

目前欧美超过1000多万人在做普拉提运动

2006年全球健身界的节奏



塑造人体优美曲线

给你赫本报的
美丽

塑造惹火身材

减肥功效一流

众多好莱坞明星至爱宝贝

美丽普拉提

beautiful pilates

helen tardent

[澳] 海伦·塔登特 著
王春明 译

源自德国1914年的原汁原味，近两个世纪的美国美丽传承。

普拉提是一种集瑜伽、舞蹈、体操的身体训练。

无需大量的普拉提练习就让你拥有平滑、柔软、匀称的身体，苗条的双腿和健美的腹部。

世界图书出版公司



美丽普拉提

beautiful pilates

[澳] 海伦·塔登特 著
格雷格·巴雷特 摄影
王春明 孙宇智 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽普拉提 / (澳) 海伦·塔登特 (Tardent, H) 著;
王春明, 孙宇智译. —北京: 世界图书出版公司北京公司,
2005.11

ISBN 7-5062-7656-9

I. 美... II. ①海...②王...③孙... III. 瑜伽术—基
本知识 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084527 号

BEAUTIFUL PILATES by HELEN TARDENT

Copyright: ©

This edition arranged with PENGUIN GROUP (AUSTRALIA), A DIVISION OF
PEARSON AUSTRALIA GROUP PTY LTD

Through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

200X BEIJING WORLD PUBLISHING CORPORATION

All rights reserved.

书 名: 美丽普拉提

作 者: (澳) 海伦·塔登特 (Tardent, H)

译 者: 王春明 孙宇智

责任编辑: 梁 霜 阳 子

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(网址: <http://www.shitu.com.cn> 邮箱: tracyliang11@126.com 电话: 010-84226926)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 山东新华印刷厂德州厂

开 本: 235 × 260 毫米 1/12 印张: 17

字 数: 54 千

版 次: 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

版权登记: 图字 01-2005-4970

ISBN 7-5062-7656-9/Z · 230 定价: 68.00 元

版权所有 翻印必究
凡有印装质量问题, 请向印刷厂调换

谨以此书献给雷尔·伊萨克维奇 (Rael Isacowitz)

桑迪·塞勒斯 (Sandy Sellers) 和斯坦·巴恩斯 (Stan Barnes)



目录

发展史	1
关于普拉提	4
普拉提练习方法的六大原则	6
练习计划	13
每一个健身级别的练习步骤	14
初级	14
中级	16
高级 I	20
高级 II	23
超高级 I	26
超高级 II	30
热身动作	35
躯体动作	53
关于作者	195
承谢	197



目 录

发展史	1
关于普拉提	4
普拉提练习方法的六大原则	6
练习计划	13
每一个健身级别的练习步骤	14
初级	14
中级	16
高级 I	20
高级 II	23
超高级 I	26
超高级 II	30
热身动作	35
躯体动作	53
关于作者	195
承谢	197

1918年的一场流行性感冒。

约瑟夫于二十世纪20年代早期返回德国，并出任汉堡警察的自卫和健身教练。在此期间，他结识了鲁道夫·芬·拉班（Rudolf Von Laban）以及她的学生玛丽·维格曼（Mary Wigman）。拉班是一名舞蹈家兼舞蹈动作设计师，她创造了著名的“拉班舞谱”；而维格曼则是“表现主义舞蹈”的创始人。她们将约瑟夫的垫上运动融入到自己的舞蹈动作之中，在塑造下一代舞蹈演员方面做出了杰出贡献。对于约瑟夫而言，正是她们二人引领他进入了舞蹈的世界，从此开启了他与舞蹈之间的不解之缘。

1925年，他受邀培训新的德国军队，但是他拒绝了这一邀请，之后便踏上了前往美国的旅途。在漫长的旅程当中，他遇到了自己未来的妻子克拉拉（Clara）。克拉拉是一名幼儿教师，当时正赶上她关节炎发作，于是约瑟夫便在这一航程中与她共同分享自己的理论，并同她一起练习，运用运动体系中的康复动作帮助她解除病痛。在这一过程中，他们建立起个人关系和职业的纽带，两人共同为之维系了四十多年。

