

天鹅臂·天鹅颈·马甲线·蝴蝶背·天鹅腿 | 正在风靡全球的“美丽芭蕾”官方指南

影后娜塔莉·波特曼  
超模米兰达·可儿  
都在练

Ballet  
Beautiful

# 美丽芭蕾塑形法

拥有芭蕾明星的优雅体态和美好身材

[美] 玛丽·海伦·鲍尔斯 著 张晓敏 译 邢亮 审校

中信出版集团

Ballet  
Beautiful  
美丽芭蕾  
塑形法

拥有芭蕾明星的优雅体态和美好身材

[美] 玛丽·海伦·鲍尔斯 著 张晓敏 译 邢亮 审校

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽芭蕾塑形法 / (美) 玛丽·海伦·鲍尔斯著 ;

张晓敏译. -- 北京 : 中信出版社, 2019.4

书名原文 : Ballet Beautiful

ISBN 978-7-5086-9630-0

I . ①美… II . ①玛… ②张… III . ①形体—健身运  
动 IV . ① G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 232702 号

Ballet Beautiful by Mary Helen Bowers

Copyright © 2012 by Mary Helen Bowers

This edition published by arrangement with Basic Books, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

美丽芭蕾塑形法

著 者 : [美] 玛丽·海伦·鲍尔斯

译 者 : 张晓敏

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京盛通印刷股份有限公司

开 本 : 787mm × 1092mm 1/16 印 张 : 18 字 数 : 261 千字

版 次 : 2019 年 4 月第 1 版 印 次 : 2019 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2018-6478 广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-9630-0

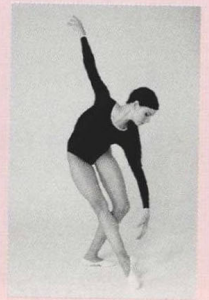
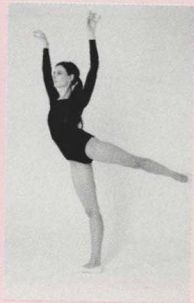
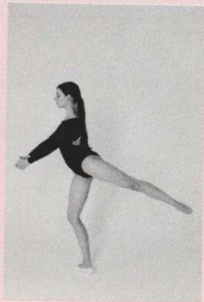
定 价 : 78.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com



## 对玛丽·海伦·鲍尔斯和“美丽芭蕾”的褒奖：

---

“美丽芭蕾给我的身体带来了脱胎换骨的改变，一切让人难以想象。它让我手臂和腿部的线条变得匀称纤长，而且让我甩掉了臃肿的脂肪，臀部也变得更加挺翘紧致。我曾以为我再也没办法舒舒服服地穿上短裤了，但美丽芭蕾让我梦想成真。这套课程最棒的地方在于让保持体形变得如此容易，因为无论在哪里我都可以练习这些动作。玛丽·海伦·鲍尔斯确实是一个擅长塑造体形的魔术师。我会一直坚持练习，美丽芭蕾改变了我的生活！”

——蕾切尔·安东尼，设计师

---

“一个高要求和高回报的健身项目，它吸引了无数的模特和女演员，其中包括凯伦·艾尔森。”

——Vogue

---

“过去十几年我一直是《时尚芭莎》的编辑，从复杂的器械健身到简单的有氧运动，我尝试了几乎所有可以想见的运动方式，但没有人像玛丽·海伦·鲍尔斯那样改变了我的体形。玛丽·海伦的方法所带来的成效包括纤长紧实的肌肉，更柔韧健美的体态，以及更富有平衡感的身心。玛丽·海伦的课程让人欲罢不能，无论是她的私教课、团体课还是网上课程或录像。所以喜欢的不仅是这套课程带给我体形上的改变和感受，还有不再给自己找理由懈怠的感觉。”

——克里斯蒂娜·奥内尔，《时尚芭莎》执行主编

---

“我向你们坦白：上了玛丽·海伦的第一节课之后，我可以轻轻松松地套上之前得大费周章才能穿上的牛仔裤。”

——特雷西·埃利斯·罗斯，女演员

---

---

“这一课程通过芭蕾动作增强了身体的力量和柔韧性。”

——《纽约》杂志

---

“女性一直渴望有紧实的双臂、挺翘结实的臀部、精瘦的大腿和优雅的姿态。如今为了追求这样的体形，许多人开始练瑜伽和普拉提，以及扶着把杆跳芭蕾……其中站在最前沿的是玛丽·海伦·鲍尔斯，她训练了娜塔莉·波特曼小姐出演电影《黑天鹅》里的角色。”

