

現代人的身心靈療癒指南

彼拉提斯 (Pilates)

受訪者：臺灣彼拉提斯國際指導教練郭怡麟

撰文：廖芷廷 攝影：蕭晨佑

圖片提供：蕭晨佑

有些人可能對彼拉提斯這名詞感到很陌生，有的人則會困惑彼拉提斯是不是屬於瑜伽的一種，到底彼拉提斯是什麼？這期的新奇運動報你知單元將為大家解惑，讓你可以輕鬆掌握彼拉提斯的資訊，並且在最後由彼拉提斯國際指導教練郭怡麟告訴大家幾個簡單的動作，讓大家在在家也可以鍛鍊身體，展現健康體態！

什麼是彼拉提斯？

彼拉提斯運動強調肢體動作的控制，為了使身體回歸到正確的位置，並預防運動後所帶來的傷害，所以彼拉提斯也稱之為控制哲學。彼拉提斯國際指導教練郭怡麟表示，人的身體骨骼就像是由積木堆疊起來的，脊椎呈現自然的彎曲弧度，假使一塊積木沒堆好，另一塊積木會跟著歪掉，就會影響其他塊積木，如同骨牌效應般，長期的姿勢不良，可能導致肌肉、關節，甚至是其他器官受到傷害。這也就是為什麼彼拉提斯重視「核心」，也就是指身體



郭怡麟教練在器械教室指導學員。



學員們在團體教室上課情形。



器械床 (Universal Reformer) 為最廣為使用的彼拉提斯器材之一。



郭怡麟教練輔導學員如何正確使用器材。

軀幹中軸的腹部、背部、腰椎、骨盆的區域，而附著於核心的深層肌肉，即是核心肌群，包含腹橫肌、多裂肌、骨盆底肌以及橫膈膜。

腹橫肌就像是身體重心的腰帶、束腹般，連接著背部深層肌肉的多裂肌，彷彿是天生的馬甲，保護脊椎。下方為骨盆底肌，是核心區域的地基，撐起上半身的重量，能穩定、吸收震盪，所以說地基穩固後才可以調整身體上半身體態以及下肢。「有些人無法察覺自身身體的位置歪掉，彼拉提斯可以訓練身體的平衡外，再來可以增加對身體位置的敏感度，可以訓練你的肌肉，讓它們產生記憶，記得身體正確的位置。」郭怡麟說。

除了讓自己有本體感覺，彼拉提斯訓練時都是有意識的，你會專注在每個動作的細節上，配合呼吸流暢的進行，並訓練肌肉的協調性、穩定性及肌耐力，以達到身體的平衡。再來，核心穩定，就不會用到錯誤的肌肉運動，減少運動所帶來的傷害，像離心控制運動，在肌肉拉長的位置做收縮，讓肌肉出力的同時又可以踩煞車去做緩衝，這也是運動員最該訓練的部分，否則很容易拉傷或是用錯力量而受傷。

彼拉提斯的起源

彼拉提斯取名於創始人 Joseph Hubertus Pilates，1880 年出生於德國，從小體質虛弱，又患有氣喘、風濕熱，還有因為營養不足造成的佝僂症。為了改善自己的身體狀況，他投入健身的研究，舉凡體操、拳擊、空手道、瑜珈等運動都有涉獵，之後又加入馬戲團的特技表演以及擔任英國刑警隊的自衛術教練。第一次世界大戰爆發時，他被關到一個集中營，在那裡持續健身並訓練其他的營友，也發展出後來彼拉提斯的運動器材，像是使用彈簧和繩索輔助的

無論是初級或是進階性的動作練習皆能在器械床上完成。



郭怡麟教練矯正學員姿勢。

工具，也和復健、物理治療做結合。

彼拉提斯和瑜珈相似及相異處

床，利用彈簧當作阻力或是助力，也就是後來器械床的雛型。戰爭後，流行性感冒肆虐英國，據說當初接受彼拉提斯訓練的人都幸運的逃過此劫，他的運動療法開始引起大家的關注。1926年他移民美國，在紐約開設第一家彼拉提斯教學中心，漸漸地，彼拉提斯不只有墊上運動、器械床，還有許多輔助

