



YOYO 普拉提
PILATES

七天唤醒生活

陈雪梅(YOYO)/编著

Pilates吸收了瑜伽平衡的因素
在身体整体和谐的基础上
找到身心的平衡点，感悟生活

北京体育大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

YOYO普拉提/陈雪梅编著.—北京:北京体育大学出版社, 2006.1

ISBN 7-81100-462-3

I. Y... II. 陈... III. 健身运动—基本知识
IV. G883

中国版本图书馆CIP数据核字(2005) 第132552号

策划编辑: 秦德斌 责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧 责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

场地提供: 1. 广州御都体育休闲会所
电话: 020-83588888
2. 广州怡然明天专业瑜伽馆
电话: 020-38492199

YOYO普拉提—七天唤醒生活 陈雪梅编著

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京海淀区中关村北大街
邮 编: 100084
发 行: 新华书店总店北京发行所经销
印 刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本: 889 x 1194毫米 1/24
印 张: 3.75

2006年1月第1版第1次印刷 印数 4000册
定 价: 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)



陈雪梅(YOYO)

5年前还在广州外语外贸大学埋头苦啃ABC的我，因一份上天的机缘巧合，让我遇见了瑜伽，从此便融入了瑜伽的睿智与平和中品味生活，感恩当下，这几年，在东西方文化的游走中，不仅让我更多地感悟了瑜伽的平等与包容，同时也让我领略了Pilates的魅力，因而我又多了一个身份——Pilates教练，不管是在瑜伽还是在Pilates的传授中，我尽可能以一种慈悲的心态面对每一个学员，犹如第七世达赖喇嘛尊者的老师——章嘉所言：“对他人缺乏慈悲心，你就无法进瑜伽门”，也正是这份慈悲心，让我欣然地接受了中山大学心理瑜伽老师的邀请，希望能帮助到那些学生，更希望能帮助到更多的人

——慈悲、感恩、回馈。

YOYO_CXM@yahoo.com.cn



策 划：志 航 工 作 室
首 席 摄 影：区 志 航
摄 影：Jacky.z.y
设 计：Tianwen Design
化 妆：张 秀 华

YOYO 普拉提 PILATES

七天 唤醒 生活

| 陈雪梅 (YOYO) / 编著 |

北京体育大学出版社



试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

PREFACE 前言

记得去年1月，陈子昱带着我游塞车河时，我就对他说：“如果我的书出版了，我一定在前言写道，感谢陈子昱的宝驹载着我在京城游车河。”现在回想起来，仍历历在目，接下来发生的一切就象电影一样让你不由得感慨上帝的不可思议，就因陈子昱的那句：“既然来了，就上去吧！”我们就非常有缘地遇到了秦德斌老师，然后有了你手中的这本书。

所以我要在此感谢陈子昱，感谢他那句：“既然来了，就上去吧！”就这简单的8个字，把我的愿望变成了现实，同时这8个字，也改变了我面对梦想的态度——想做就做吧！

想做就做，表达的是一种对自己负责的生活态度，这种态度是对生活不灭的激情，这种激情犹如火苗一般将点燃你的潜能，照亮你的生命。《YO YO Pilates——七天唤醒你的生活》就是基于这种激情而撰写完成的，这本书通过从第一天到第七天的分享，将慢慢地给你的生活带来不同的感受，哪怕是一点点，最终也会改变你对健康的观念，影响你对生活的态度，协助你健康、快乐的享受生活。

在这本书完成的过程中，参与此书的每一个人也是用这种激情投入其中，让我感动并感谢。

知名时尚人，中国最佳时装摄影师区志航——一个充满激情和创意的人。他的状态激发着我们每个人的灵感，他的创意丰富着我们的想象，他的摄影升华着本书的视觉……当然，他的敬业更让我们为之敬重。