——《纽约时报》

---

“只需要能放下一块瑜伽垫的空间……但设计的动作能强化跳芭蕾时所用到的肌肉。”

——《华尔街日报》

---

“掀起了一股名流健身热潮，可能成为下一个普拉提。”

——《出版人周刊》

---

“这一课程的确富有成效，单是能获得一种舞蹈演员的感受就足以让人们频频回访了。”

——Gotham.com

---

“芭蕾舞者玛丽·海伦·鲍尔斯本人设立了很高的标准。”

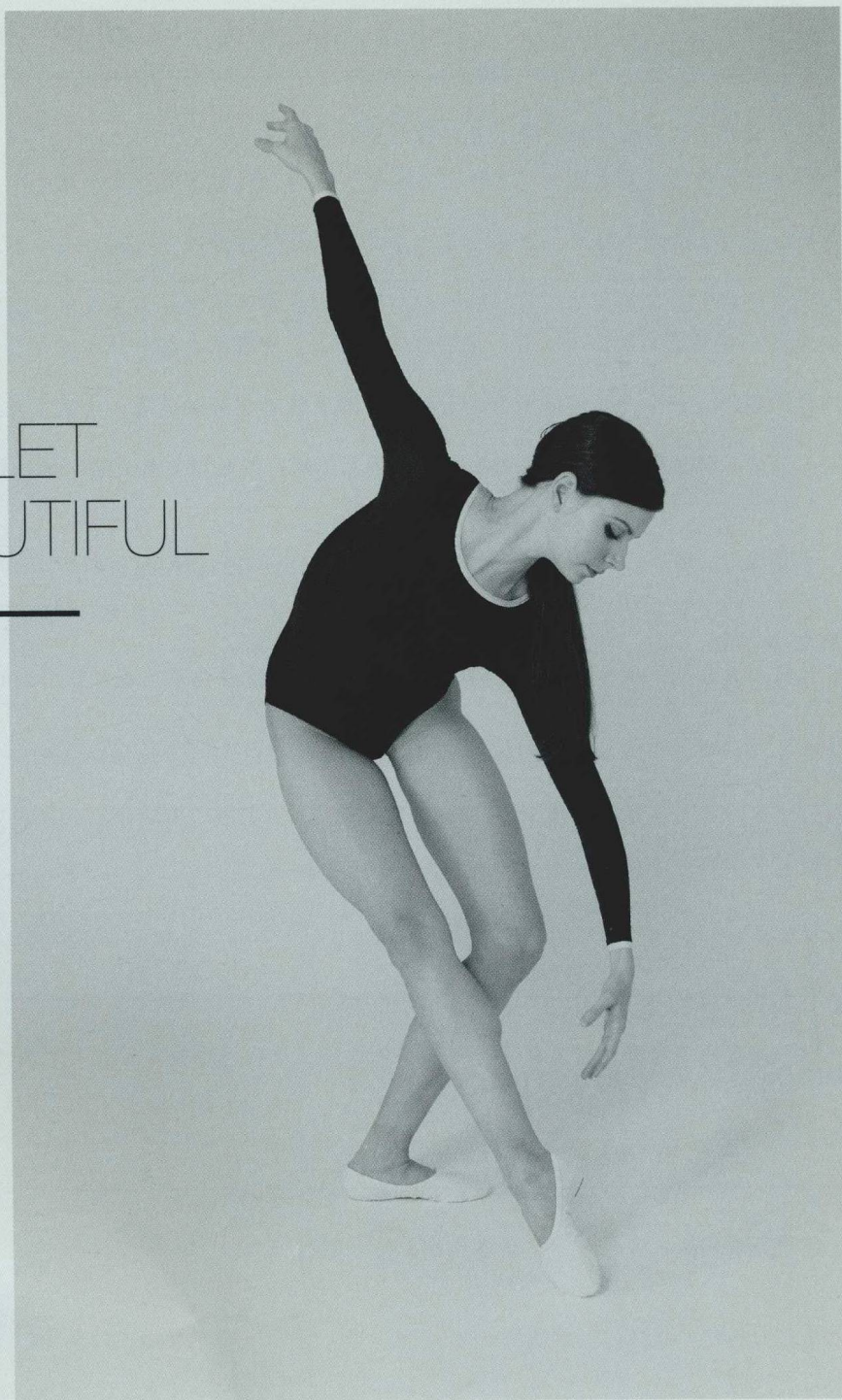
——《女性健康》杂志

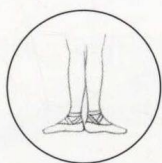
# BALLET BEAUTIFUL

---

美丽芭蕾  
塑形法

---





献给我的父母，

他们告诉我，任何梦想都可能实现；

献给我的兄弟，

他们教导我要果决强悍！

献给我的丈夫保罗，

他给我源源不断的爱和鼓励。





## 推荐序

---

在观赏芭蕾舞的时候，舞者身姿的美丽带给我的震撼不亚于他们的舞姿：轮廓清晰的手臂，强劲结实的双腿，还有从手指尖到脖颈，再从脖颈到躯干、躯干到脚尖优美线条。在《黑天鹅》这部电影拍摄前的准备阶段，我有幸和玛丽·海伦·鲍尔斯共事过一年，她将芭蕾训练的方法简化，使之更适合非专业舞者练习，也有利于塑造优美的身体线条。

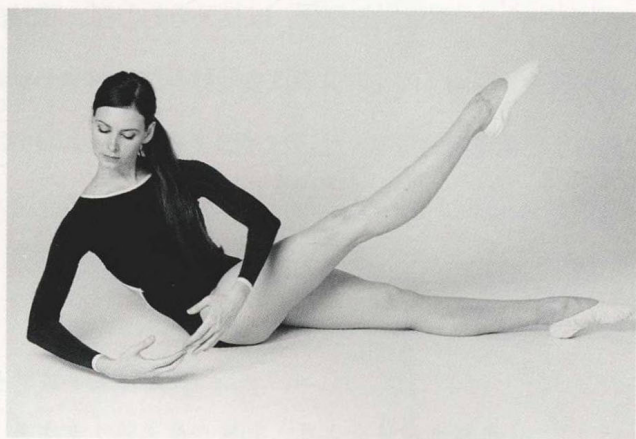
玛丽·海伦的技法来源于芭蕾舞者日常操练的动作，可以帮助练习者获得舞者般的修长柔韧的体形。14岁以后我的身材就开始走形，但玛丽·海伦仅用了几个月却将其全然改变。我变得更加挺拔有力量，柔韧性也得以增强，手臂和双腿的形态发生了脱胎换骨的变化。正如我父亲说的，我的体态如同松树般笔直。而这一切的改变都无须依赖任何运动装备。在时间如此宝贵、生活又如此匆忙的时代，在家徒手就能完成的运动实在是太难得了。

