

Pilates



普拉提 塑身新风尚

健康打造美体新平衡

Pilates教学研究中心
Body Lab创办人【台湾】谢菁珊 ◆ 著

由美国Body Arts and Science International中心完全授证，
并由在加州执教多年的谢菁珊老师示范，
教你有效雕塑小腹、臀、腰、腿部重点部位，
迅速展现魅力曲线与优雅体态。
好莱坞巨星、国际名模趋之若鹜的时尚塑身运动，
现在马上在家体验！

台湾台东大学
体育学系副教授 **刘美珠**

云门舞集二
编舞家 **布拉瑞阳**

玛莎·葛兰姆舞团
首席舞者 **许芳宜**

台北市立万芳医院
复健科医师 **邱俊杰**

专 业 推 荐

广东省出版集团
广东经济出版社

Pilates



新風尚

健康新風尚 更棒的平台

「Pilates」運動，是許多健身愛好者的心頭好。

「Pilates」運動，是許多健身愛好者的心頭好。它不僅能鍛煉身體，還能改善姿勢，增強核心肌群。在「Pilates」運動中，你可以感受到身體的變化，並獲得一種全新的體驗。

「Pilates」運動，是許多健身愛好者的心頭好。它不僅能鍛煉身體，還能改善姿勢，增強核心肌群。在「Pilates」運動中，你可以感受到身體的變化，並獲得一種全新的體驗。

「Pilates」運動，是許多健身愛好者的心頭好。

「Pilates」運動，是許多健身愛好者的心頭好。

图书在版编目(CIP)数据

普拉提塑身新风尚 / (台湾) 谢菁珊著. —广州: 广东经济出版社,
2005.5

ISBN 7-80728-013-1

I. 普… II. 谢… 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 043218 号

本书经由城邦文化事业有限公司授权, 贝塔斯曼亚洲出版公司转
授权出版中文简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。

出 版	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
发 行	广东新华发行集团
经 销	上海腾飞照相制版印刷有限公司
印 刷	(上海市闵行区老沪闵路五号桥)
开 本	889 毫米 × 1194 毫米 1/16
印 张	8.75
字 数	200 000
版 次	2005 年 6 月第 1 版
印 次	2005 年 6 月第 1 次
印 数	1 ~ 8 500 册
书 号	ISBN 7-80728-013-1/G · 238
定 价	35.00 元

