

## 身心靈的完美境界—彼拉提斯

### 01-10

彼拉提斯是近年來最熱門的運動。像是瑪丹娜、布萊德彼特，還有將近六百萬人都盛讚彼拉提斯的好處。但是，到底什麼是彼拉提斯？誰又是彼拉提斯呢？

彼拉提斯是一套運動訓練課程。只要把握正確姿位、控制得宜的運動等原則，彼拉提斯就能使你的身體線條優美並集中心智。這套優雅自然的運動系統，由二十世紀初的約瑟·彼拉提斯所創立，他因此革新了健身訓練方式。

彼拉提斯從小就虛弱、不健康，常常被其他小孩欺負。當一位醫師給他一本解剖學書，彼拉提斯的一生就此改變。他致力研讀這本書。彼拉提斯曾說：「我研讀每一頁、身體的每一個部位。只要我移動那個部位，我就會記下它。」彼拉提斯發揮所學，而發展出這一套運動系統，大大改善了自己的健康狀況。

約十四歲時，彼拉提斯的身體既強壯又健全，所以成為解剖學圖片的模特兒。1914年，第一次世界大戰爆發，彼拉提斯因為德國公民身分而被英國政府軟禁在軍營內。在那兒，彼拉提斯將自己的知識和創立的運動與同伴分享，使大家保持健康。所以1918年爆發流行性感冒時，軍營中彼拉提斯一夥人仍相當健康，足以抵抗疾病，沒有人生病。

### 01-11

現代快速步調的生活型態，使我們的身邊長期處於不平衡的狀態。例行工作和習慣，讓我們持續過度使用某些肌肉。例如，每天用相同肩膀背背包、總是用同隻手刷牙等等，會讓身體失去平衡。這些問題因缺乏運動、或錯誤的運動方式而變本加厲。

彼拉提斯系統就是為了緩解這些問題而生。這套運動系統的元素取自於東、西方：如西方的體操，和東方的瑜珈、禪定。東西方精髓結合而產生的彼拉提斯，讓練習者同時獲得身體和心理的益處。這課程還編入一系列動作，而非像舉重一樣，單調的相同動作不斷重複。彼拉提斯運動採用自然的方式伸展肌肉，增強體能狀態；動作設計緩和而能增加身體曲線優美。

練習彼拉提斯時，必須集中精神並留意每一個動作的精確性。伸展腿的時候，保持腿在正確的位置，運動效果就會顯著不同。一些動作細節都相當重要，像是雙手手肘間的距離等等。只要身體在正確的姿位，體內能量就能流動、增加平衡感，運動效果立現！

雖然彼拉提斯運動已創立多年，近年來才受到注目，成為男女老少增進健康、強健體格的絕佳運動。就如同約瑟·彼拉提斯所言：「彼拉提斯健身運動是幸福生活的第一要素。」

### 01-12

凱特的朋友艾德蒙在凱特家門口，按門鈴按了五分鐘。

艾德蒙：嘿！幹嘛讓我等這麼久？

凱特：對不起，我正在練習彼拉提斯。我可能沒聽到鈴聲吧。

艾德蒙：彼拉提斯好像是一種運動的樣子？

凱特：沒錯！剛剛我做到「屈膝側踢」這個動作。害我小腿受了傷。（凱特給艾德蒙看看蕭亞軒的《第五大道的Pilates》）

艾德蒙：嗯……Pilates看起來要放鬆、流暢、精確……妳的小腿受傷，也許是動作不夠精確。

凱特：不然，我再做一遍，你幫我看看哪裡做錯了。（凱特跪在客廳的墊子上）

艾德蒙：首先左手撐在墊子上，然後抬起右腿。

凱特：唉喲！（凱特跌倒）

艾德蒙：妳會跌倒是因為左手沒有打直。

凱特：真的嗎？我沒注意到應該要打直耶！

艾德蒙：再試一遍看看。接下來把腿向前伸，腿向前伸時應該與地板保持平行。

凱特：哇！感覺順多了！

艾德蒙：嘿！妳為什麼對彼拉提斯這麼感興趣啊？

凱特：彼拉提斯可強化關節、脊椎、肌肉，而且會讓我的肌肉線條會變得修長優美，而且身體更健康呢！

艾德蒙：嗯……我看妳就日行一善借我這本書吧？