这种新的生活方式给我带来了一种自律感、一副更好的身材，以及无穷的力量，同时在某种程度上也保护了我，让我免受伤病的威胁。玛丽·海伦的健康饮食及健身法也有助于我实现塑形目标。我在相对短的时间内便拥有了芭蕾舞者的身形，让我在《黑天鹅》中的表演更具说服力，这些都要归功于美丽芭蕾（Ballet Beautiful）这一套全面的身体管理方法。希望这本书也能让你们了解玛丽·海伦的独门秘籍，知道拥有芭蕾体形并不是一件难以企及的事。

娜塔莉·波特曼

（奥斯卡最佳女主角，电影《黑天鹅》女主角）

# INTRODUCTION



BALLET  
BEAUTIFUL

VII

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

### 活出芭蕾之美

### 艺术 健美 简便

“艺术、健美、简便”这三个词启发了我去创造理想中的生活：健康、有趣且充满无限可能。这种生活不仅对我来说是理想状态，对其他人而言也是如此。这三个概念深得我心是因为它们代表着美丽芭蕾的期许——重塑体形，变得更加苗条、修长、挺拔和利落，拥有类似芭蕾女演员的那种力与美兼具的仪态。我就是用这一方法来帮助娜塔莉·波特曼准备《黑天鹅》里的芭蕾女演员的角色的，她也凭借这一角色拿到了奥斯卡最佳女主角奖。与此同时，全球数千位女性也受益于此——减重，将脂肪变为紧实的肌肉，重塑体形，从此拥有了芭蕾女演员般的优雅身姿。美丽芭蕾这套课程的基础以及你们正在捧读的这本书，都深植于芭蕾充满艺术性的丰富而神秘的传统。力与美的融合是芭蕾的精髓，也是这套课程的灵感所在。

这一课程的独一无二之处在于，它为女性提供了一条探索自身内在美的途径。我一次又一次地见证了许多女性将美丽芭蕾的方法融入她们的生活，然后找到了真正的自信。正如我的一位长期的客户凯瑟琳对我说的：“美丽芭蕾让我感受到了前

所未有的美丽。”

