



《Pilates本人照片》

現代人的健康新運動

Pilates

邱俊傑醫師/萬芳醫學中心運動復健中心主任

近年來，彼拉提斯(Pilates)風行全球，從明星的最愛，健身房的流行課程，到復健醫療的運用。為什麼彼拉提斯會這麼紅呢？因為它有許多許多的優點。這種透過呼吸、集中、精確、流暢的運動模式，不但可以訓練深層肌肉的肌力、幫助掌握放鬆肌肉的技巧，加強肢體的柔軟度與協調性，還可以雕塑出玲瓏有致的曲線、創造高雅優美的姿態，更棒的是，彼拉提斯還能增進身體的控制，促進身體的融合與感覺，使你擺脫壓力，進入身心合一的狀態。

彼拉提斯的起源

彼拉提斯這套運動的法門，是由喬瑟夫·彼拉提斯(Joseph H. Pilates)所創，因此以他的姓氏為名。Pilates於1880年出生於德國，從小就體弱多病，為了強健體魄，因此自幼四處學習體操、拳擊、健身等可以強身健體的運動與方法；此外，他也積極鑽研東西方養身術，例如東方的瑜伽、太極、坐禪，以及古希臘、羅馬的養生方法。透過這些學習，Pilates在每個運動中，感受身體的每一個動作和肌肉控制，然後他將這些運動融合在一起，發展出彼拉提斯這套運動及彼拉提斯運動哲學。

在第一次世界大戰期間，Pilates曾幫助許多受傷的士兵復健，得到良好效果。1923年，Pilates移居到美國，並在紐約市立芭蕾舞團(New York City Ballet)的同一棟建築裡，成立一間工作室(studio)。由於在德國時與舞蹈界關係密切，Pilates很自然的把他這套運動的技巧與法門介紹給美國的舞蹈與戲劇之都紐約。很快地，彼拉提斯運動在美國成功傳開，尤其是在舞蹈界，由於

舞者的練習與表演很容易造成運動傷害，而彼拉提斯運動的技巧可以幫助受傷的舞者，一步一步地「復健」、「訓練」，提昇其舞蹈表現，因此，許多舞蹈界人士甚至包括現代舞大師瑪莎葛蘭姆，都曾向彼拉提斯學習運動技巧，而彼拉提斯在舞蹈界成功地傳播，也為日後發展奠下良好基石，不但被廣泛運用於舞蹈教學，日後也由美國東岸傳播到西岸，並在好萊塢明星的推波助瀾下，一躍成為健身界新寵。過程中，Pilates致力並深入發展他這套身心控制哲學系統。為了將這套技巧推廣給大眾，他出版了《透過身心控制哲學回歸生命》一書（Return to Life Through Contrology），介紹墊上運動。他的太太克萊拉（Clara），是位護士，在此運動能如此蓬勃發展佔著重要地位。克萊拉極佳的風格與詮釋每個動作本質的獨特能力，使她廣受人們懷念。

Pilates的運動哲學與其演進

在當年，Pilates將他創立的運動叫做控制學（Contrology），是後人將這些動作的原則與方法，以其姓氏來命名。彼拉提斯運動中，是透過「專注、呼吸、核心、控制、精確與流暢」六大原則，來讓身體很有效率地動著，這六大原則時時存在彼拉提斯的每個動作中。這六大原則，簡單的說是教你的身體在核心穩定的基本要求下，力量由你的核心（也是我們常說的丹田）帶動到你的四肢，每個動作都在你可控制的範圍內運動，不做超過你的能力的伸展與動作範圍，動作的速度穩定而流暢，不忽快、忽慢。配合上呼吸的一吐一收，讓肌肉的力量與柔軟度協調、平衡地訓練著。運動中很強調專注，專注去感受每個動作，專注去控制每條肌肉，並專注的傾聽身體回傳的聲音。

「專注、呼吸、核心、控制、精確與流暢」是Pilates在當時的時空背景提出其運動哲學的六大原則，這些原則至今仍是正確的。而隨著時空的演進，近20、30年來，解剖生理學、生物力學、機動學、動作控制、心理與溝通技巧，種種學門的發展與研究的新發現，讓人們對人體及動作科學有深入的認識，也令人更加發現彼拉提斯運動的好處，更一一印證了其運動哲學的正確性。Pilates在當年沒有這些科學研究的背景之下，以其對人體、對動作、對東西方運動法門的融會貫通下，能創立其運動哲學，是很令人推崇的。而在近20、30年來，Pilates的追隨者，將這些動作科學的新知與技巧，運用在彼拉提斯的運動法門，讓彼拉提斯這運動法門的科學及醫學基礎更紮實，動作的種類與內容更多更豐富；動作的教導更細膩、更精確，這也是今日彼拉提斯運動法門的演進。

練習彼拉提斯運動，不只是練習一個一個的動作而已，更重要的是學習其中的動作原則，並把它內化在自己的動作習慣，在日常生活當中，這些原則包括：

(1)學習並練習維持脊椎骨盆的穩定與脊椎的延伸。

- (2)學習並練習平均地活動每一節脊椎。
- (3)學習並練習肩帶的控制，有效率的活動肩、頸部。
- (4)學習並練習脊椎骨盆與四肢在結構正確排列下的運動方式。
- (5)配合呼吸，讓每個動作及每次呼吸更有效能。
- (6)學習並練習將上列動作技巧統合起來。