平面设计tianwen——我的一个好哥们，多谢了！

布施行者林仕坚——他是一个慈悲的施者，他的分享触动了我对生命最本质的认知——尊重、善念。

最后，我要把这本书送给我的父亲——一个以顽强生命力来维护尊严的男人、一个我为之感激而深爱的男人。

YOYO .2006年1月于广州

003-004

YoYo Pilates

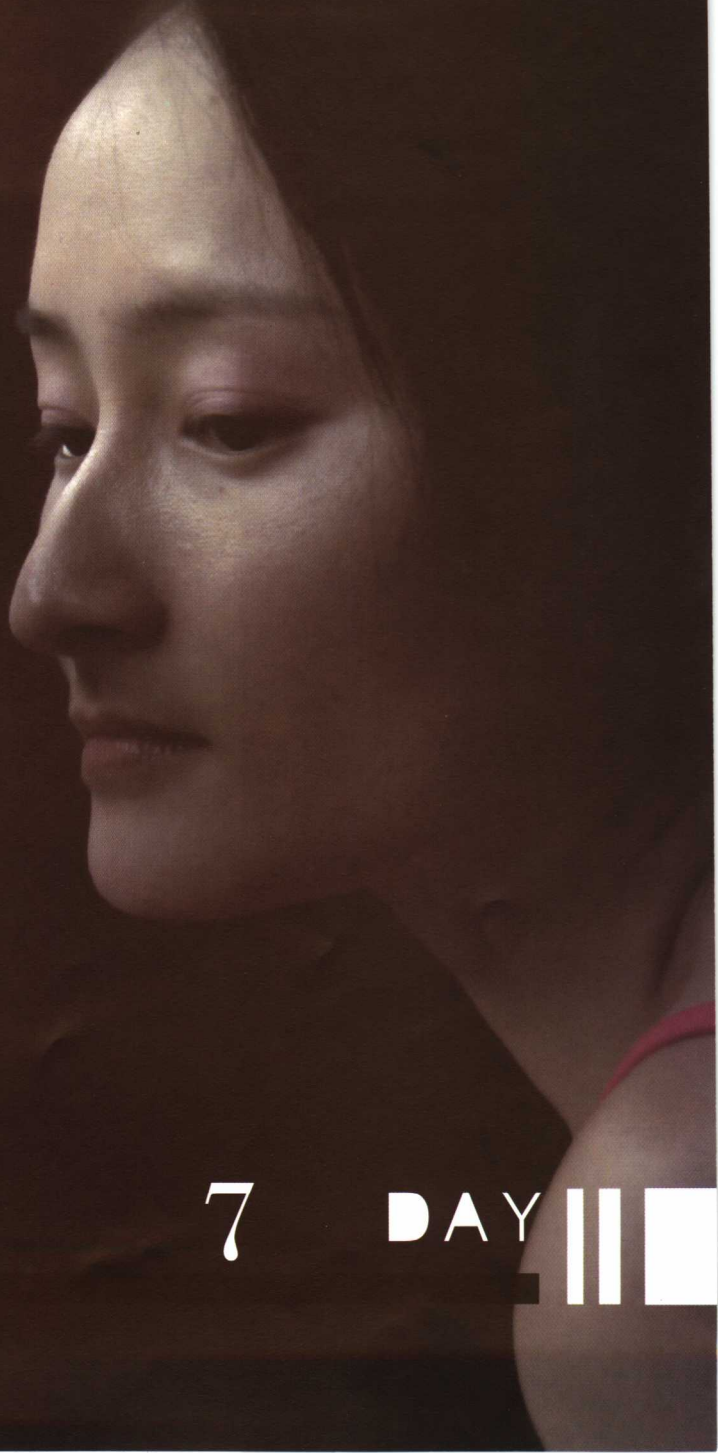
七天喚

| | | | | | | |
Feeling the life for sever day

004-005

1 2

醒生活



3

4

5

6

7

DAY



008-015

本书使用说明

1. 什么是pilates?
2. YOYO Pilates生活悠然点
3. 你适合练Pilates吗?
4. 帮助我持续7天的秘密
5. 练习前的注意事项
6. 练习Pilates呼吸法
7. 掌握pilates原则



016-018

锻炼前静心暖身

8个暖身动作

3个基础放松动作

019-029

第一天 聆听身心

今天自己和自己约会,心疼自己

海狮式练习

单腿伸展

交叉内收腿

030-041

第二天 改变态度

打开自己的心,让智慧进来

靠 肘

双臂后展下蹲

反手撑地

042-049

第三天 愿意宽恕

一念天堂,一念地狱

胸部抬起

胸部下压

一百次(预备势)

050-059

第四天 活化能量

今天要强化身体,保持活力

仰卧脊柱旋转

髋关节划圆圈(预备势)