在美丽芭蕾的帮助下，你也能变得真正有女人味，仪态兼具力与美。

16岁时，我实现了我的梦想——成为一名专业芭蕾舞演员，虽然这一过程比想象中更具挑战，但收获也更丰富。我将这些收获进行创新，设计出这套课程，它凝聚了芭蕾舞技法中所有令人精神鼓舞、身体强健且活力四射的部分，包含了一套简单易学的高效动作。无论是否具有相关经验或接受过舞蹈训练，都可以在家中完成。当然，这套课程我不是在一夜之间做出来的，这本书也是我不断学习和总结之后的结果。美丽芭蕾的诞生历经了15年的漫长岁月，在此过程中，我对芭蕾的认识不断加深，逐步地将芭蕾、身体锻炼以及营养学方面的心得体会融合成一套全面的运动方法。今天，美丽芭蕾已经变成了一套适用于全身的锻炼方法，通过学习，练习者可以获得芭蕾舞者一般强健的体格和柔美的身姿。

在开始筹备美丽芭蕾课程以及跟别人分享这一课程的过程中，我认识到塑身极为重要的步骤之一，其实也是能获得任何持久的改变的前提——做好全力以赴的思想准备。如此一来，你的目标会更加深入内心。这不仅仅是说一番鼓舞士气的话，而是要有一种让自己确实发生变化、获得成长和真正实现重大目标的策略。我坚信，每个生命都蕴含着不可思议的力量与美，女性身上也不例外，这就是美丽芭蕾的根本。这套课程帮助女性相信自己，也相信她们梦想的力量，让她们意识到自己的身体和生活同时充满力量和美，然后再去实践这个信念。通过这个新的思路，她们也会收获更健康的生活方式，练习美丽芭蕾的人也会变成芭蕾美人。

以下的内容中我将会告诉你如何深入挖掘你的内在自我，并且与之建立起真正的联系。我也会教你如何变得像芭蕾舞者般有优雅的曲线且结实有力，而且是通过

一套见效迅速的课程，在自己家里舒服而私密地完成。

除了身体和心态的调整方法外，我还设计了一种饮食法，这种方法既让我和客户觉得满足而有力量，也让我们获得了最好的营养。这份饮食计划既能让你尽享美味，也有利于促进新陈代谢，保持充沛的精力和紧致的身材。芭蕾舞女演员的极端自律是出了名的，为了减肥，她们甚至会绝食。但这个办法在我这里不适用。我的饮食方案是建立在平衡、健康和让人觉得满足的基础上的，所以通过这个方法，大多数女性都能达到理想中的体重，并且将其自然地保持下去。

## 活出芭蕾之美

美丽芭蕾受到了热烈的追捧。世界各地成千上万名女性，包括当今遍布全球 50 多个国家的极具影响力的名人、一线女星和超模，都欣然采用了这套健身方法。这套方法之所以能吸引聚光灯下的女性，是因为它能让人变得光芒四射，精力充沛，并充满女人味，同样的改变也会发生在你的身上。通过美丽芭蕾，练习者不仅体形上会变得优雅，气质也会大有提升，兼具力与美。

美丽芭蕾的成效即刻可见且令人振奋。只要一个星期，你会感到肌肉紧实，衣服更合身；两个星期后，你的身形会更加纤细、健美。假以时日，随着身体越来越适应训练的强度，效果将更为显著！

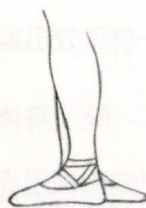
双臂变得紧致而有力，却不会显得过分粗壮。

腿形拉长，结实且精瘦，却不至于太有肌肉感。

腰部变纤细，小腹平坦，更有力量。

臀线提升，臀部更为紧实，穿牛仔裤或泳衣再也不是问题。

姿势和仪态更加优雅，柔韧性提升。



我的许多顾客都认为效果显著，不仅“见效迅速”，且令人“欲罢不能”。这一课程的设计十分具有针对性，随着课程的深入，你能感觉到自己的“芭蕾肌”被唤醒。首次体验你就会感受到身体收紧了，甚至会站得更直一点。还记得一位朋友曾告诉过我，在她第一次练完美丽芭蕾的那个晚上，随随便便就套上了最紧的牛仔裤。以前，她可能得边穿边跳，才能穿得上牛仔裤，想象一下双腿可以毫无阻碍地滑进裤子里的感觉吧！怎么做到的？美丽芭蕾！

