

全国第一本介绍普拉提运动的健身书
『小天后』萧亚轩的第一本书

Pilates from the
5th Avenue

第五大道 的PILATES

by 萧亚轩 角子

从麦当娜到国际名模，

《欲望城市》影集里的时尚女子正在努力练习的
欧美已经超过千万人疯狂爱上的健身运动

随书附赠！

① ELVA亲身示范教学 VCD
② 精装普拉提随身卡

萧亚轩 100% 原装引进的时尚普拉提
每天半小时，萧亚轩瘦身大揭密

无限伸展你的自信、活力与美丽

风靡纽约，席卷全球的时尚运动 Pilates

桂图登字: 20-2004-080

本书由台湾如何出版社授权接力出版社独家印行中文简体版
版权所有·不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

第五大道的 Pilates / 萧亚轩, 角子著. — 南宁: 接力出版社, 2004. 8
ISBN 7-80679-545-6

I. 第… II. ①萧…②角… III. ①萧亚轩-生平事迹 ②健美操-
基本知识 IV. K825. 76

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 063794 号

责任编辑: 陈 青 钱 俊

美术编辑: 张 钰 版权联络: 韦鸿学

责任校对: 蒋强富 张 莉 责任监印: 梁任岭

出版人: 李元君

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

常年法律顾问: 北京天驰律师事务所

印制: 北京华联印刷有限公司

开本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32

印张: 3 字数: 80 千字

版次: 2004 年 8 月第 1 版 印次: 2004 年 8 月第 1 次印刷

印数: 00 001—20 000 册

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291

*Pilates from the
5th Avenue*

第五大道 的PILATES

by 萧亚轩 角子

这是我梦想的下一站。身心灵终于找到的出口与入口……



接力出版社
Publishing House

Hot Pilates from the 5th Avenue

Elva

Pilates from the 6th Avenue

c o n t e n t s

Part 1 身体的经度 梦想的纬度 追寻的 下一个出口……

Taipei-Vancouver 台北→温哥华

追寻 I 张开双翅 007

Vancouver-Taipei 温哥华→台北

追寻 II 从未曾如此具体地稳稳降落 011

Taipei-New York 台北→纽约

追寻 III 行囊中的许许多多为什么 015

蔷薇 盛放所及

追寻 IV 翻转延长 无穷无尽 019

Part2

梦想的下一站 身心灵的与人口 第五大道的 Pilates

Pilates的由来及历史	026
爱上 Pilates	026
在开始做 Pilates 之前	027
Elva 强力推荐的 15 个 Pilates 动作	031
Hundred	
动一动腹肌，深呼吸一下，跟“小腹婆”说 BYE-BYE！	033
Spine twist	
以纤细小蛮腰和紧实的美背为目标！	039
Oblique Roll Back	
锻炼更美丽优雅的肩、背与手臂线条。	043
Side Kick Series	
抬抬腿，让臀部线条和腿部线条更紧实！	049
Swan Dive	
增进背部弹性，伸展背部肌肉。	055
Side Leg Series	
伸展你的臀部肌群，让腰部、臀部与大腿肌肉结实有弹性。	061
Side Kick Kneeling	
锻炼腰部曲线，训练平衡感。	067
Side Bend	
活动背部与肩膀肌群，锻炼身侧的线条。	073
Leg Pull Up	
强化臀部、腹部与下背部的线条。	079
Rock	
延展脊椎，加强关节灵活度。	085
Push Up	
伸展、放松你的背部与筋骨。	089