如发现印装质量有问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

发行部地址: 广州市合样一马路 111 号省图批 107 号

电话: (020) 83780718 83790316 邮政编码: 510100

邮购地址: 广州市东湖西路水胜中沙 4 - 5 号 6 楼 邮政编码: 510100

(广东经世图书发行中心) 电话: (020) 83781210

营销网址: <http://www.gebook.com>

· 版权所有 翻版必究 ·

Pilates

普拉提 塑身新风尚

健康打造美体新平衡

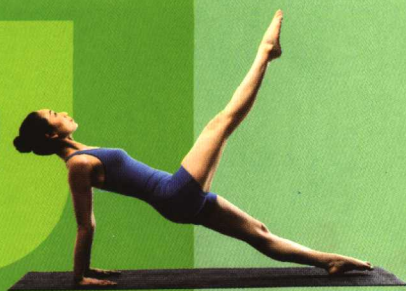
Pilates教学研究中心

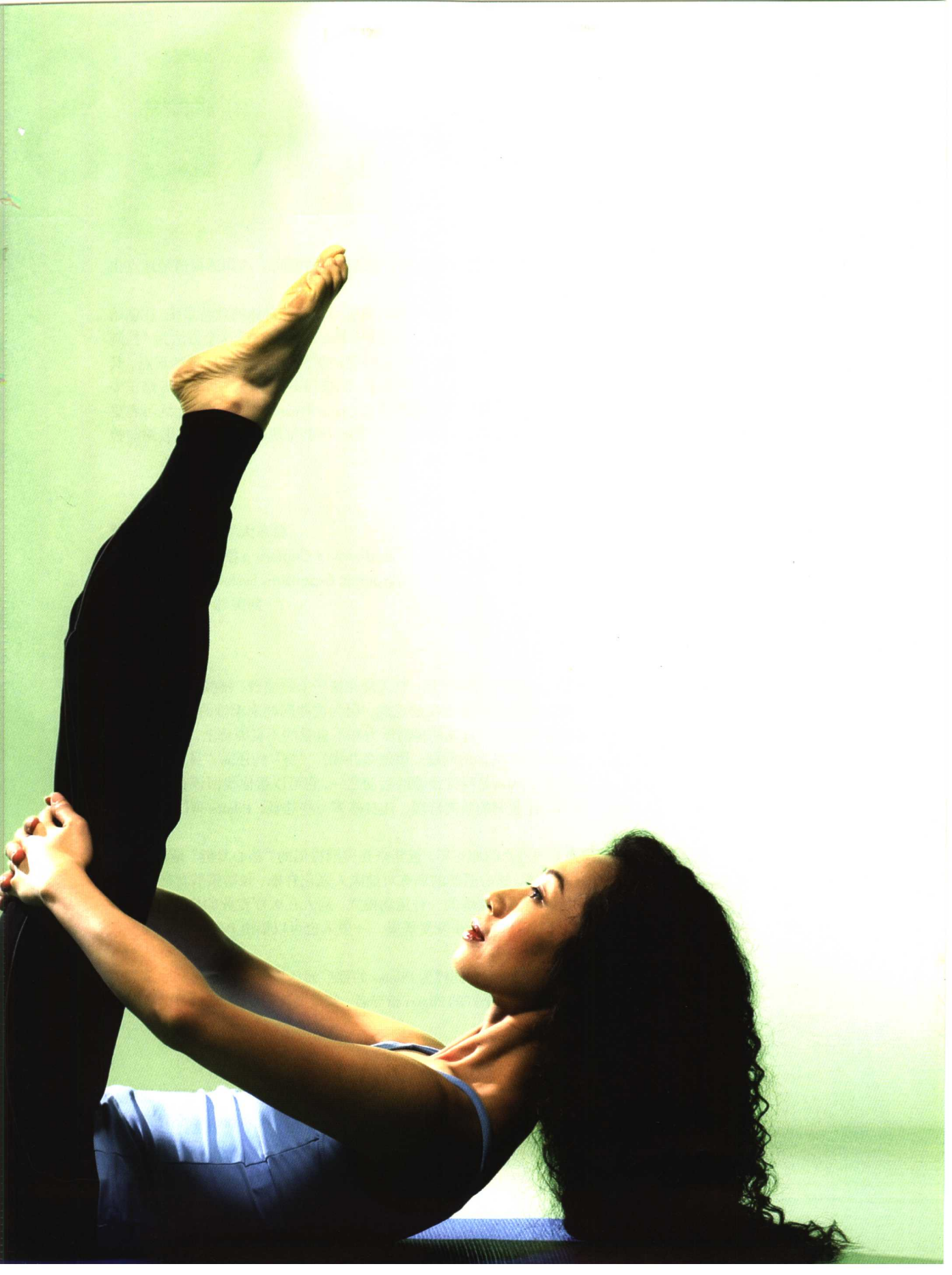
Body Lab创办人【台湾】谢菁珊 ◆ 著

由美国 Body Arts and Science International 中心完全授证，
并由在加州执教多年的谢菁珊老师示范，
教你有效雕塑小腹、臀、腰、腿部重点部位，
迅速展现魅力曲线与优雅体态。
好莱坞巨星、国际名模趋之若鹜的时尚塑身运动，
现在马上在家体验！



