

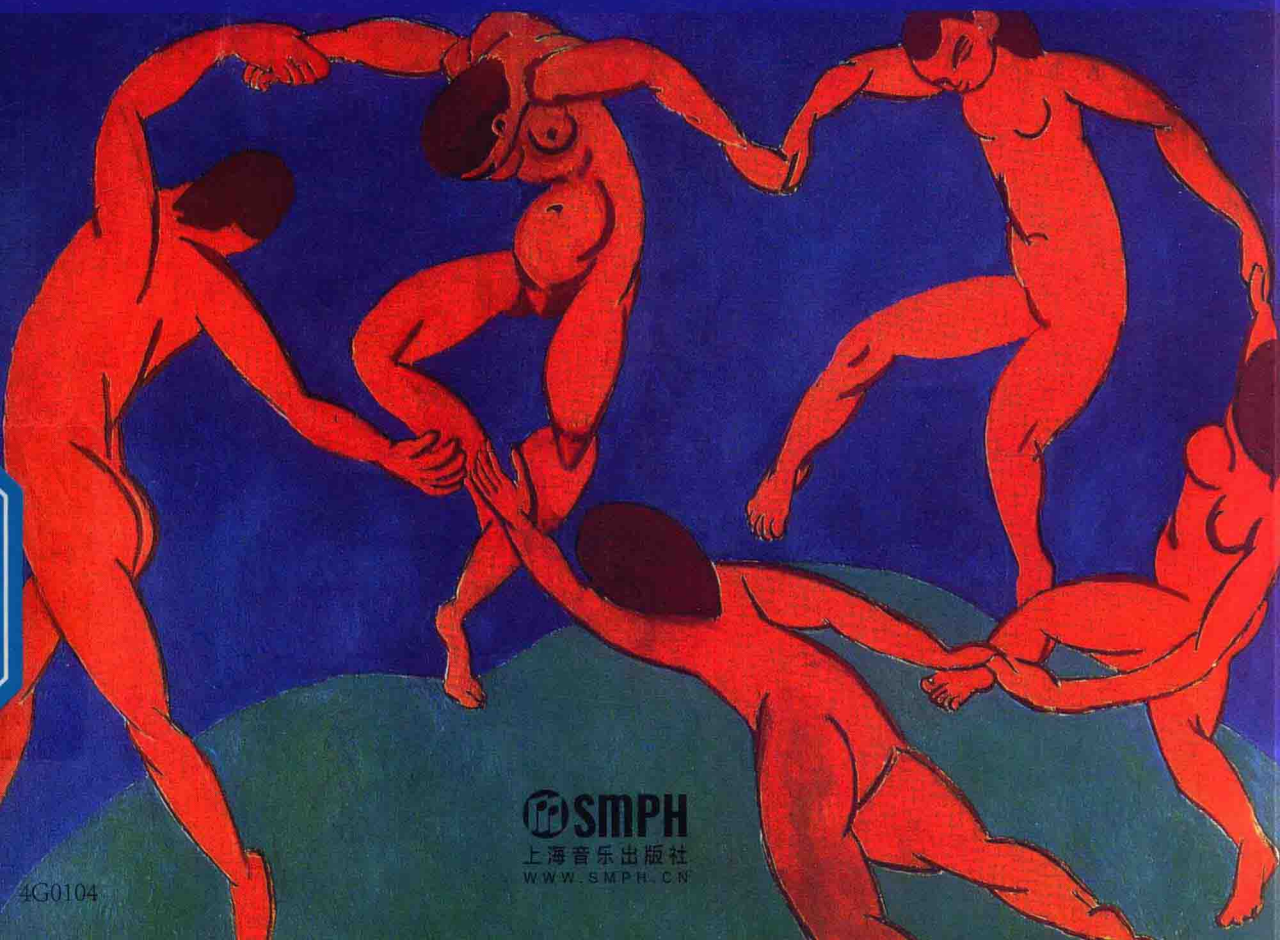
北京市教委科研基地科技创新平台项目  
舞蹈基本功辅助训练课教程  
舞蹈科学理论课参考用书