约瑟夫和克拉拉定居在纽约。1926年他们在那里开设了一家健身中心，起名为“控制学”（Contrology），约瑟夫所选择的这个名称也正是当今著名的普拉提运动的名字，他们在健身中心同顾客并肩操练。“控制学”是当代普拉提健身工作室的起源，约瑟夫的器械训练和垫上运动都是在健身工作室中进行教授。当时，“控制学”与纽约市芭蕾舞团同在一所大厦，这种近邻关系进一步加强了舞蹈和普拉提之间的关系纽带，如今这种关系正变得越来越密切。今天，世界上每个大型舞蹈公司以及舞蹈培训场所都有自己的普拉提健身工作室，或者同某一个普拉提健身工作室紧密相连。

约瑟夫向各界人士传授这项运动，他成为许多同时代伟大舞蹈家和舞蹈教练的朋友和老师。曾于1948年创建纽约市芭蕾舞团的舞蹈设计师乔治·巴兰钦（George Balanchine）与约瑟夫共同研究这一运动，并将大量学生送到这里进行拉伸、强身和康复训练。现代舞“格雷厄姆技巧”的创造人马撒·格雷厄姆（Martha Graham）也鼓励她的舞蹈演员到“控制学”进行舞蹈补充训练。约瑟夫与其他舞蹈家和舞蹈设计师们（如泰德·肖恩、鲁斯·圣·丹尼斯、杰罗姆·鲁宾斯以及汉雅·霍尔姆）就节拍和原理进行比较，这些对他们的创造才能至关重要，为发展当今的舞蹈界提供了很大的帮助。

虽然约瑟夫创建这项运动的目的在于获得高度的健康和体力，但是他仍然认为，健身是对生命及其重要目标的一种必要补充。约瑟夫在少年时所学的知识以及在成年之后所得到的领悟促成了“身心合一”这一理念。

普拉提练习方法由约瑟夫·普拉提 (Joseph H. Pilates) 创建, 通过这一练习, 你可以高度控制自己的意念和身体, 让自己变得精神振奋、精力充沛, 身体充满活力。

要想达到人生的最终目标, 我们需要经历无数的阶段。在此期间, 我们会受到家庭、朋友、老师、同事以及整个社会的影响。每天我都会遇到许多不平凡的人, 他们不断地鼓舞着我, 而这些人就在我们身边; 实际上, 这些人就是你们。每天我们都会创造出新的历史。约瑟夫·普拉提所受传承和他本人的教养影响了他那深奥的理论和他的锻炼方法以及生活方式, 受其影响, 我们从他的馈赠中受益匪浅。

如今所留下的有关约瑟夫·普拉提的影片镜头十分有限; 这些影片加上他的照片以及他在1934年出版的《你的健康》(Your Health) 和1945年出版《通过控制学重返活力》(Return to Life Through Contrology) 两部著作是他所留下的唯一遗产, 从中我们可以领悟到他的个人哲学和他那敏锐的洞察力。

普拉提全名约瑟夫·休伯特斯·普拉提 (Joseph Hubertus Pilates), 1880年出生于德国靠近杜塞尔多夫 (Dusseldorf) 的一个小镇——蒙城拉德巴赫 (Monchen-ladbach)。他的父亲是一名职业体操运动员, 母亲是个理疗师。或许正是他的父母以及他们的职业奠定了他的理论基础, 他将意念和身体合二为一, 身心达到了完美的平衡。