广东省出版集团
广东经济出版社





推荐序

“透过对动作的控制，我们在心与身之间找到了联结的对话空间。”这句话很清楚地指出了普拉提（Pilates）的精神与要点。

普拉提是一个拥有九十多年历史，强调伸展和增强肌力之锻炼身体的独特系统。在创始人普拉提的理念中，身与心的关系是密切不可分且互相影响的；他称自己这个方法为“控制的艺术”，意在凸显“在动作实施过程中，透过心智来精确地掌握肌肉活动”的独特观点，其主要目的在训练身心一起工作，来达到全人之整体适能。此技巧不仅可以帮助练习者修正姿势上的问题，均匀地强化各部位的肌群及中心轴的动力（core dynamic），也可以让练习者更精于掌控心智的能力；在正确身体排列结构的要求下，用心体会每块肌肉的延展、收缩与控制，这是一个相当值得推广与学习之健康身心的好方法。

台东大学体育学系副教授

Body-Mind Centering 授证之动作治疗师

Gyrotonic Expansion System 授证之指导员

刘美珠（身心学博士）

推荐序

忙碌的现代人，肩膀上总压着千斤的重担，整天窝在椅子上蜷曲着，腰酸背痛、肩膀沉重、睡眠不佳等困扰，实在是你我及周遭朋友的通病，因为这些问题来求诊的病人非常多。追根究底起来，问题多是出在令人透不过气的生活压力和不自觉的不良姿势上。你要有经验，大概也知道只吃药通常不能解决你的问题。该怎么办呢？“身”病还需“身”药医嘛！现代木头人该起来动一动了！Pilates是我常推荐的运动之一，它可以帮你找回该有的正确姿态，为你的压力找一个出口，让紧绷的肌肉舒缓，让身体多一些呼吸，Pilates可以帮你远离上班族的文明病。

接触到Pilates是我到美国进修的那一年。近年来在美国提倡的“核心复健”是目前“脊椎和运动伤害”运动复健的趋势。核心肌群的训练对健康人强化脊椎、预防腰酸背痛有正面的帮助，而Pilates正是可以强化核心训练的一种运动模式。病人在医疗专业的指导下，经由“Pilates复健”与“核心复健”可以一步步恢复健康，一般人也可以借由Pilates的运动模式让自己的脊椎更健康。

认识菁珊已经快两年了，我们因为同样为Pilates的推广而认识。菁珊投入Pilates的教学已经多年，教学经验相当丰富。一个好的Pilates指导者，就是要能带你进入Pilates的境界。而菁珊就是那位好老师。

台北市立万芳医院复健科暨

Pilates 核心复健中心

邱俊杰医师

推荐序

Pilates在欧美不仅是舞者肢体训练的 necessary 课程,也是伤害预防的首选。它引导身体回归到自然核心,以迅速、有系统的训练方式让身体达到常态性的最佳状况。学习普拉提是一种自我认识的生活工程。透过它的核心训练,我们便能清楚了解自我的身体构图,很高兴,菁珊终于回国以她的专业背景和在美国丰富的教学经验来引介Pilates这门身体形塑的新导向。

云门舞集二
编舞家
布拉瑞阳

推荐序

舞台上的完美和感动绝非偶然。职业舞者对技巧及体态极其苛求,对于身体完美的追求更是不遗余力。我在台湾和菁珊老师开始生平的第一堂Pilates并非是为了追逐潮流,而是因为我在纽约时曾亲眼目睹许多职业舞者受益于Pilates。诸如ABT、NYCB、Graham等知名舞团的芭蕾及现代舞者均仰赖Pilates的训练来重新认识身体,利用局部肢体的加强来克服一般难以完成的技巧性动作,而在面对运动伤害时,Pilates更是最佳的复健课程。

面对身体的弱点是对人性的考验,Pilates在肢体训练上提供了专业舞者最好的支撑与挑战,让重新认识自己的身体成为一个迷人的过程。舞蹈是身体光谱和心灵的契合呈现,而Pilates则是让身体发光的新媒介。在美国,Pilates不仅是舞者追求完美的途径,更是一般人的健身首选。菁珊老师那份面对学生不同需求的认真及用心,深深吸引了饱尝运动伤害之苦的我,相较于商业市场的浮华不实,这股清流更值得让人佩服与珍惜。