# 舞蹈基本能力

Supplementary Training for Foundational Dance Ability

## 辅助训练

杨 鸥 主编



 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

科技创新平台项目

舞蹈基本功辅助训练课教程

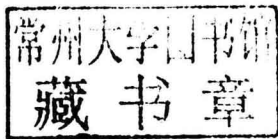
舞蹈科学理论课参考用书

# 舞蹈基本能力

Supplementary Training for Foundational Dance Ability

# 辅助训练

杨 鸥 主编    周 娜 副主编



 **SMPH**  
上海音乐出版社  
WWW.SMPH.CN

## 图书在版编目 (CIP) 数据

舞蹈基本能力辅助训练 / 杨鸥主编; 周娜副主编

—上海: 上海音乐出版社, 2017.11 重印

ISBN 978-7-5523-1367-3

I. 舞… II. ①杨… ②周… III. 舞蹈训练 IV. J712.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 412459 号

书 名: 舞蹈基本能力辅助训练

主 编: 杨 鸥

副 主 编: 周 娜

---

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 云昊泓

封面设计: 翟晓峰

印务总监: 李霄云

---

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市打浦路 443 号荣科大厦 200023

网址: [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

[www.smph.cn](http://www.smph.cn)

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海盛通时代印刷有限公司

开本: 787×960 1/16 印张: 15 图、文: 240 面

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 11 月第 2 次印刷

印数: 2,001 – 3,000 册

ISBN 978-7-5523-1367-3/G · 0104

定价: 38.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

## 编辑委员会

主 编：杨 鸥

副主编：周 娜

编 委：温 馨

陶春华

编 务：王 炜

孙琦莹

姜 雪

孙 蒨

尹 力

彭筱玉

胡雨琦

张澳南

刘仕琦

## 前 言

随着舞台上舞蹈表演水平的不断提高,舞蹈演员的身体表现力更加赏心悦目,舞者技术技巧的发挥达到前所未有的高度,舞者身体能力的训练水平也不断被突破。为此,舞蹈表演人才的专业培养对舞蹈基本功训练提出了更高的要求,促使舞蹈训练和研究不断探索新的方法,以求更加有效地发展舞者的身体潜能。首先,舞蹈基本功课是培养舞者的核心课程,需要在理论研究、内容制订和训练方法上不断改进和更新,使传统的舞蹈基本功课与时俱进,结出新的硕果。同时,在舞蹈基本功课的基础上,由于舞蹈辅助训练有着更大的提升空间,因此引起了越来越多舞蹈教师和舞蹈科学研究者的关注。

舞蹈辅助训练始于20世纪70年代,最初是向体育领域竞技体操运动员的训练经验学习,后者由于狠抓身体素质的训练,大大提高了运动成绩。运动员的身体素质相当于舞者的基本能力,都是发展身体运动能力的基础。自那时起,在舞蹈基本功课教材以外,出现了诸如腹肌、背肌练习和蹦跳、纵跳等动作,开始在舞蹈基本功课的课前或课后,作为非常规的动作进行选择练习,成为舞蹈辅助训练的最初形态。如今的舞蹈辅助训练发展较快,已经不局限于最初的单一类型,各种理论和方法来自于国内外的舞者训练、体能训练乃至损伤康复等各个领域,发展成综合性较强的多种门类共存的局面。这种新的面貌,丰富了舞蹈辅助训练的方法手段。面对这种情况,如何建设舞蹈辅助训练课程?如何做出最佳选择为我所用?如何使辅助训练真正符

合舞蹈人体运动的特性?进而在理论和方法上建立起舞蹈辅助训练体系?这是我们面临的新问题。

舞蹈基本功训练是培养舞蹈表演者最重要的途径。所谓基本功,即是指力量、柔韧、速度、灵敏、协调等舞蹈专业所需的基本能力,这是判断舞者身体训练水平和身体运动能力的主要标志。舞蹈基本功课与舞蹈辅助训练课由于都属于舞蹈基本功训练范畴,因此,两者是有联系的。其区别在于,舞蹈基本功课的绝大多数教材内容,都可以外化为舞蹈表演的动作语言,以身体为载体直接展现在舞台上,甚至连最基础的练习动作也能在舞台上成为表演语言。而舞蹈辅助训练课则把舞者的身体作为运动工具,着重强化身体运动能力的开发,把舞者的身体表现力内化为运动能力,使其在技术技巧的极限发挥中展示出来。如此看来,我们要在训练中摆正舞蹈基本功课与舞蹈辅助训练课的关系,两者缺一不可,且不可替代。