一百次

060-069

第五天 活在当下

"当下"永远是力量的源泉

腹斜肌单腿交叉伸展

"T"式大挑战2

侧弯

070-079

第六天 平衡身心

我可以用心中的爱,调节平衡

菱形双腿抬起

"T"式大挑战1

生殖器官收缩法

080-087

第七天 唤醒生活

只是我忘记了原本就存在的生命能量

完美体态

088

我的YOYO日记

《YOYO Pilates七天唤醒你的生活》计划，共分七天进行，开始计划前，请先详细读第一章，简单了解Pilates是什么？了解Pilates能对你产生什么样的帮助，以及如何开始。然后请仔细研读肋间呼吸法，并了解Pilates的核心力量，体会练习Pilates时的原则。在每天练习前，需确实做到暖身与静心，以保持意念的集中，身体的放松、柔和。

本书使用说明

在练习前先阅读当天的内容，了解身体上即将会得到的锻炼，以及饮食与情绪上的调整配合。每天锻炼宁可慢，或是强度减低，也不要操之过急，仅有形式上的贪快，却没有了解体会自己的体能和情绪，每个动作都要求准、稳，结束后的缓和动作都要认真体会，才能达到身心的锻炼。七天结转束后记得填写YOYO日记，包括生活与情绪上的感受，帮助自己了解自己身心的变化。

YOYO Pilates



生活悠然点

从名称上理解，Pilates首先是一个德国男人的名字，然后才是一个健身运动的名称。这个德国男人的全称是约瑟夫·普拉提，他自幼体弱多病，久病成医的他，经过研究东西方的运动，于1912年第一次世界大战期间创建了一个新的健身运动控制学。为纪念这一传奇的男人，大家使用他的姓Pilates来命名他编创的这项运动。

什么是pilates?

Pilates是一项优雅的健身运动，它把东方的呼吸、意念与西方的肌体训练，完善的融合贯通，在动作中，配合呼吸运用意念、感知身体，唤醒腹部深层肌肉，重塑腹部线条，从而整合身体与心态。

因此，Pilates不单纯只是一项运动，而且是涉及到饮食习惯、思维模式、生活态度的一种新生活哲学。通过Pilates动作的锻炼，使自己自然而然改变生活态度，进而潜移默化的影响个人、社会，自然这个整体的生物场，从而把它往充满力量、充满希望与和谐的方向进行转变，这对生活、情绪处于失衡状态、内心压抑、缺乏安全感的现代人来说，更能让他们深入的认识自己、了解自己、把握自己，知道我是谁！我真正想要什么？从而好好生活、珍惜、感恩。

你适合练pilates吗？

许多人对Pilates有些陌生。刚练过Pilates的人很多都会说：“好辛苦呀！腰好痛，脖子要断了！”

其实Pilates并不可怕，它主要要求你运用腹部的力量来保持身体的平衡，对任何人不分男女老少都适合（妇女怀孕后的前12周禁练），毕竟腹部是身体的重心，它象桥梁一样连接上下身体。健康强壮的腹部，排列正常柔韧的脊柱，对生活中的人来说尤为重要。

至于有些人练Pilates感觉不适，一是刚开始练习，腹部肌体比较弱不适应；二是练习姿势不当，不是运用腹部的力量，而是运用颈部或身体其他部位僵硬地运动身体。

练习Pilates最重要的是你的专注及正确的姿势，至于动作做到什么程度，要因人而异，不要勉强自己。



帮助我持续七天的秘密

七天唤醒生活的计划，无论是在时间周期、运动强度或是生活习惯的改变，都非常的合理，也非常轻松。以下4条就是坚持到底的秘密：

1. 我有Pilates练习服

不要随便穿你的睡衣练习，而是须选择穿着舒服、腰部没有束缚的运动衣或休闲衣，如可以穿得sexy一点，这样便可直接看到自己原本粗桶的腰腹在逐渐变小，而更有信心和愿望坚持下去。