玛莎·葛兰姆舞团
(Martha Graham Dance Company)
首席舞者
许芳宜

推荐序 刘美珠 邱俊杰 布拉瑞阳 许芳宜 004
自序 Pilates 与我 008

Part 1 Pilates 介绍篇 014

第一章 认识 Pilates 016

01. Pilates 的起源
02. Pilates 运动哲学
03. Pilates 六大训练原则
04. Pilates 的专属器材
05. Pilates 的课程内容
06. Pilates 的课程形式
07. Pilates 的主要功能与特性
08. 我适合做 Pilates 吗?

第二章 认识自己的身体 028

01. 姿势正确的重要性
02. 健康的脊椎
03. 骨盆平整位置
04. 分析常见的错误姿势
05. 我的姿势正确吗?

第三章 Pilates 练习须知 036

01. 练习时间的安排

02. 服装、场地、器具的选择
03. 如何选择专业的 Pilates 指导员
04. 第一堂 Pilates
05. 上课时的安全须知
06. 自行练习的安全须知

第四章 Pilates 实用术语 042

01. 核心训练
02. 骨盆平整位置
03. 拉长颈部
04. 放松肩膀
05. 收肋骨
06. 侧式呼吸法的运用
07. 呼吸方式与节奏
08. 肚脐贴背后
09. 挖空
10. 延伸
11. 关节活动范围
12. 骨盆的方位——时钟面

Part 2 Pilates 地板动作篇 050

第五章 Pilates 基础动作 052

01. Breathing Exercise 呼吸练习
02. Coccyx Curl 尾骨蜷曲
03. Pelvic Curl 骨盆蜷起
04. Knee Fold 膝盖折叠
05. Chest Lift 仰卧起坐
06. Oblique Reaches (Hula) 腹斜肌扭转
07. Knee Side To Side 膝盖左右扭转
08. Hundred Preparation 一百次预备动作
09. Upper Back Stretch 上半背伸展
10. Side Leg Lifts 侧躺举腿
11. Basic Back Extension 背部伸展

12. Cat Stretch 猫姿伸展
13. Rest Position 休息姿势

第六章 Pilates 菁华动作 068

01. Roll Up 蜷起
02. Hundred 一百次
03. Leg Circles 腿画圈
04. Double Leg Stretch 双腿延伸
05. Single Leg Stretch 单腿伸展
06. Crisscross 十字交叉
07. Spine Stretch 脊柱伸展
08. Saw 锯子
09. Spine Twist 脊柱扭转

10. Rolling Like A Ball 滚球
11. Roll Over 后翻
12. Shoulder Bridge 肩膀架桥
13. Side Kick 侧踢
14. Single Leg Kick 单腿踢
15. Double Leg Kick 双腿踢
16. Swimming 游泳

第七章 Pilates 高难度动作 086

01. Neck Pull 拉颈
02. Hamstring Pull 大腿伸展
03. Open Leg Rocker 开腿摇椅
04. Leg Pull Down 拉腿
05. Leg Pull Up 抬腿
06. Side Kick Kneeling 跪姿侧踢
07. Scissors 剪刀
08. Bicycle 脚踏车
09. Corkscrew 螺旋状开瓶器
10. Hip Circle 骨盆画圈
11. Teaser 戏弄者
12. Boomerang 回力镖
13. Bend 侧弯
14. Rowing Front 1&2 向前划船
15. Rowing Back 1&2 向后划船
16. Push Up 伏地挺身