舞蹈辅助训练是舞蹈基本功训练不可或缺的内容,适合于发展舞者专业能力的多个方面。它是舞蹈基本功课的延展和深化,针对专业训练需要及舞者个体特点,采取专门方法和强化手段,改善舞者的身体形态,提高有机体各器官系统的机能能力,充分发展各项基本能力,改进技术方法及质量,促进技巧的掌握及运用,对发展舞者身体的运动能力、促进身体健康、防止训练损伤都具有重要意义。

在舞者专业能力中,基本能力是决定身体运动能力的关键因素,舞者的身体表现能力和技术能力是各项基本能力综合运用的结果。舞蹈基本能力由力量、柔韧、速度、灵敏和耐力等要素构成,各项构成因素都是通过肌肉活动表现出来的,决定了各项基本能力是一个完整的能力结构。因而,各项基本能力之间存在能力转移的机制,相互之间紧密联系,缺一不可,既可以相互促进,也会相互制约。了解到这一点,有利于加强对基本能力的整体认识及内在关系的把握,在辅助训练中运用这一规律,有效发挥基本能力转移的积极效果。

基本能力和技术技巧构成了舞蹈基本功,舞蹈辅助训练的最终目的是通过加强基本功的训练来提高身体运动能力。舞蹈基本功训练中的绝大多数教材,既是基本能力练习动作,同时也是基本技术练习动作,两种训练目的以同一个动作为载体,具有动作的同一性特征。正是由于这一特征,决定了基本能力与技术能力具有技能迁

移的规律,通过基本能力的训练可以有效促进技术技巧的提高。为此在舞蹈辅助训练中,要求动作的选择和设计也要遵循这一规律,为基本能力训练向技术技巧的迁移创造条件。面对多种辅助训练的方法手段,需要甄别不符合这一要求的训练内容,以便使辅助训练更具针对性、更加专业化。

近些年来,国内外一些具有借鉴价值的康复、健身和体能训练领域的新方法开始进入舞蹈辅助训练的视野,一些由国外专业舞者创立的舞蹈辅助训练方法也在国内得到认可。这些都为舞蹈辅助训练提供了更多样化的选择,使训练手段更加丰富。但是到目前为止,这些新方法中,有许多还只是处于介绍和推广阶段,并没有被普遍采用。这是因为对新方法的认识了解需要过程,这些方法的实际效果也需要实践来验证,最主要的是,有些方法在现有教学框架和条件下操作起来还缺乏实用性。

长期以来,舞蹈基本能力的辅助训练始终贯穿于各舞种的基本功课与技术技巧课中,经过几代人的不懈探索,基本形成了一套简单实用、内容丰富的辅助训练手段与方法,在日常的舞蹈训练课中被普遍使用。这些舞蹈基本能力辅助训练的手段与方法,是许许多多舞蹈教师与学生在训练实践中自己发明创造的,且被证明是行之有效的。这些有效的方法由于简便易行,所以被广泛采用,我们有时甚至难以严格区分哪些是课堂教材,哪些又是辅助训练教材。

相对于从其他领域引进的训练方法,我们将上述这些在舞蹈专业训练课堂内衍生出来的辅助训练方法,称为舞蹈专业传统的基本能力辅助训练方法。本部教材所做的工作,就是对大量现有的舞蹈专业传统的基本能力辅助训练方法进行整理和提炼,并给予理论认识和提升;对近些年出现的新的训练方法加以分析和遴选,把那些确实适用于舞蹈专业的推荐给读者。对教材的编撰,注重对传统方法的继承与发扬,对新方法的舞蹈化改造与设计。强调用舞蹈的方法训练舞蹈基本能力,用舞蹈的专门化手段进行舞蹈辅助训练。

《舞蹈基本能力辅助训练》是一部专门研究和介绍用辅助训练方法发展舞者基本能力的教材。教材的编撰及时引入当下国内外最新的训练理念及方法,分享本领域新的研究成果,力求在理论与方法上有所创新。教材的编撰理论联系实际,依据科学原理设计训练动作,并为读者提供训练动作科学依据的理论分析,力求训练指导与科