约瑟夫在童年时患上了哮喘、佝偻病以及风湿热。十几岁时, 他凭借着坚强的毅力, 自我训练, 加强体质, 克服了自己的身体缺陷, 最终成为了一名出色的运动员。他研习了东西方不同的锻炼方式, 其中包括瑜伽、武术、禅宗、希腊以及罗马的运动方法。十四岁时, 他已经熟练掌握了跳水、滑雪、体操以及健美等运动, 还曾担当解剖图上的模特。就在那个时候, 他的家庭医生给了他一本有关解剖学的书, 他如获至宝, 从此更加迷恋于对人体的研究。十四岁以后, 约瑟夫没有再接受进一步的正规教育, 小时候所接受的教育加上自己的自学成果孕育了他的未来信仰。

三十二岁时, 为了躲避德国军队的征兵, 约瑟夫于1912年移居英国。在英国期间, 他参加拳击比赛, 进行马戏表演, 担任自我防卫教练, 并以此为生。

1914年, 随着第一次世界大战的爆发, 约瑟夫连同其他德裔居民被当作“外敌”关进了兰卡斯特 (Lancaster) 的一家工厂。正是在那里, 他创建了垫上运动体系, 也就是今天我们所熟知的普拉提垫上运动。随着战争的深入, 约瑟夫被转移到马恩岛 (Isle of Man) 上的一个集中营里, 在那里, 他帮助那些被拘禁的受伤人员进行康复治疗。他运用床上的弹簧设计出防卫和健身训练方法, 用来帮助那些卧床的病人。经他改造的那些床正是当今普拉提健身器械中“通用改良者” (Universal Reformer) 的原形。后来, 约瑟夫不无自豪地说, 在其运动体系的庇护下, 他身边所有被拘禁的人员未受到致命的流行性感冒的死亡威胁, 而当时曾有数以万计的人死于

关于普拉提

the what, wear, when and how of pilates

普拉提垫上运动的一大优点就是你可以随时随地进行锻炼。选择一处舒适安静的场所，身边预备一块浴缸大小的毛巾，如果地面或地板过于坚硬，买一块舒适的练习垫，长度长于头顶至臀部底端的距离，确保自己有足够的移动空间，以便在仰卧时可以摆动自己的手臂和双腿，就仿佛自己正在塑造一个白雪天使。如果在演练过程中接触到某一物体，应及时调换位置，选择一处比较理想的空地。

穿着宽松的衣服，以便轻松自如地移动自己的肢体，令裸露的双脚尽显优美之态。

自二十世纪早期以来，普拉提以健身和康复为运动理念。如果身体受伤或者存在缺陷，个人应当特别注意康复时效。在进行本书的练习之前，首先要咨询自己的主治医师。医生在了解你的病史之后，将提出合理建议，给出健身的最佳方法。

普拉提训练的范围非常适用于孕妇，但是在开始或继续训练计划之前，应当先咨询自己的主治医师。如果没有任何危险，我建议你在资深教练的指导下在健身工作室中进行练习。在怀孕期间，只能进行部分垫上运动，垫上运动和器械锻炼相结合最为理想，教练将为你准备一套个性化垫上运动程序，作为在健身工作室练习的补充，以便在家中锻炼。

对于健身和“美体”而言，我建议大家至少每周监督自己进行一次锻炼。以本书为依据，加深自己对运动的理解，激励自己在身体意识、健身和美体上更上一层楼。

要记住，普拉提适合于每一个人。在自己的能力范围内进行锻炼，不带任何杂念，在对自己身体和意识深入了解的每一刻都应保持身心愉悦。由于我们每一个人在自我能力和情感方面都与众不同，故而我们的个人历程都是如此之精美。

作为初学者，收获要保持简单而有效。正确的呼吸可以提高每一次练习的效益，但是，在增加呼吸规则之前，应当注意自己的技巧和应用。记住，在进行练习时，你是在学习一种新的技能，但是呼吸是我们日常的自然行为，因此在控制自己的运动时，应当轻松自如地将呼吸规则融入其中。在对每一次的训练技巧感觉舒适的时候，慢慢应用这些呼吸规则。