第八章 Pilates 腿部动作 108

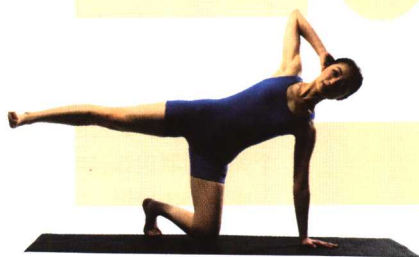
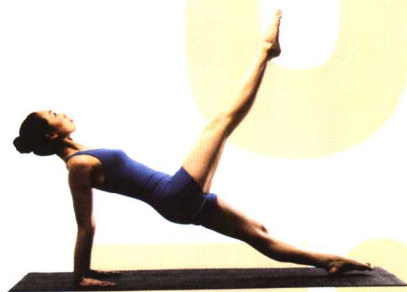
01. Lifts 举腿
02. Scissors 剪刀
03. Up and Down 上下举
04. Small Circles 画小圈圈
05. Inner Thigh Lifts 大腿内侧举腿
06. Grande Ronde De Jambé 画大圈圈
07. Heel Beats 脚跟拍打

第九章 Pilates 上肢动作与弹力带 120

01. Latissimus Dorsi Muscle 背阔肌
02. Biceps 肱二头肌
03. Triceps 肱三头肌
04. External Rotators 外转肌
05. Abductors 外展肌

第十章 Pilates 伸展动作 128

01. Calf Stretch 小腿肌肉伸展
02. Hamstring Stretch 大腿后侧肌肉伸展
03. Hip Flexor Stretch 髋关节屈曲肌伸展
04. Gluteus Stretch 臀肌伸展
05. Lower Back Stretch 下背部伸展
06. Spine Stretch with Twist 脊椎扭转伸展
07. Side Stretch 腰部侧面伸展
08. Neck Stretch 颈部伸展



Pilates 与我（自序）

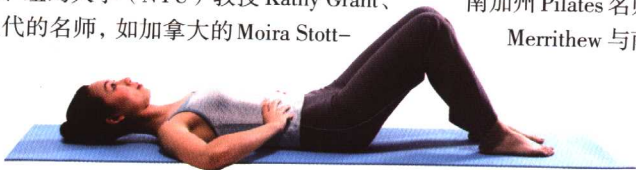
我的第一堂 Pilates

1995 年就读美国加州大学（University of California, Irvine）舞蹈研究所，主修舞蹈运动学的我，经由指导教授的推荐首度接触了 Pilates（普拉提）。在课堂上，指导老师会教授一系列加强身体各部位的动作，有地板运动也有搭配机器的动作练习。令人惊讶的是，这些动作非但不剧烈，更无任何惊人的高难度，但是一堂课下来大家总是满头大汗，觉得身上的每一个关节与肌肉都被唤醒了。由于 Pilates 所使用的金属材质机器像极了古罗马时期的刑具，令人望而生畏。当时身为专业舞者的我实在无法理解为何这些看似简单的动作，练习起来却比舞蹈课中的动作还要辛苦。

经过一学期的学习，我的全身肌肉不但结实许多，原本浑圆的体型居然也出现了美丽的线条。平衡感不好的我在舞蹈课中凡是碰到单腿平衡的动作总是站不稳，简直就像不倒翁，在学习 Pilates 之后，对身体重心的掌控也有了显著的进步。由于舞蹈艺术对美感的要求较高，许多动作的设计往往以达特定美感为出发点，因此总是与人体自然工学背道而驰。长期勉强身体从事不自然的动作，难免会造成身体的扭曲不平衡与运动伤害。而舞者常又会为了重要的演出而忍痛跳舞，即使他们深知唯有足够的休息，伤痛问题才能有所改善，但基于繁忙的课程与排练时间的压力，他们通常无法等待伤部自然痊愈。许多有运动伤害的同学在经由老师的指导与有计划的练习 Pilates 后，伤痛问题果真有了明显的改善。我对 Pilates 也因此产生更大的兴趣。