学普及并举。教材选入的训练方法多数来自于实践,对当代及传统训练中已经被实践证明了的有效成分,进行提炼与加工,力求发挥出新的价值。教材中训练方法的选择,基于对舞蹈基本功训练的全面分析,针对基本能力训练的薄弱环节,以提出具有实用价值的指导建议。训练部分的各章节结构安排,均包括辅助训练的训练方法、训练手段、训练负荷及训练要求等,以便在实际运用中具体明确、方便操作。

教材的编撰力求为读者分享本领域的最新理念与方法,介绍最新成果与信息。但是,舞蹈辅助训练教材的建设仍然是理论落后于实践。目前即使已有一些研究成果的推广,但尚未形成完整的体系;引进了一些新的训练理念,但训练方法还没有全部与舞蹈专业相对接;课堂内外一些行之有效的辅助训练经验,有待更多地理论认识和纳入科学训练体系等等。所以,编撰者希望从一部舞蹈基本能力辅助训练教材的角度,在系统与框架上进行相对完整的呈现,为舞蹈辅助训练教材的建设打下基础。然而,由于学科发展水平及编撰者自身能力所限,还存在很多不足,希望得到专家及教师们的关注与帮助,共同完善。这仅仅是一部关于舞蹈基本能力辅助训练教材,作为舞蹈辅助训练的完整体系,还有不可或缺的舞蹈技术能力辅助训练的研究任务,这是我们下一步努力的方向。