普拉提垫上运动可能会非常消耗体力，因此，如果在练习前进餐，一定要控制食量。腹中食物过多，练习时身体会感到不适，因此应在进食两个小时之后再行练习。如果在练习之前暴饮暴食，很快就会自食其果。

普拉提垫上运动可以在一天中的任一时间进行。清晨，普拉提可以舒展你的身躯，令你在新的这一天中充满活力；午后，普拉提可以使你整个下午头脑清醒、思路清晰；傍晚，普拉提可以让你在紧张忙碌了一天之后回归从容恬静，让你安宁平静地结束这一天。每天应当花一个小时进行锻炼。作为初学者，应当控制自己的锻炼节奏，不宜过快，在锻炼级别递进之后，可以随着技能的增强而加快节奏。

约瑟夫·普拉提认为要想真正实现身体的柔韧性，必须同时加强肌肉的锻炼。作为这个理论的一个组成部分，他将力量练习和柔韧性练习合二为一，在整个练习体系中，他将所有动作有机地衔接在一起，而非长时间地保持躯体的静态伸展。为什么在完成普拉提锻炼之后我们会感觉身体异常柔软？这就是原因所在。

运动如同说话、发笑、哭泣一样，是通过我们的身体进行表达的一种语言。作为一个舞蹈演员，我有幸能够在舞台上、舞蹈室里以及日常生活中通过具体动作体验这种身体语言。我在本书中阐述了对身体无限潜能的认识，并就普拉提练习给出了我个人的诠释，想以此作为我送给大家的礼物。

本书中的每一个普拉提练习都配有一张简要照片，这些照片展现了练习的要领。照片上我身体所处的位置不一定是练习的一部分；那只是在练习中表现身体动作和美感的一种方式。

每个练习都会有一个中心点、一个意象和一个注意事项，它们与练习的特定目标紧密相连。我们都以一种独特的方式接受训练，在读完本书之后，你就会从这些意象和说明文字中得到提示，从而使自己的目标动作更加形象化。在练习过程中，一定要选择自己的表现方式。

垫上运动只是你在普拉提练习中所能体验的一小部分。装备齐全的健身工作室中配有众多器械，例如改良者 (Reformer)、凯迪拉克 (Cadillac)、文达椅 (Wunda chair)、皮德欧普尔 (Ped-o-Pull)、高桶 (High Barrel)、脊椎校正器 (Spine Corrector)、婴儿弧 (Baby Arc)、魔力圈 (Magic Circle) 等，此外还有一些现代器械，可以激发你的力量、柔韧性、协调性和控制能力。

我个人对普拉提的入门是通过我在伦敦皇家芭蕾舞学院的同学口头传述的。从舞蹈学院毕业之后，我返回了澳大利亚，并开始在那里传授普拉提。将普拉提介绍给大众是我所取得的最满意的成就。我把这本书呈现给大家，是希望你们能和我一样，在普拉提的优美动作中感受到快乐。

普拉提练习方法的六大原则

[the six exercise principles of the pilates method of exercise]

普拉提练习方法动作轻缓，可以激励心志，振奋精神。该方法目标明确，富有时效，可以调动全身各个部位，适用于不同级别的健身锻炼。普拉提常被称为“理性锻炼”，可以将益智和强身协调统一起来。本书的焦点是垫上运动，而垫上运动只是约瑟夫·普拉提所开发的这种独特锻炼方法的一个部分。垫上运动的优势在于，你可以随时随地进行锻炼，从而增强身体的抗耐性。只要勤奋练习，就可以增强自己的力量，提升身体的柔韧性，并且可以达到运动员所具有的优雅和平衡。

约瑟夫·普拉提所设计的每一个练习都遵循以下六个原则：专注、控制、重心、准确、流畅和呼吸。在最初掌握练习的时候，你会发现自己的身体姿态和移动方式都发生了改变。你的身体和意念会下意识地将这六大原则以普拉提的方式应用到日常生活当中。明确这些原则所蕴含的内容非常重要。