Part 1

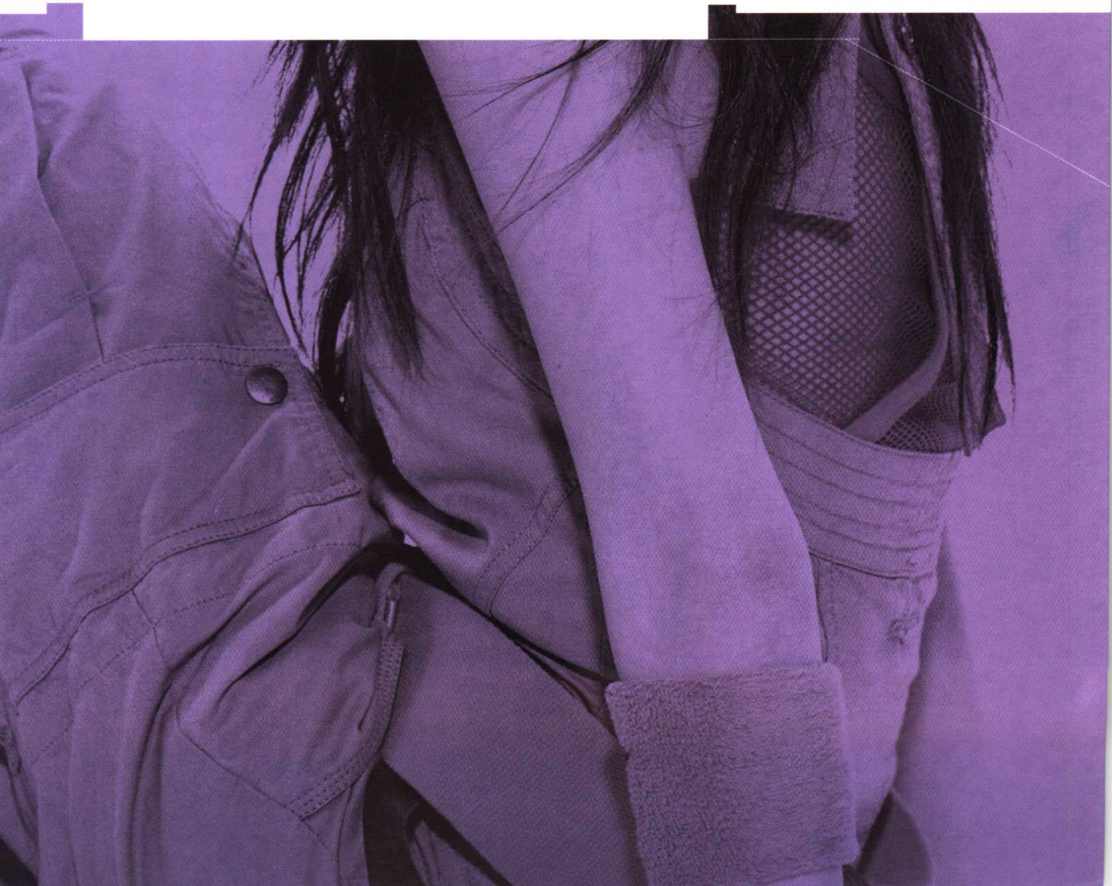
身体的经度

梦想的纬度

追寻的

下一个出口……





Elva

Pilates from the 5th Avenue



如果说人总有天生喜欢的颜色或气味，那我喜欢简洁——简单、利落……我很难具体形容，就是那种可以给我勇往直前的感觉的那种美。

仿佛17岁的那个没有预警的早晨。

“我要出国去学服装设计。”我鼓起勇气跟妈妈说，觉得当时自己的肩膀上好似有一双翅膀正在长出来。

“我想去纽约念书。”

纽约，像是一个梦想的出口。

而我17岁的世界，从台北到纽约，又更像一个梦想的起点。

我知道妈妈会答应我。她总是鼓励我们飞，只因她也是那种经常在人生勇敢展翅的女子。

不到半年，我高中毕业，飞向温哥华。

那是妈妈跟我的惟一协定：先到温哥华吧！起码你阿姨在那里，我也比较放心。

比起妈妈的要求，我比较贪心。既然温哥华是一个梦想的开始、独立的起点，那么除了我没有能力先去赚到的学费和生活费，需要妈妈的帮助，其他的，我希望都能自己来。

申请学校还好，比较辛苦的是在当地找房

子。我从小学二年级就开始学英文，但对于那些充满校节的地图和租屋契约，我的英文经常还是不够用的。

温哥华是彩色的。

我没有想什么就跳入那样的色彩里——来自英国、法国、西班牙、日本、中国……各式各样（五湖四海）的同学，每个人都各有一个追寻的故事。

当然那是我很久以后才发现的，那个年纪的我，其实并没有想很多，尤其是关于离别……喜欢旅行的我把它当成一次大旅行，我生命中的第一次，如此盛大的追寻。17岁的乐观，还来不及预设立场就开始了，经过的风景，是新的都是美丽的，我像旅人那

样张大了嘴巴和眼睛，在那些惊奇里，偶尔也会感伤——那就是当我一不小心又想起台北，想起那些我亲爱的人的时候。

我知道了，那就是追寻的代价。

那些还来不及退色就变成回忆的记忆，有好大一部分是中坜的乡村生活，整个小学时代的，我和弟弟跟外婆一起度过的时光。

大家印象中从国外回来的 Elva，其实我拥有过很多人都没机会去真正体验的乡村生活——外婆那里的鸡和鸭、我和弟弟最爱爬的那棵大树、钓青蛙有时候会钓到蛇的田……最无敌的是，就在门口的那个湖——我每次又玩了一身泥回来，就会先去洗洗脚才不会被外婆唠叨的那个太湖。

整个小学时代的湖光山色，忘都忘不了，是我直到现在最大的财富。

温哥华的朋友们，那些悉心填补了我的挫折和忧伤的朋友们，在我后来要回台北的时候，虽然有那种不必言说就知道一定会再联络的默契，我却还是感觉到了失去的心痛……19岁的我，已经学会归类，自己今生都会是一个极重朋友的人。