杨 鸥

2016年11月

# 目 录

|                |    |
|----------------|----|
| 前言             | 1  |
| 第一章 舞蹈基本能力辅助训练 | 1  |
| 第一节 舞蹈辅助训练概述   | 1  |
| 一、舞蹈辅助训练的概念    | 1  |
| 二、舞蹈辅助训练的内容    | 1  |
| 三、舞蹈辅助训练的常见方法  | 3  |
| 第二节 舞蹈辅助训练的原则  | 7  |
| 一、全面性原则        | 7  |
| 二、系统性原则        | 8  |
| 三、针对性原则        | 8  |
| 四、适宜负荷原则       | 8  |
| 第三节 舞蹈辅助训练的要求  | 9  |
| 一、在专业教师的指导下进行  | 9  |
| 二、有针对性地制订训练方案  | 9  |
| 三、准确规范地完成训练动作  | 10 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 第四节 舞蹈辅助训练的价值     | 10 |
| 一、促进舞蹈基本能力全面协调发展  | 10 |
| 二、发展舞蹈技术技巧所需的专门能力 | 10 |
| 三、帮助舞者形成良好的心理状态   | 11 |
| 四、有效地降低舞蹈损伤风险     | 11 |
| 第五节 舞蹈基本能力发展的敏感期  | 11 |
| 一、力量发展的敏感期        | 11 |
| 二、柔韧发展的敏感期        | 13 |
| 三、速度发展的敏感期        | 13 |
| 四、灵敏发展的敏感期        | 14 |
| 五、耐力发展的敏感期        | 14 |
| 第二章 舞蹈力量能力的辅助训练   | 16 |
| 第一节 舞蹈力量能力概述      | 16 |
| 一、舞蹈力量能力的概念       | 16 |
| 二、舞蹈力量能力的分类       | 17 |
| 三、舞蹈力量能力的辅助训练     | 19 |
| 四、舞蹈力量能力辅助训练的意义   | 20 |
| 第二节 发展舞蹈力量能力的科学基础 | 21 |
| 一、发展舞蹈力量能力的生理学基础  | 21 |
| 二、舞蹈力量能力的可训练因素    | 22 |
| 三、少儿及女子舞蹈力量能力的训练  | 24 |
| 第三节 舞蹈力量能力的评定     | 25 |
| 一、最大力量的评定         | 25 |
| 二、快速力量的评定         | 26 |
| 三、爆发力的评定          | 26 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 四、相对力量的评定            | 26 |
| 五、力量耐力的评定            | 26 |
| 第四节 舞蹈力量能力辅助训练的手段与方法 | 26 |
| 一、外旋力辅助训练的手段与方法      | 26 |
| 二、外开力辅助训练的手段与方法      | 33 |
| 三、支撑力辅助训练的手段与方法      | 38 |
| 四、蹲蹬力辅助训练的手段与方法      | 59 |
| 五、控制力辅助训练的手段与方法      | 67 |
| 六、踢摆力辅助训练的手段与方法      | 74 |
| 第五节 舞蹈力量能力辅助训练的负荷与要求 | 76 |
| 一、舞蹈力量能力辅助训练的负荷      | 76 |
| 二、舞蹈力量能力辅助训练的要求      | 77 |
| 第三章 舞蹈柔韧能力的辅助训练      | 80 |
| 第一节 舞蹈柔韧能力概述         | 80 |
| 一、舞蹈柔韧能力的概念          | 81 |
| 二、舞蹈柔韧能力的分类          | 81 |
| 三、舞蹈柔韧能力的传统训练        | 83 |
| 四、舞蹈柔韧能力训练的意义        | 83 |
| 第二节 发展舞蹈柔韧能力的科学基础    | 84 |
| 一、人体主要关节的解剖学结构与功能    | 84 |
| 二、影响舞蹈柔韧能力的因素        | 85 |
| 三、舞蹈柔韧能力的可训练因素       | 88 |
| 四、少儿及女子舞蹈柔韧能力的训练     | 89 |
| 第三节 舞蹈柔韧能力的评定        | 90 |
| 一、客观评定               | 90 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 二、主观评定               | 96  |
| 第四节 舞蹈柔韧能力辅助训练的手段与方法 | 98  |
| 一、舞蹈柔韧能力辅助训练的手段      | 98  |
| 二、舞蹈柔韧能力辅助训练的方法      | 99  |
| 第五节 舞蹈柔韧能力辅助训练的负荷与要求 | 111 |
| 一、舞蹈柔韧能力辅助训练的负荷      | 111 |
| 二、舞蹈柔韧能力辅助训练的要求      | 115 |
| 三、舞蹈柔韧能力辅助训练的注意事项    | 117 |
| 第四章 舞蹈速度能力的辅助训练      | 121 |
| 第一节 舞蹈速度能力概述         | 121 |
| 一、舞蹈速度能力的概念          | 121 |
| 二、舞蹈速度能力的分类          | 121 |
| 三、舞蹈速度能力辅助训练的意义      | 122 |
| 第二节 舞蹈速度能力的科学基础      | 123 |
| 一、人体骨骼肌的生理特性         | 123 |
| 二、影响速度能力的因素          | 123 |
| 第三节 舞蹈速度能力的评定        | 125 |
| 一、舞蹈速度能力评定的特殊性       | 125 |
| 二、舞蹈速度能力的评定          | 125 |
| 第四节 舞蹈速度能力辅助训练的手段与方法 | 127 |
| 一、舞蹈速度能力辅助训练的手段      | 128 |
| 二、舞蹈速度能力辅助训练的方法      | 132 |
| 第五节 舞蹈速度能力辅助训练的负荷与要求 | 156 |
| 一、舞蹈速度能力辅助训练的负荷      | 156 |
| 二、舞蹈速度能力辅助训练的要求      | 158 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 三、舞蹈速度能力辅助训练的注意事项    | 160 |
| 第五章 舞蹈灵敏能力的辅助训练      | 163 |
| 第一节 舞蹈灵敏能力概述         | 163 |
| 一、舞蹈灵敏能力的概念          | 163 |
| 二、舞蹈灵敏能力的分类          | 164 |
| 三、舞蹈灵敏能力的辅助训练        | 165 |
| 四、舞蹈灵敏能力辅助训练的意义      | 165 |
| 第二节 发展舞蹈灵敏能力的科学基础    | 166 |
| 一、舞蹈灵敏能力的生理学基础       | 166 |
| 二、舞蹈灵敏能力的影响因素        | 167 |
| 三、少儿及女子舞蹈灵敏能力训练的特点   | 169 |
| 第三节 舞蹈灵敏能力的评定        | 170 |
| 一、反应能力评定方法           | 170 |
| 二、方向转换能力评定方法         | 171 |
| 三、协调能力评定方法           | 171 |
| 四、平衡能力评定方法           | 172 |
| 五、评价标准               | 172 |
| 第四节 舞蹈灵敏能力辅助训练的手段与方法 | 174 |
| 一、舞蹈灵敏能力辅助训练的手段      | 175 |
| 二、舞蹈灵敏能力辅助训练的方法      | 175 |
| 第五节 舞蹈灵敏能力辅助训练的负荷与要求 | 190 |
| 一、舞蹈灵敏能力辅助训练的负荷      | 190 |
| 二、舞蹈灵敏能力辅助训练的要求      | 193 |
| 第六章 舞蹈耐久能力的辅助训练      | 197 |
| 第一节 舞蹈耐久能力概述         | 197 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 一、舞蹈耐久能力的概念          | 197 |
| 二、舞蹈耐久能力的分类          | 197 |
| 三、舞蹈耐久能力的辅助训练        | 200 |
| 四、舞蹈耐久能力辅助训练的意义      | 200 |
| 第二节 舞蹈耐久能力的科学基础      | 202 |
| 一、舞蹈耐久能力的生理学基础       | 202 |
| 二、舞蹈耐久能力的影响因素        | 208 |
| 三、舞蹈耐久能力训练对机体机能的影响   | 210 |
| 四、少年儿童的舞蹈耐久能力训练      | 211 |
| 第三节 舞蹈耐久能力的评定        | 212 |
| 一、测定肌力评价             | 212 |
| 二、测定神经系统和感觉机能判断      | 212 |
| 三、利用生物电评价疲劳          | 212 |
| 四、主观感觉判断             | 213 |
| 五、测定运动中心率评定疲劳        | 213 |
| 六、其他指标               | 213 |
| 第四节 舞蹈耐久能力辅助训练的手段与方法 | 214 |
| 一、心肺耐久能力辅助训练         | 214 |
| 二、肌肉耐力辅助训练           | 216 |
| 第五节 舞蹈耐久能力辅助训练的负荷与要求 | 221 |
| 一、舞蹈耐久能力辅助训练的负荷      | 221 |
| 二、舞蹈耐久能力辅助训练的要求      | 222 |