专注 (concentration) 我们身体的每一个运动都源于自己的意念。专注于每个练习的所有细节，并且准确地进行操练，不仅身体会变得优雅和柔软，而且你会感觉自己的肌肉变得比以前更加结实。你还可以使自己的意念得以小憩，令它在每日的紧张压力中得到休息，让自己恢复活力，全身心放松，并且可以集中自己的精神。

控制 (control) 学会控制自己的意念和身体至关重要。每个练习都应当缓慢进行，认真地为自己的身体打下一个坚实的基础。对身体进行全面控制可以降低因粗心的移动而导致受伤的风险。在普拉提练习的实践过程中，速度是比较难以掌握的一项技能。随着经验的增加和对技巧的正确把握，你将会发现，自己可以加快控制的节奏，从而进一步激发自己的稳定性和平衡性。

重心 (centring) 试想将你的肚脐贴向自己的脊椎，提升你的骨盆肌肉，或者系上尺寸过小的牛仔裤。这些例子都与我们所说的重心（约瑟夫称其为“能量库”）相关。将肚脐贴向

脊椎不仅会使我们看上去更加苗条，而且还具有功能性作用：我们知道，盆底肌肉和内部腹腔由相同的神经支配，我们的腹腔在支撑躯干和保护背部方面起着极其重要的作用。因此，找到自己的重心可以减轻四肢（手臂和腿）的负担，获得更多的体力，从而平静而稳定地完成每一个练习。

准确 (precision) 最伟大的运动员都是充分把握“准确”的专家。在奥运会中面临摘金还是夺银的攸关时刻，那些能够以最小限度的动作获取最大距离并在技巧上达到精简完美的运动员将会取得领先。一个高度协调的运动员所表现出来的优雅和镇静归功于长年的努力和严格训练。我们都十分羡慕他们的运动气质和效率。如果精心地遵循本书的指导，你也能获得这种平衡和优雅气质。

流畅 (flowing movement) 有三种公认的方法可以增强身体的柔韧性：静态伸展、冲击式伸展和动程伸展。约瑟夫·普拉提更倾向于将动程伸展与力量锻炼相结合，从而达到更佳效果。每一个正确的普拉提练习动作都会显得流畅而优雅，如果你习惯于保持一种静态的伸展姿态，那么将很难达到动程伸展的要求，因为你的身体会对“伸展”一词产生条件反射，习惯性地认为“伸展”就意味着将一个姿势静态地保持一段时间。在经过首次普拉提锻炼之后，要注意自己身体的柔软和敏捷程度。

呼吸 (breathing) 约瑟夫·普拉提认为通过完整的吸气和呼气，新鲜氧气和能量会让身体充满活力。在日常生活中，理想的呼吸方式是将自己的肺尽量充满氧气，让躯体随之起伏。在进行像普拉提这样有条理的练习过程中，或者在提升和搬运物体的时候，很重要的一点是要将肚脐贴向脊椎，并且向肺部和肋骨两侧运气，从而增强腰部的力量。本书中分布在每个练习中的呼吸规则可以增强练习效果。如果你是一个初学者，我建议你先将这些呼吸规则放在一边，在掌握了所学的练习之后再加以运用。