2. 我的感觉很轻松

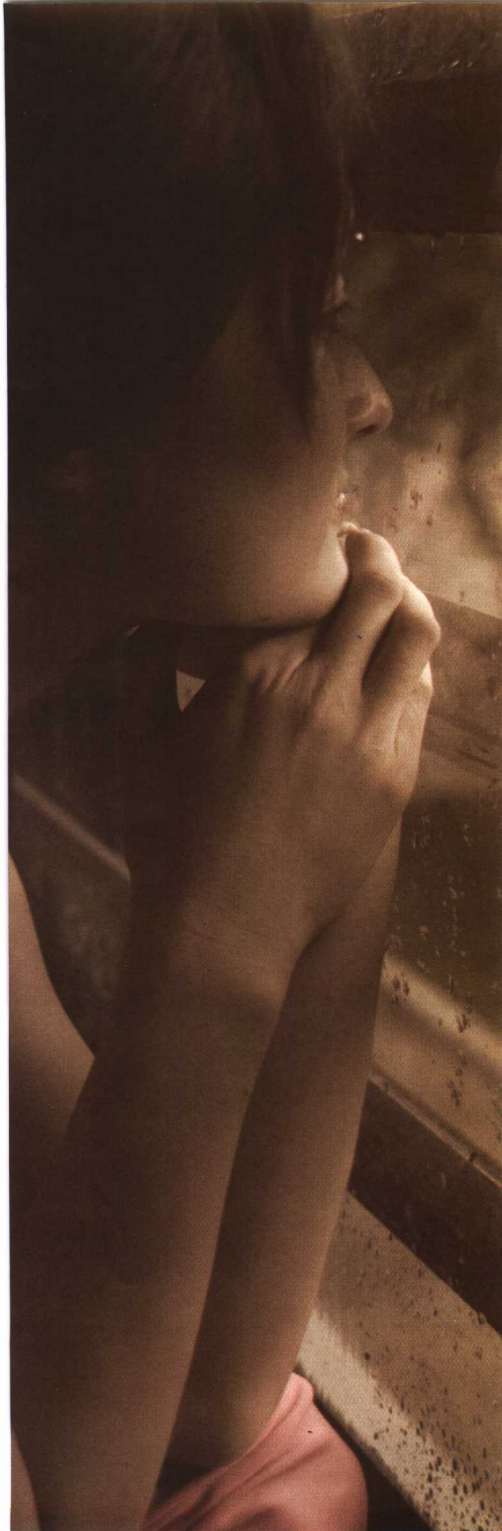
不要要求完美，你不是专业Pilates导师，刚开始练习时无法达到目标没关系，那只是练习过程，你只需注意姿势是否正确，感觉是否愉快。

3. 我与家人一同练

告诉你的家人你要练习Pilates，如他们感兴趣，也可一起练习，与家人分享运动的快乐，增进家人的感情，同时也避免了他们无意的打扰。

4. 我和Pilates有个约会

在练习Pilates30分钟内，手机关机，卧室禁止闲人入内，放点心仪的音乐，这是属于你的恋爱时间与空间。



练习前的注意事项

Pilates是随时随地都可练习的运动，但对初学者来说，注意以下事项，会对你更有帮助。

练习前饮食：练习前1个小时禁食，如有饥饿感吃点流食水果即可。

练习场地：一个能让自己自由运动身体的地方就可以；地面不要太滑，空气流通。选择一个安静的地方，可帮助集中意念，感知身体。

练习时间：任何你觉得合适的时候，但要保持动作的完整性，不要三心两意。

练习设备：垫子，比瑜伽垫厚，不要太软，以保持身体平衡。毛巾，用来支撑头部垫在颈下，以缓解初学者颈部不适。

练习安全：身体发热或不适、饮酒后、妇女怀孕后的前12周禁止练习。在练习中身体出现剧烈疼痛应停止练习，不要勉强自己。

练习 pilates 呼吸法

在运动时，呼吸与运动相配合，呼吸才有其意义，动作才有灵魂。在Pilates动作过程中使用肋间呼吸法，但不是说别的呼吸法不好，而是它最适合Pilates这种运动，它可使腹部在呼气时仍然保持收缩状态。

Pilates的呼吸并不难，就是肋间呼吸：
在腹部收缩肚脐位向背的方向的基础上

吸气：胸外扩，肩下沉

呼气：胸内收，整个腹部收紧

核心力量

Pilates所有的动作都依靠身体的核心力量来提供稳定性的肌力，身体的核心力量位于脐正下方的腹腔内，它是Pilates的源泉。

骨盆中立位置

骨盆的中立位置非常好找，你把双手放在脐部两侧，指尖朝耻骨，手心放在骨盆处，这样在两手间形成的这个三角形就是骨盆中立位。在做Pilates时，保持骨盆在中立位置上非常重要，它可帮助稳定核心力量，以避免在运动时移动腹部减弱腹部的运动效果，同时保护脊椎以免运动损伤。