## 第一章 舞蹈基本能力辅助训练

### 第一节 舞蹈辅助训练概述

#### 一、舞蹈辅助训练的概念

舞蹈辅助训练是指根据舞者身心的发展需要,紧密结合专业训练的目标与要求,借助舞蹈专业课堂之外的辅助方法,来帮助舞者发展身体基本能力、改善身体形态和身体机能、强化身体运动能力,从而全面提高舞蹈表演能力的训练过程。

舞蹈辅助训练是舞蹈训练的重要内容之一,它采取有别于舞蹈专业课的训练形式、内容、方法和手段,往往具有针对性更强、训练负荷更合理、训练方案更具个性化等特点,有时需要借助辅助训练器械的练习来完成训练任务。

#### 二、舞蹈辅助训练的内容

舞蹈辅助训练是舞蹈训练中不可忽视的重要组成部分,是在舞蹈专业课堂之外,运用各种有效的方法和手段,使舞者身体机能水平和身体形态得到全面提高、基本能力得到全面发展的针对性训练。舞蹈辅助训练的内容主要涉及舞者的身体形态、身体机能、基本能力等诸多因素,其中,身体形态与身体机能主要通过基本能力的提高而完善。

##### (一) 身体形态

身体形态是指人体的内部与外部的形态特征,在一定程度上反映身体发育水平、身体机能水平和身体素质水平,是舞蹈选材与训练评价的重要指标之一。反映外部形态特征的指标有:高度(身高、坐高、足弓高等),长度(头长、颈长、臂长、手长、腿长、足长等),围度(胸围、臂围、腿围、腰围、臀围等),宽度(肩宽、髋宽等)和充实度(体重、皮脂厚度等)等。反映内部形态的指标有:心脏纵横径、肌肉的形状与横断面等。

身体形态与舞者的表演能力有密切联系,作为一门表演艺术,舞蹈专业对舞者身体外部形态的要求极高。身体形态在一定程度上反映着舞者的生长发育水平、身体机能水平和技术水平,甚至在一定程度上影响着舞者的表演能力水平,而遗传等因素对身体形态起着重要的决定作用。因此,在舞蹈选材时应充分考虑遗传等因素的影响,把身体形态符合舞蹈专业需求的儿童少年选拔出来。