這些原則時時存在每個彼拉提斯的動作與每個動作的指令當中，學習者不是漫不經心的比劃著動作，而是在練習動作時，會感受到並學習到這些動作技巧，這些動作的原則可以讓動作更有效率，更不會受傷，該幫忙穩定的肌肉群就出來做最恰當的收縮，不需用力的肌肉可以放鬆。也就是每個肌肉收縮用力，用到剛剛好，不過多(肌肉不需過度緊繃)，也不過少(維持適當的穩定)。如此才是學習到彼拉提斯運動的精髓。

一位好的彼拉提斯指導者的養成也很不容易，需有很深入的學習，練習與實習。以萬芳醫院協辦的Polestar Pilates Education機構的訓練課程為例，指導者的養成需學習豐富的人體解剖及動作科學的知識，細緻的動作教導，口令，觸覺引導的手法，動作評估的能力等等。

彼拉提斯器械

Pilates本人設計了一系列的彼拉提斯器械，利用地心引力的改變及彈簧的延展、懸吊與阻力，配合彼拉提斯運動的哲學與要領，將彼拉提斯的好處完全發揮，幫助使用者鍛鍊出一個平衡健康的身體，也能塑造出修長、緊實的肌肉。

主要的器械包括：reformer(核心床)，trapeze table(懸吊床)，chair(萬能椅)和ladder barrel(階梯圓桶)。彼拉提斯運動也善用一些小型輔具，做各種的動作變化。彼拉提斯運動也包含一系列的地板動作，目前坊間的相關書籍很多，讀者可自行參考。

彼拉提斯運動的好處

彼拉提斯運動，強調專心、集中，藉由緩和、流暢的動作，來連接身體與心靈，去感受每個動作的知覺。因此，它不但可以增加深層肌肉的肌力與肌耐力，改善柔軟度及加強協調性，還



▲ Reformer (核心床)



▲ trapeze table (懸吊床)

能藉由心靈與肢體的溝通，來帶動肢體的動作，進而達到身心平衡的狀態。

◎維持靈活的肢體、優雅的姿態

彼拉提斯可以使肢體活絡，做完運動後，你的身體會有一種流暢的感覺；而且，透過這些深層肌肉的肌力訓練，會使你不知不覺站得更挺，姿態也變得更正確、更優美，不但看起來較高，也能擺脫姿勢不良造成的背痛困擾。

◎雕塑玲瓏的曲線

彼拉提斯的動作，是緩和、延展性的收縮，因此不像傳統運動容易鍛鍊出大塊肌肉，而是訓練出肌力和修長的肌肉線條。許多人在做過彼拉提斯運動一、兩週後，感覺腰圍小了兩吋，這是因為深層肌肉經過訓練之後具有張力，可以緊束腰部修飾身體線條，如此玲瓏有致的曲線自然就出來。

◎改善腰酸背痛、預防運動傷害與復健

彼拉提斯運動的協調性、平衡性，可以讓肌肉、肌力、協調性、柔軟度都達到一個平衡的狀態，對於預防及改善腰酸背痛有相當大的幫助。此外，近來歐美復健界將其調整修改成適合病人復健需求，也證明彼拉提斯對於控制背痛、預防運動傷害，有非常好的效果。

◎舒緩壓力、促進活力

在彼拉提斯運動中，因為要配合運動、呼吸、伸展及心靈的專注，所以能放鬆緊繃的肌肉、舒緩情緒，紓解沈重的壓力。而且，除了可以幫助做好壓力管理，彼拉提斯對於消除頭痛、肩頸酸痛和胸悶、失眠等文明病是一種不錯的法門，許多人的活動力因此增強，心情轉憂鬱為愉悅，生活品質和工作效率更是大大提昇。

◎增進運動及舞蹈能力的表現

彼拉提斯與復健

彼拉提斯技巧最早是一對一的訓練課程。藉由這種方式，指導者最好能夠針對每個學習者不同的身體需求，量身設計課程的素材與重點。而且，彼拉提斯的運動原則及訓練方式，與目前復健界脊椎與運動傷害的許多復健觀念是相通的。在70年代，彼拉提斯器械出現在舊金山紀念醫院，從此彼拉提斯器械開始運用在復健醫療的專業領域。到了1990年代以後，彼拉提斯運動越來越廣泛的運用在復健醫學上。彼拉提斯運動可用以健身塑身，但若談到要治療病患，需要一對一的個別指導，或是經過醫療專業人員評估病患病況，並設計特定的彼拉提斯復健團體課程，才可發揮復健治療的效果。目前，部分歐美復健醫學中心，包括全美排名第一的「芝加哥復健醫院」，都有這套器械為病人提供良好復健。筆者接觸到彼拉提斯運動，就是在2002年赴「芝加哥復健醫院」進修時，學到這套運動復健的技巧。回國後這幾年不遺餘力的推廣，在萬芳醫院設立Pilates運動復健中心，醫院也引進了全套的彼拉提斯器械。中心的治療師們除了接受醫院內部的訓練之外，也都接受國際Polestar Pilates Education機構的訓練。在萬芳醫院有針對上班族群，慢性下背痛，美麗的塑身族群，兒童姿勢矯正等不同族群開設了許多Pilates相關課程，也幫助了許多病人改善了腰酸背痛的困擾。