，使身体完全符合“身心平衡黄金公式”：4分舒缓+3分平衡+3分体线=10分健康。



Body Balance的音乐也有着其他运动不能相提并论的优势。在选曲上，鼓点比较重，节奏比较缓慢。与瑜伽相对单调的音乐相比，舒缓唯美的音乐更能激发人们练习的欲望。每个曲目带出一组动作，变化无穷。在轻柔悠扬的音乐中，每个动作都配合呼吸，动静结合，集中注意力与思绪自由发挥，充分运用力量伸展、放松。在不足60分钟的训练过程中，你将感受到平衡、柔韧与核心的稳固。动静结合，追求身心交融的迅速与彻底放松。

Body Balance将完全改变你的运动体验，开启身心训练全新模式，带给你一身的轻松和惬意，使你的体态变得更加挺拔修长，身体的平衡性和柔韧度也将得到前所未有的提高，让你回归自我平衡，感受到意念与身体的同步升华，达到身心和谐的极度纯净。





02. 东西方元素唯美邂逅， 缔造优雅“身心平衡”

The Perfect Encounter between East and West Creates
Body Balance



古老神秘的印度瑜伽，芬芳历久弥新；
底蕴深厚的中国太极，内涵丰富，博大精深；
源自德国的精准塑形运动——普拉提，
动静结合、张弛有度；
出自意大利宫廷的舞蹈艺术——芭蕾，
轻盈飘逸、浪漫唯美。
四者跨越时空邂逅，
孕育出优雅的Body Balance……

神秘灵动 印度瑜伽 Mystery Indian Yoga

印度，这个神圣又历史悠久的国家，经历了太多的战乱和蹂躏，却始终保持着灿烂的文化 and 宗教。瑜伽如一线穿珠，贯穿其中。

关于瑜伽的起源，更多的印度人则认为：神创立了瑜伽，然后传授给愚钝的人类。而这瑜伽的创立者，正是印度教所崇尚的三大主神之一——湿婆神（SHIVA）。

在婆罗门教中，三大主神——创造神梵天（BRAHMAND）、保护神毗湿奴（VISHNU）、破坏神湿婆（SHIVA），被认为实际是三位一体的。在《印度大史诗》与《往世书》中，湿婆被称为大瑜伽者、瑜伽者之主、苦行者之主。湿婆神伟大的神力正是来源于他自我创造并为之修持的瑜伽。湿婆的三面相，中间显示瑜伽禅定；右边显示恐怖，表示破坏；左边显示温柔，表示创造。而把瑜伽禅定的相放在中间，象征湿婆正在通过瑜伽修持（梵我一如）

来获得生殖与毁灭、创造与破坏的超自然能力。婆罗门教认为湿婆的恐怖相与温柔相仅代表宇宙不同变化形态的某一侧面，只有正面宁谧的修持瑜伽相才透露出内心彻悟的宁静和精神超脱的淡泊，代表了宇宙内在的矛盾的有机统一，才是湿婆真正的本相。

后来从印度河文明发掘的文字和图像也论证了瑜伽的存在。历史学家经过仔细研究和推断认为，从人类历史发展的阶段看，瑜伽应该起源于8000年前左右，远远早于印度河文明。

湿婆神创造了所有的瑜伽姿势，并把它们传授给他的第一个门徒——他的神妻雪山神女。据说原来有840万不同的姿势，代表了840万个化身，每个人从生死的轮回中求得解脱之前必须通过这些姿势。雪山神女出于对人类的怜悯和爱，把瑜伽的姿势传授给了人类。

到了19世纪，瑜伽的发展翻开了全新的一页。居住在印度的西方探险家、学者、士兵和官员相继翻译古代关于瑜伽的文字记录，并研究瑜伽的各种姿势。19世纪90年代，一位名叫卫维卡南达的印度人在芝加哥世界博览会上，

第一次向西方人展示了瑜伽姿势，引起了各方兴趣。从此，瑜伽修行者和印度教哲人开始了他们对西方世界的走访。到20世纪中期，著名的《一个瑜伽行者的自传》的作者尤迦南达（Paramahansa Yogananda）定居美国。哈达瑜伽这一古典流派注定要给现代世界带来巨大影响，因其所强调的姿势、呼吸法和治愈能力在西方大得人心。

瑜伽的诞生地在印度，但在19世纪末到20世纪初，许多印度瑜伽修行者先后去美国推广瑜伽。而现代瑜伽的风行，则大都要归功于斯瓦米·韦委卡南达（Swami Vivekananda）。他写了一本瑜伽修行者的自传，在美国声名大噪，因此被誉为“现代瑜伽精神领袖”。而1947年戴维女士也在好莱坞成立了她的瑜伽工作室。当时瑜伽在欧美已形成一种时尚，许多印度瑜伽老师前仆后继奔往西方，也有很多西方人远赴印度，踏上瑜伽的心灵故土，探询瑜伽的本质及真意。粗估当时学瑜伽的人数就已经超过上百万人。

20世纪的60、70年代，欧美掀起了一场惊

天动地的嬉皮士文化（Hippies）。一些追求个人自由、渴望释放自我的年轻人被神秘的东方文化深深吸引，有些甚至飘洋过海前赴印度寻求灵性的启蒙。他们接触到瑜伽，有些做了瑜伽修行者（Yogi / Yogini），从此过着归隐的灵性生活。练习瑜伽时，他们会颂唱（Chanting）、念经（Mantra）。

相比之下，20世纪90年代兴起的瑜伽比较着重人体的健美、身形和柔韧度。经过好莱坞明星 Madonna、Christy Turlington、Oprah Winfrey等“以身试瑜伽”和重磅的商业宣传后，瑜伽再一次在欧美大行其道，席卷各大小健身房。

美国《时代》周刊就曾载文：一种新的健身运动突然席卷了美国大陆，影视明星热衷练习，体育明星津津乐道，连最高法院的法官们也爱上了它，这就是瑜伽。在美国，根据《瑜伽期刊》统计显示，目前美国75%的健身俱乐部开办了瑜伽班，共有大约1500万人把瑜伽作为锻炼手段。从20世纪60年代披头士拜师学瑜伽，到当今美国歌坛天后麦当娜对瑜伽痴迷；

从数以万计的平民百姓、上班族到王公贵族、达官显贵……全世界都在虔诚地习练瑜伽。

各种瑜伽训练馆在世界各地的繁华都市里遍地开花，很多地方甚至还设有专门的瑜伽学院，把瑜伽当作一门学科来研究。纽约 Barnes & Noble 书店里的畅销书架上，除了《哈利·波特》之外，就是各种介绍瑜伽的书籍，作者从深肤色白髯飘飘的印度心灵大师到金发蓝眼的体能教练或女作家都有。《Self》杂志最新整理的美国七种最受人们欢迎的热门运动，瑜伽赫然在列。

瑜伽既是身心修炼法，也是精神世界的一种哲学。它涵盖了印度人在生活中自然均衡地追求健康、美丽的同时，也注重心灵的洗礼和安慰，使之远离纷争和困扰，寻求身体与精神的完美统一。练习瑜伽的目的在于领悟、追求真正的人生，进而建立一个所有自然物都能和平共容的世界。“心灵的大容器能够包容一切”，修炼瑜伽，可以帮助你找到自己心灵的家园，在宁静、灵感中达到净化和升华。