Concentration — 专注

Concentrate 既是动词也是名词，
用作不及物动词时，后面经常跟on或者upon，
意思为：集中一个人的全部注意力或智力。

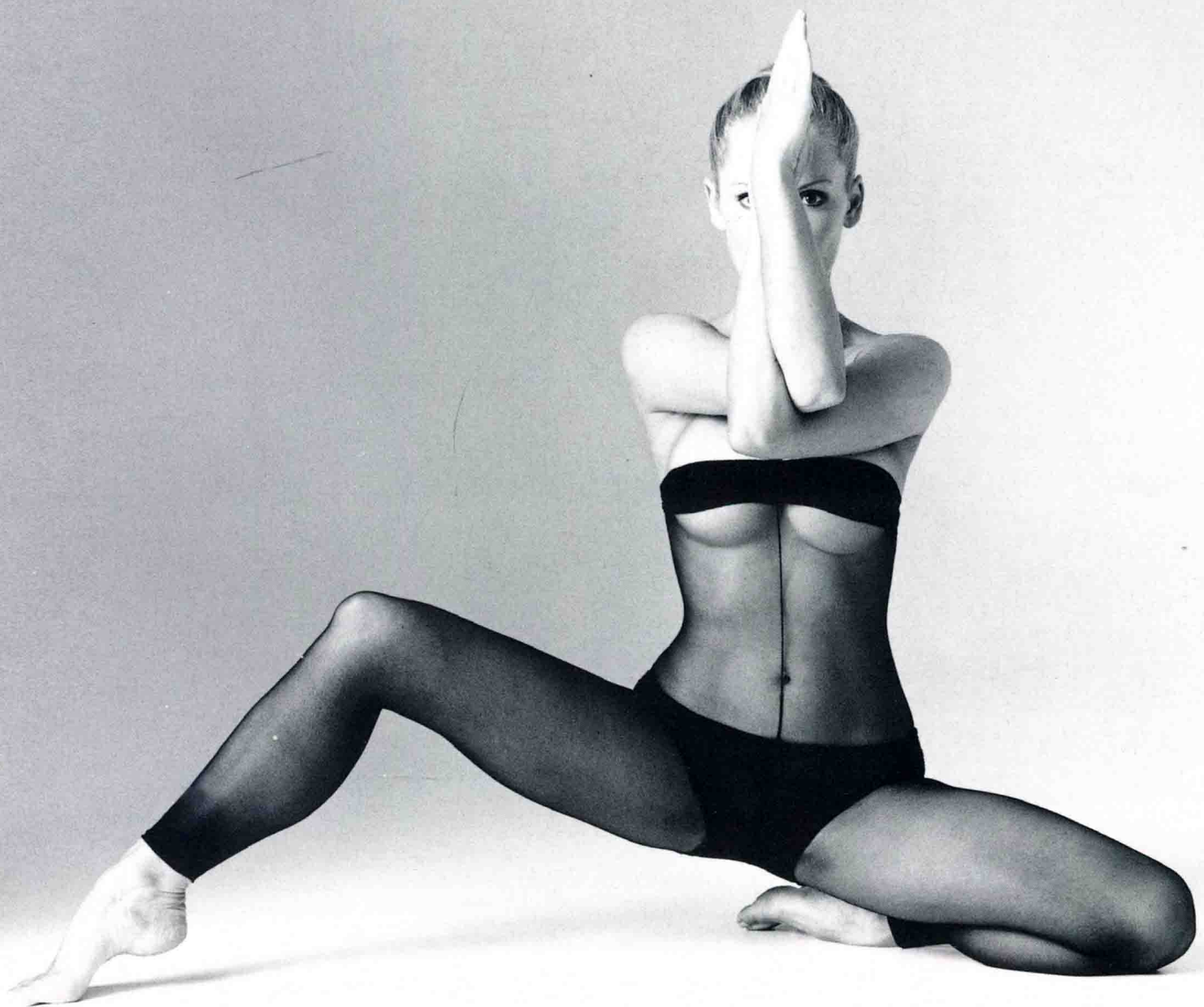


Control — 控制

Control 既是名词也是动词。

名词的意思为：管理和支配的力量。

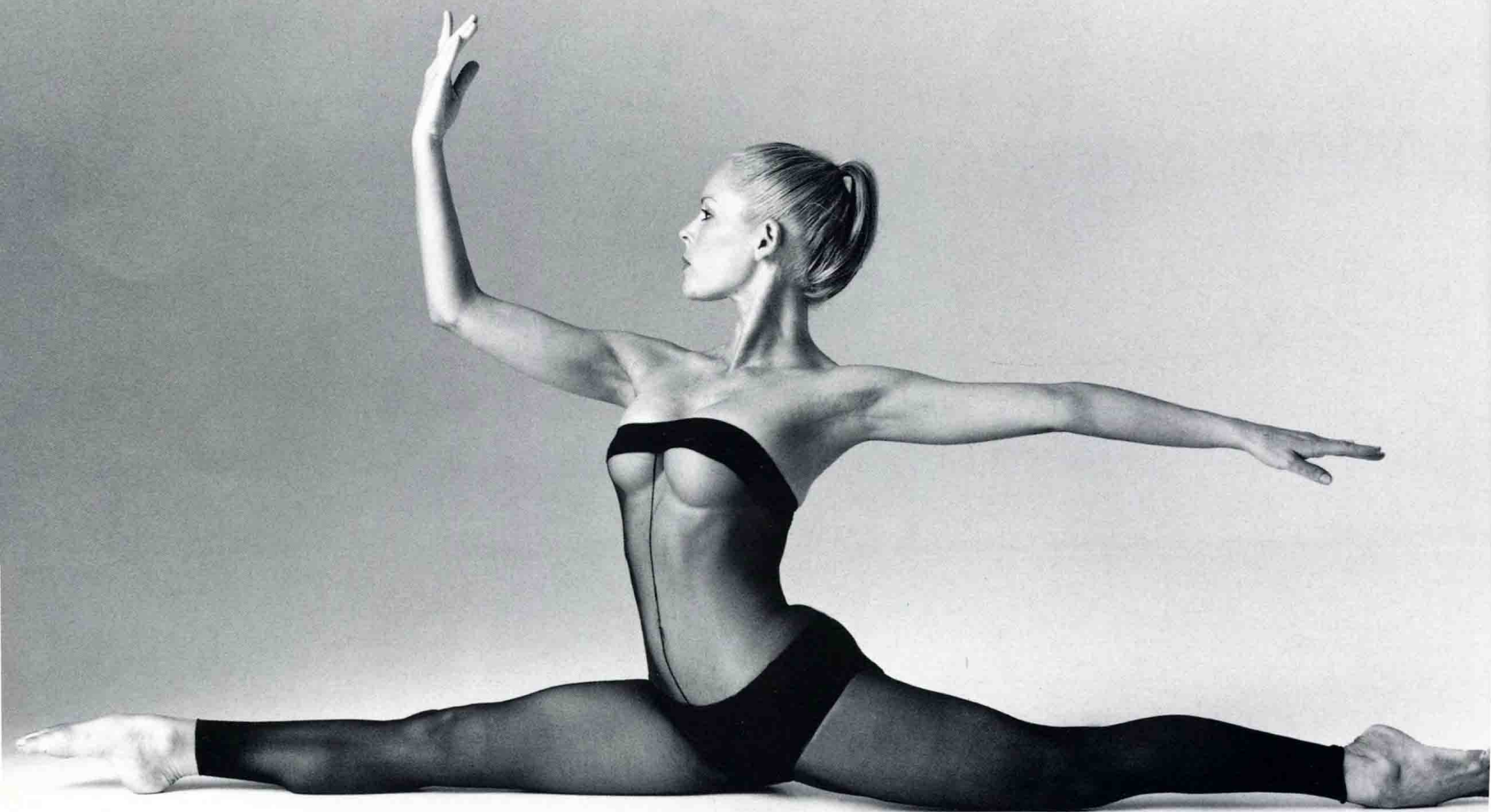