我的老师

从研究所毕业后，我决定全心投入 Pilates 的学习与研究中。经由师长的推荐，我选择求教于美国南加州 Body Arts and Science, Pilates 教学机构的 Mr. Rael Isacowitz，并取得 Pilates 教学证书。Isacowitz 是一位拥有二十多年肢体相关学习与教学经验的 Pilates 老师。拥有体育硕士学位的他经常受邀至各大学演讲，如南加州的 UCLA 与 UC, Irvine，也曾分别在美国与以色列的国际舞蹈医学与科学会议中发表过他个人的 Pilates 教学研究报告。他的教学内容融合了 Pilates、瑜伽、舞蹈与运动科学，经由多年的教学经验累积研发出现今广受世界各地医学、舞蹈、体育组织肯定的 Body Arts and Science, Pilates 肢体教学法。他对 Body Arts and Science, Pilates 肢体教学法的执著与热情，加上他独特鲜明的个人魅力，吸引了来自世界各地从事肢体专业工作的人士前来求教。目前他个人的教学与师资培训课程已散布至世界各地，如澳洲、英国、以色列、南非、美国、新加坡、香港地区及台湾地区。跟随 Isacowitz 的学习期间，我也有幸与多位 Pilates 直传弟子、元老级的老师接触学习，如位于纽约 The Pilates Studio 负责人 Romana Kryzanowska、纽约大学（NYU）教授 Kathy Grant、南加州 Pilates 名师 Ron Fletcher；还有多位新生代的名师，如加拿大的 Moira Stott-Merrithew 与南加州的 Kathy Corey 老师。



我的学习

The Body Arts and Science, Pilates 肢体教学师资培训课程是一个相当严谨的教学证书课程。以我个人为例, 尽管曾受过十多年的专业舞蹈训练, 也曾大学担任运动伤害预防的助教, 我仍花了将近九个月的时间做全职的学习, 才完成课程取得证书。以下让我详细地介绍课程内容与考试授证的过程, 你就能了解此课程师资培训的严谨程度。

当时刚完成硕士学位的我面对这样的挑战, 感觉似乎又修了另外一个学位。我在取得证书后, 应 Isacowitz 的邀约留在他个人的工作室从事教学工作。由于希望能在老师身旁学习并累积更多的教学经验, 我决定追随 Isacowitz 留在美国加州 On Center Conditioning, Pilates 工作室从事教学研究的工作。

课程内容:

100 个小时的学科:

解剖学、运动生理学、动作分析、教育学、商业管理学

100 个小时的术科:

地板动作、完整的 Pilates 器材教学

100 个小时的观察实习:

实地观察经过指定的合格 Pilates 老师的教学

200 个小时的实习教学:

于指定的专业 Pilates 教室, 从事实习教学

考试内容:

笔试: 所有学术科内容

术科: 动作讲解与示范

教学: 实地教学与课程设计

论文: 专题论文发表

授证: 完成所有学业, 实习时数及通过每项测验与发给证书。

我的学生

许多人以为 Pilates 是舞者的运动, 但事实上我的学生大部分都不是舞者。Pilates 是一种可塑性相当高的运动, 可依个人肢体状况与特殊需求设计课程, 不会受到年龄或是职业的限制。在美国加州的工作室中我教过的学生年纪从 10 岁至 82 岁皆有, 他们从事的职业更是千变万化。

1. 运动选手

我曾指导过的对象有美国花样溜冰奥运代表选手 Sasha, 个小的她有着超越常人的柔软

度,但因身体过度柔软加上腹部的肌力不足,而溜冰训练中常见的弯腰动作对她的背部造成极大的压力,使得她有背部疼痛的困扰,因此我将她的训练重点放在加强核心部位的稳定性上。

来自加拿大的 Jason 是加州 Mighty Ducks 冰上曲棍球队的选手,个性开朗随和、体格接近完美的他看似无懈可击,但职业上的惯用动作却使得他的大腿内侧肌肌力几近于零。因此他的 Pilates 课程则是以加强腿部内侧肌肌力与全身的平衡感及柔软度为主。其他与运动相关的学生还有体操选手、高尔夫球选手、冲浪选手。