我珍惜为了一个真正的成果而努力拼搏的过程——目睹他人通过美丽芭蕾的训练而获得身体的巨大改变总让我激动万分。我们在脸书（Facebook）上有一个很棒的“美丽芭蕾之家”社区，客户们会在线上分享自己的点滴进步和振奋人心的成功故事。最近一位粉丝评论道：“做了三天的‘天鹅臂’练习之后，我的手臂线条发生了明显的变化！”另一位铁杆粉丝写道：“玛丽·海伦以及‘美丽芭蕾之家’的朋友们，你们好！不得不说我让妹妹也迷上了美丽芭蕾，实在等不及想看到我体验到的奇迹如何在她身上重现！太感谢了！”还有些客户表示健身开始的第一周就瘦了接近5斤，而随着肌肉变得更加紧致、结实且纤长，整个人也在发生着稳步变化。

我的客户背景各异，千差万别：有年近40生完孩子想恢复体形的女性；有近10年来忙于事业打拼而无暇照料子女的40多岁的女士；有本身不胖却想增加肌肉让身形更有轮廓感的学生和年轻模特；也有想要抗衰老保持年轻活力的60多岁的

女性，她们的目的是强化骨骼和肌肉的功能，同时又不需要承受太大的压力和运动强度。我有一位66岁的客户，为了让受伤的肩部尽快恢复而学习了美丽芭蕾的课程，4个星期的训练过后，她说：“我从没觉得自己这么有力量！美丽芭蕾让我的生活焕然一新！”

美丽芭蕾适用于所有的女性，因为它遵循女性身体运动的规律，符合女性身体内部的比例和她们的生理结构。我会向你介绍如何利用芭蕾动作来强化你的核心肌群，让你的脊柱更为挺直，呈现出更好的仪态。在你做某些特定的动作时，我也会提醒你先活动开相应的关节，避免拉伤，让你拥有更强的肌肉控制感，让健身效果最大化。

这些练习旨在帮助每个人获得流畅优美的“芭蕾肌”线条，无须跳舞，只用专注做一些低强度的芭蕾式的动作，拉伸身体，增强力量即可。而且这种健身方式在家便可完成，在保有隐私不受打扰的前提下让你获得身心的转变，将百节私教课的好处尽收囊中。

美丽芭蕾的效果之所以神奇是因为它极富挑战性。这套方法会运动到你的深层肌肉，由内而外改变你的体态。既包括全身运动，也会针对特定的身体部位或劳损部位，如胳膊、躯干、双腿和臀部进行强化。不管你采取哪种方式，你都将获得强健而纤长的身体肌肉，以及灵活而矫健的身姿。

我们将会先着手改变你的心态，激活你的内在潜能，然后选择一种正确的方式以实现你的梦想。在开始健身之前，务必做好充分的思想准备，因为我对你的期待只有两个字：成功！这种心态的转变会激励你去尊重、温柔地呵护和体谅自己的身体——即便是进行15分钟臀部爆发（Butt Blast）训练，也能达到这种效果。美丽芭



蕾的理念是追求平衡，聆听内心的声音，体会自己的感觉，最终获得满足感。所有这一切合在一起才能帮助你活出芭蕾之美。

你也将不费太多精力便可学会如何养成一种简单而健康的饮食习惯，相应地，在配合减重（如果这是你的目标）或避免反弹时，你需要掌握合理饮食的5条准则。你会变得更加强健、头脑清醒、精力充沛，当然也会更加快乐！一位富有惊人才华的新锐艺术家分享过：“在练习美丽芭蕾后，我发现每天不用再跳上跳下。我开始思考身体的微妙反应及其持久性，延展我的四肢而不是在长达数小时的低强度的心肺运动中压迫它们。现在我收获了无限的自信与力量，这是自青春期以来我第一次感到自己变得如此优雅。”美丽芭蕾不仅是一种健身或饮食方式，而且是一种心态。

或许你处境艰难，正在寻求改变，且过去经历了无数次的尝试与失败。我将通过帮助你找出旧的思维模式和坏习惯并对其加以改变来引导你达成所愿。美丽芭蕾会教你如何照料自己，有规律地健身以及健康饮食，这也将成为你日常生活中深感愉悦和满足的部分。

这一课程具有相当大的灵活性，无论你身体状态如何，都能找到适宜的方案，帮助你确立健身目标，开发内在潜能，以达成你所渴望的一切——无论是有关身体素质提升，还是精神方面或是思维方面的改善。美丽芭蕾将帮助你腾出更多的时间和精力来运动和享受健康的饮食。一旦你将美丽芭蕾融入你的生活，你将拥有更优美的体形，变得精力充沛且成效满满。