(under the control of: 受...控制)。



Centring — 重心

Centre 既是名词也是动词，

名词的意思为：一条直线、一个圆或者球的中心点，
该点与直线的两端、圆周或球面上的任一点距离相等。

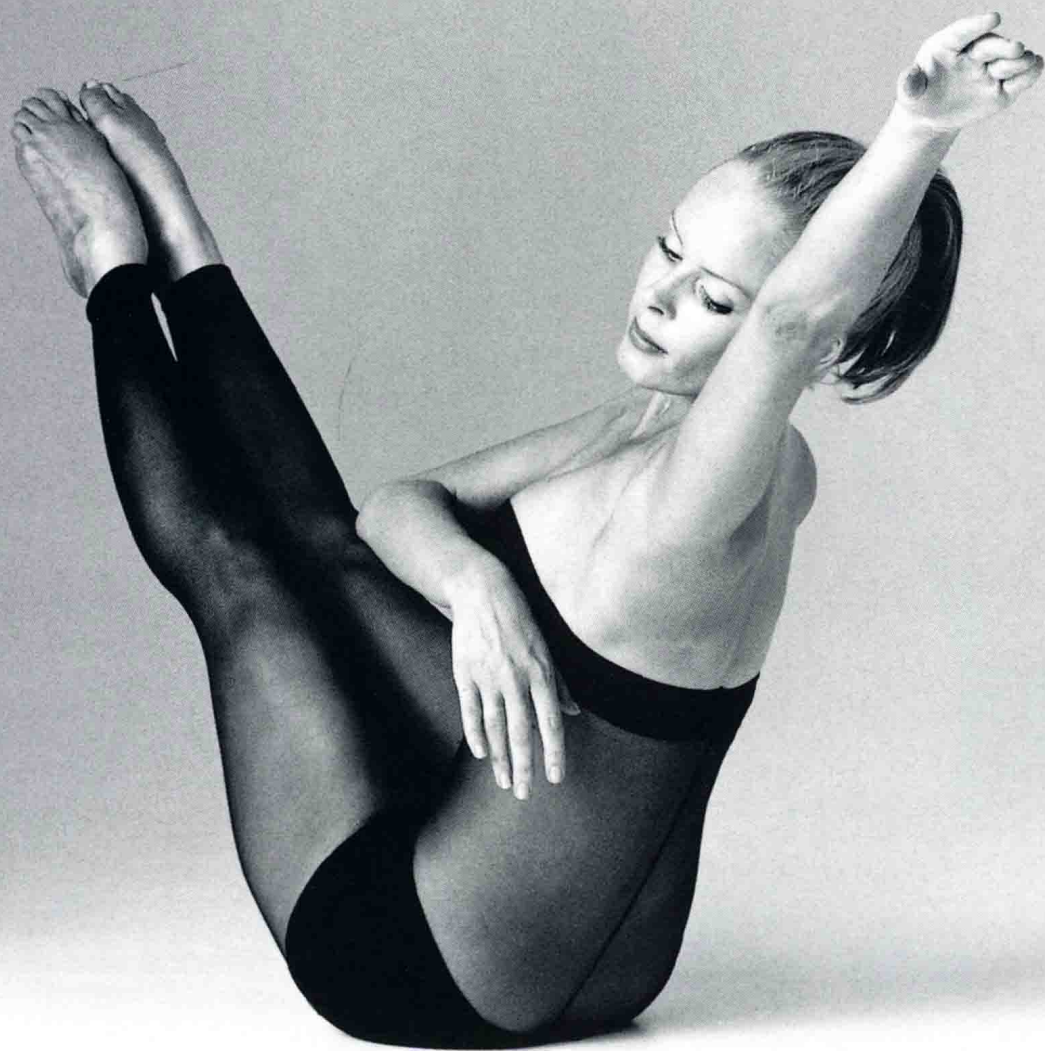


Precision — 准确

Precise 形容词, 1 a. 被精确描述的。b. 明确的, 确切的。

2 拘泥于细节的; 小心谨慎的, 遵照正确规则的。

3 相同的, 原样的 (at that precise moment: 就在那一刻)。



Flowing movement — 流畅

Flow 既是动词也是名词，flow chart，意思为：在某一复杂活动中，

关于人员和物体的移动或活动的图表。

Move 既是动词也是名词，动词可作不及物动词和及物动词，

意思为：改变某人的位置或姿势，或者致使某人改变位置或姿势。



Breathing — 呼吸

Breathing 名词。

意思为：吸入空气并从肺部呼出空气的过程。