2. 演艺人员及模特儿

标榜可以塑造修长均匀体态的 Pilates,当然也深受许多演艺人员及模特儿的喜爱。加州的工作室因地近众星云集的好莱坞影城,因此常可以捕捉到一些熟悉的面孔。为符合镁光灯下镜头的苛求,演艺人员与模特儿的训练重点大多放在雕塑体型与丰富肢体语言。许多国际巨星都将 Pilates 纳入个人核心运动计划,使得 Pilates 在此领域显得更为突出。

3. 一般民众

工作室中大部分的学员为一般民众,年龄层集中在 30 至 55 岁的上班族与家庭主妇,主要以健身及调整不良姿势为学习目的。课程的重点在训练全身的均衡及提高个人对肢体的认知,进而改善身体不良姿势。有些人因为生活中长期累积的负面精神压力与情绪得不到纾解而影响身体健康,因此想借着 Pilates 放松减压。他们大多有肩颈酸痛的问题,有些人甚至有喘不过气来的感觉。我的学生常说,只有在 Pilates 的学习过程中透过呼吸调整的运用与肌肉伸展的动作,他们才有机会将注意力与时间放在自己身上,确认自我存在的感觉,舒缓紧绷的肌肉与神经。

4. 复健患者

我的学生当中有许多是为了复健才来接受 Pilates 训练的。在澳洲的物理治疗医学界, Pilates 已是广受使用的复健疗法之一。欧美许多骨科医生不仅对它有很高的评价,更常推荐术后的患者接受此项训练。近年来国内也有几家先进的专业医院开始引入 Pilates 作为复健的疗程。过去在伤害复健的过程中为了避免刺激患部并减少二度受伤的机率,医生通常会建议患者多休息。原本休息是为了加速患部的痊愈,但突然间运动量大幅减少,身体各关节肌肉因缺乏运动变得僵硬,反而延误复健的进度,甚至造成更多的肢体问题。Pilates 能让患者在安全、温和、低冲击力的状态下运动,有效避免运动伤害并维持全身体能的最佳状态,更有助于患部的复原。我的学生通常是经由骨科医生的推荐前来作训练。例如年约 40 岁的 John 因车祸造成一腿严重骨折而影响到行动力,手术后的他必须依靠拐杖行走。由于身体重心转由单腿承担,加上操作拐杖的动作也对上肢造成相当大的负担,因此他的训练重点除了在维持全身体能状况外,也着重在调整身体的不平衡与腿部肌力的加强。

另一位让我印象深刻的学生是 Mark; 体格英挺、面貌俊秀、自信有风度的他每次踏入教室,周围女性学员们总是会情不自禁地对他投以迷恋的眼光。年仅 40 的他幼时曾罹患脑性小儿麻痹症,突然间发现却因年力大减、身体单边多部位也开始出现莫名的疼痛、肌肉似乎也有逐渐萎缩的

体



现象。热爱越野自行车竞赛的他,因好强始终不愿放弃这项运动,最后终因疼痛难耐而经由医师好友的推荐接受Pilates训练,希望能减缓身体的退化并舒缓疼痛。训练初期他总是带着满身伤痛来上课,但他表示课后身体会有被舒展开来的感觉,而且疼痛的情形也获得舒缓。他的课程内容以伸展动作为主,因为以他特殊的身体状况,过度的加强肌力只会加速肌肉的损耗与萎缩,所以维持原来的肢体状况便是努力的目标。每次与他一同练习时,我总会替他感到心疼,但面对他对生命的执著,我不得不藏起怜悯之情,不断给予他鼓励与支持。