甚至胜过情人。

真遇到了自己欣赏的男生，一定要带给朋友看的。因为爱是盲目的，也只有经过生活里的检视，看看他对别人的态度、处理事情的

方法，才能确定他是不是一个好人，而我的好朋友们经常就是我的眼睛。

不知为何，我从小就是一个很怕没有伴儿的人，我甚至讨厌独处。没有朋友的时候，我几乎都在上网，好像那里才还有一点儿人的声音。

在温哥华的时候，我还经常溜到姐姐的房间，赖着要一起睡……她不是我亲姐姐。如果我真的有姐姐，一定也会那么亲。我一直很想要有一个姐姐。

那是另外一个故事了……你也许早就听过的。

我和那个姐姐与她的亲妹妹在温哥华还曾经疯狂走唱过哩。

我知道我爱表演、爱跳舞，但我从来没有想过，会成为一个专职艺人。

如果不是因为一个在温哥华的歌唱比赛，我们不会相遇，不会凑成一个团体，更不会有后来那么深的情感和梦想。

为了那个梦想，我放弃了我在温哥华的学位。

梦想的下一个出口，从温哥华指向台北。

我知道，那是我生命中的第二次追寻。





追寻 II 从未曾如此具体地稳稳降落

“Phenomena”对我来说，就是三个人的意思。

当飞机稳稳地降落在台北的那一刻，我真的相信 Phenomena 一定会做到的。

是的，Phenomena 一定会出一张专辑，那正是我们三个人的共同心愿。

在温哥华，我们三个女生，情同手足，当我们因为兴趣而积极参与许多学校和单位的表演时，我们开心得仿佛忘了自己的名字，我们是一体的，就叫做 Phenomena！

在我如此兴高采烈的那一刻，并不知道，这个世界，后来并没有一张专辑叫做 Phenomena。

即使后来我的个人专辑幸运地拥有了一些成绩，都无法掩去这个巨大遗憾。

曾经跟我情同手足的姐姐，尽管我还是把她当成亲姐姐，但我还是生气了，有一阵子就拼命压抑自己别打电话到温哥华找她。

她是我姐姐，我应该知道，也早就知道，她的人生目标，比我们早确立，却绝对不是一个专职艺人。她简直被唱片公司缜密的培训计划吓坏了……

在某种程度上，其实她是负责的。一个梦想和长期的工作，其实是不同的。于是她选择离开，在一切都还没发生的时候。

在那段不联络的日子里，每当我又想起姐姐，又想起我们在温哥华的好日子，除了练唱——那是我克制自己不去回想的部分，我就会想起我们一起去 Party，幻想自己是女神。当时我们的打扮总是极具女人味儿，穿得紧紧的，然后又总是三个人一起走原路回家，在路上开心地算着，今天晚上又各自有几个男生对我们放电了……

“我绝对不用男生的钱。”“男生到我家，绝对不能进我的房间。”“Love 还是一对一就好了。有了喜欢的男生，就不应该再放电了。”我们在路上叽叽咕咕地交换着看法……18 岁的女生也只要那样就很满足了。

现在我又穿回自己喜欢的样子了。

通常是 T-shirt 和垮裤，那是我自己觉得最舒服的样子。

她当然还是我姐姐。

就算媒体曾经错误地报道过那个故事。而那样的错误报道——说是我排挤了姐姐，才组不成那个团的——是如此深深地伤过我的心，那是仅次于 Phenomena 没有出专辑的哀伤。在伤口撒盐也许就是那种感

觉吧。

当那股伤恸袭来时，我第一个想起的还是姐姐……

没关系的，全世界只要我们三个自己知道就好了。

那是我第一次觉得，也许姐姐是聪明的，她提早预知了，原来这个圈子，总是会有那么多奇怪的事情，就算你再努力都没有用的。

然后是某周刊的报道。

也许我应该习惯了。

无法知道的却是当一个人指控了你的尊严和品格的时候，对我来说，如何可以倾尽一切去坚持。

我没有出面说什么。只是有一段时间，我除了公开演出，都把自己锁在家里。

谢谢我的唱片公司。

他们花了一年的时间，终于打赢了那场诽谤官司。







追寻Ⅲ 行囊中的许许多多为什么

我知道自己是非常幸运的。

“当艺人的坏处啊？”每当我又被问到这个问题的时候，“就是没办法跟自己喜欢的男生，一起去看电影吧！”我总是像开一个玩笑那样说。

对一个超爱看电影的人来说，还未成熟的爱情，因为看电影被偷拍而提前曝光，其实是很难有机会茁壮的。

其实都不算大事。

心，才是大事。尤其当我突然发现，几年来，心已经满到快要装不下的时候。

尽管我一直告诉自己，你已经够幸运了够幸运了够幸运了……

也还是有放松不了的时候。

这个世界，究竟有没有一种真理？

走下绚丽的舞台，我一个人，经常不得不感叹颜色的贫乏——那种好似什么都有，又其实什么都没有的感觉。

却没什么好跟别人说的。

于是我开始吃素，开始读一些宗教的书。

而我一直训练自己的“自我面对”——我从书上看来觉得很好的态度：这世界最大的修行，就是面对自己。而“修行”，说得更简单一点，就是修正自己不良的行为。所以