## (二) 身体机能

身体机能是指人的整体及其组成的各器官、系统所表现的生命活动,它是身体活动能力的基础,主要包括中枢神经系统、心血管系统、呼吸系统、消化系统、生殖系统、内分泌系统等。舞蹈训练中经常涉及的身体机能指标主要有:心血管系统中的心率、血压、血红蛋白含量、心血管系统的运动负荷、心电图;呼吸系统中的肺活量、呼吸频率、最大摄氧量;肌肉结构中的肌纤维数量、长度、类型;感官功能中的视觉、听觉、平衡觉等。

良好的身体机能是高水平舞蹈表演能力的先决条件,身体机能的大部分指标如心率、血压等既受遗传因素影响,也能通过后天训练改善,同时又有变异性,且舞者的身体机能很难在传统的舞蹈基本功训练课中得到全面的提高。因此,我们必须通过系统、科学的舞蹈辅助训练来提高舞者的身体机能,有效地促进舞者表演能力的全面发展。

## (三) 基本能力

舞蹈基本能力是构成舞蹈基本功的主要内容之一。它是舞蹈中一切随意动作在肌肉工作中表现出来的各种运动能力的总称,由力量能力、柔韧能力、速度能力、灵敏能力、耐久能力组成<sup>①</sup>。舞蹈基本能力实际上是舞者身体肌肉活动能力的表现,具体表现为舞者运用和操纵自己身体完成各种舞蹈动作和技术技巧的身体运动能力。没有良好的舞蹈基本能力,就无法达到舞蹈动作的技术规范和美学规范,不能完成高难度的舞蹈技能,舞蹈专业训练将无从谈起。不同舞者的身体基本能力差别很大,即使同一舞者在不同年龄阶段和不同条件下也会有不同表现。因此,在舞蹈训练中,根据舞者的实际情况,有针对性地对舞者基本能力进行辅助训练,能够有效地提高基本能

<sup>①</sup> 杨鸥.舞蹈训练学.上海音乐出版社,2009:23.

力或在一定程度上延缓基本能力自然减退的速度。

人体的身体形态、身体机能、基本能力三个因素既相对独立,又相互制约、相互影响。其中,身体形态和身体机能是基本能力的基础,而身体形态和身体机能的提高又主要是通过基本能力的发展实现的。基本能力是人体运动能力的外在表现,舞蹈辅助训练中多以发展各种基本能力作为训练的基本内容。

舞蹈辅助训练的内容可分为一般性辅助训练和针对性辅助训练。一般性辅助训练针对所有舞者,没有专业和课程之分,其目的主要是提高舞者身体各项机能、全面发展基本能力、改善身体形态,为舞蹈专业能力的提高打下基础;针对性辅助训练则是为某一专业或某一课程服务,针对某一专业或某课程所特需的身体能力进行的辅助训练。

### 三、舞蹈辅助训练的常见方法

随着舞蹈训练科学化、系统化的发展,舞蹈表演以及技术技巧的进步,对舞者的身体能力提出了更高的要求。传统的课堂训练已不能满足当下舞蹈发展的需求。为了提高舞蹈训练的效率,各类体能训练的方法被逐渐引入到舞蹈训练中来,其中主要有以下几种:

#### (一) 普拉提技术

普拉提(Pilates)技术是由德国人约瑟夫·休伯特斯·普拉提(Joseph Hubertus Pilates)创立。在第一次世界大战期间,普拉提因在集中营里帮助了大量的囚犯进行康复而受到大众关注。1926年,普拉提与妻子在纽约开设普拉提工作室,专门为著名的舞蹈家、演员、运动员提供针对性的运动疗法训练。由于效果显著,从此誉满美国,并逐步获得世界各国及各界的认同与肯定。

普拉提技术强调呼吸、冥想、柔韧、平衡有机结合,在缓慢的节奏中使肌肉的控制能力得到加强,因而普拉提技术也被称为“控制术”(Contrology)。普拉提技术的训练目的就是在自身运动能力达到的范围内,通过集中意念、配合呼吸,了解自己的身体结构、增加核心部位肌肉力量、改善身体姿态并促进整体健康。普拉提技术被证实能够使舞者更好地感受自己的身体、纠正自己的姿态,使不平衡的肌肉状态变得更加