5. 银发族

银发族是我最喜欢一起工作的族群,他们对身体的重视与对学习的执著总是给我许多教学上的启发。他们对动作训练的感受与反应也一直是最直接的。令我印象最深刻的是童话故事作家Stella;她是位年约75岁的老奶奶,除了写作之外,她最大的兴趣就是种植花草。想像一位和蔼可亲的白发老奶奶蹲在充满花香的庭园中玩弄花草是一幅多么温馨的画面。由于她有严重脊椎侧弯与驼背的问题,长时间的蹲坐后如何起身便成了她一天中必须面对的最大挑战。记得她刚开始总是拄着拐杖进工作室,但两年后的她则常常是环抱一桶亲自烘培的巧克力饼干,笑容满面地走进教室。Pilates不仅带给她健康,更带给她活力与喜悦。银发族的课程重点主要是放在背部与腿部的肌力加强及全身柔软度的训练上,因为保有自发性的行动力是此族群最切身的需求。

每个研究员在任何领域的研究与学习过程中,应不断地对研究内容提出疑问,并进行求证的工作,但经过多年亲眼目睹Pilates对学生在心灵各层面的帮助,我不得不认同它的实效性。

我的Pilates师资培训经验

在美教学期间,我会不定期地与Isacowitz至美国加州大学(UCLA)及多处美国学术机构进行演讲与教学以推广Pilates教育,并至多所Pilates教学中心举行教师研习课程。每一场演讲与课程皆会针对不同专业族群作分析与介绍,我也因此有机会从不同的角度深入地认识Pilates,更得以累积筹备演讲的相关经验。

我教课的工作室也正是Isacowitz所成立Body Arts and Science, Pilates肢体教学师资培训教育机构的总部。除了一般教学课程外,我也担任此机构的师资培训讲师与加州洛杉矶/橘郡地区(LA/Orange County)校友会的总干事;在任内我协助编纂Body Arts and Science, Pilates教学证书课程的通用教材,并负责筹划校友们定期的教育培训课程。每一期课程结束我最大的收获就是结交了来自世界各地的新朋友,并分享学习不同领域的专业。真的很感谢吾师Isacowitz多元化的栽培与提拔,这些学习正好成了我回台湾推广Pilates教学最佳的准备。

我回家了

我在2000年的夏天回到台湾,当时大众对Pilates仍相当陌生,只有少数舞蹈专业学校有此方面的认识。经由美国科罗拉多学院舞蹈系副教授王云幼老师的引介,国内几所舞蹈学校在寒暑假期间聘请国外的Pilates老师进行集训学习,也添购了一些相关器材供学生练习使用。回国后我定点式地在几所学校教授Pilates及伤害预防相关的课程,在教学之余也应邀到其他学校和运动机构参与教育推广讲座,希望能借此提供国内专业人士与一般民众新的健康资讯并拓展就业领域。

PILATES

目前我任教或已将 Pilates 列入课程中的舞蹈学校有：台湾艺术大学舞蹈系、台北体育学院舞蹈系、台南女子技术学院舞蹈系、台南家齐女子中学舞蹈班、高雄左营高中舞蹈班、高雄中华艺术学校舞蹈科。我个人曾举行过教育推广讲座的机构包含：2003“舞蹈与动作疗法”研习会、2001 / 2002 台湾国际舞蹈营、金牌俱乐部（Gold's Gym）、体适能协会、瑜伽协会、高雄市舞蹈教育协会、台北天母国际联谊会、台南市舞蹈教育协会、竹北高级中学、台南丹青舞蹈艺术中心、嘉义女子高级中学等，医院部分有台北市立万芳医院等。

我的工作室

在学校从事 Pilates 及运动伤害预防之相关教学工作的同时，我也开始进行 Pilates 教学研究中心的筹设，在 2001 年设立了国内惟一 Pilates 之教学推广中心 Body Lab，在台湾推动 Pilates 之师资培训及教学。为了提供最专业的协助并确保专业性及教学品质，中心选用由美国加州空运直接来台、最先进的 Pilates 专业器材，我希望能借由这一步一脚印的耕耘，与更多人分享 Pilates 带给身体的乐趣与益处。