很多人常會把彼拉提斯和瑜珈搞混，之所以拿來相提並論，是因為兩者都有墊上運動，當初彼拉提斯有參考瑜珈的一些動作，但是整體的結構跟重心是不一樣的。瑜珈源自於古印度文化，已有數千年歷史，強調身心靈的修練，所以會有調身的體位法、調息的呼吸法以及調心的冥想法；而彼拉提斯算是比較近代才演化出來的運動，主要注重核心肌

群的訓練，針對肌肉的控制和穩定。

郭怡麟說道：「兩者呼吸方式也不同，瑜珈大部分是鼻吸鼻吐的方式，吸氣時會把肚子鼓起來，但彼拉提斯吸氣若吸到腹部，會造成腰椎骨盆地帶的不穩定，彼拉提斯是使用所謂的『橫膈膜呼吸』，鼻子吸氣，嘴巴吐氣，橫膈膜在腹腔的最上方，屬於半自主肌肉，吸氣的時候要吸到下肺葉，雖然深，但核心控制是輕柔緩慢的，雖只使用百分之二十五的力氣，卻能達到更好的運動效果。」

從上面可綜合得知，瑜珈較注重心靈層面的提升，以及身體的協調性與柔軟度，彼拉提斯則專注在身體的訓練，講究整體肌肉力量以及平衡，結合復健科學、控制學，並有專屬的器械工具來輔助。

什麼人適合彼拉提斯？

彼拉提斯會帶給人一種刻板印象，認為是專門為舞者或是女性所設計的運動，但其實不論性別、不

管是哪個年齡層，均可以接受訓練，還有針對職業運動員、舞者或是復健人士特別設計的課程。

郭教練提到，彼拉提斯也有設計專門給小朋友的課程，由於小朋友無法長時間專注，不太可能乖乖躺在墊上配合呼吸來進行動作，所以必須要用遊戲、意象引導的方式進行，像是讓他們趴在大球上，然後兩手像飛機般擺動，藉此動作訓練平衡。除了孩童外，也有國高中生參加，因為課業壓力的關係，加上長期久坐，很容易導致姿勢不良，尤其是脊椎側彎，孩子在發育期間，大人必須要注意，並及時矯正、調整，此時彼拉提斯就帶來很大的幫助。

除此之外，彼拉提斯對孕婦「順產」的效果也很好，因為自然生產會用到核心肌群裡的骨盆底肌，平常有鍛鍊的話，生產就會相當順利快速。不過孕婦上彼拉提斯課程時，要注意躺姿的動作不能做太久，尤其在六個月後腹部壓力較大，很可能會影響



下腔靜脈，壓迫到會產生不適感，所以有專門設計給孕婦的椅子，躺下來時上半身是有支撐的。當然趴姿是不能做的，其他像是側姿、坐姿、四足跪姿、站姿等都是對孕婦很好的運動，可以訓練下肢肌耐力以及運動到腳踝、小腿附近的肌肉，可以改善懷孕中後期下肢水腫的問題。

除了上述提到的族群，舉凡解決辦公室上班族肩頸、腰部痠痛問題；減少運動員的運動傷害；對受傷或是銀髮族特定部位的運動治療，都可以藉由彼拉提斯的訓練來解決，保護且穩定身體的中心主幹，藉此改善因為姿勢不良、使用不正確的肌肉運動所造成的傷害。現代人所承受工作及生活壓力會

影響身體健康，彼拉提斯不只可以健美塑身，還可以舒壓，是個男女老少皆可參與的運動。最後提醒大家，無論什麼運動，都一定要選擇專業的運動指導教練及場所，才能避免運動傷害，達到運動的目的及效果喔！

日日彼拉生活

每天短短 15 分鐘彼拉提斯運動，鍛鍊腹部、背部及臀部等核心肌群，幫助我們調整體態，減輕痠痛，並且能輕鬆應付日常生活所需的活動。

記得彼拉提斯的呼吸方式是鼻子吸氣，嘴巴吐氣喔！



貓姿伸展

鍛鍊目的 暖身運動，目的在活化脊椎。

起始位置 四足跪姿，雙手撐地，打開與肩同寬，手腕在肩膀正下方，雙膝跪地，打開與髖關節同寬，膝蓋在髖關節正下方。

動作流程

- ▶**吸氣** 停留不動。
- ◀**吐氣** 腹部肌肉收縮，從尾骨開始，脊椎一節一節彎曲至頭部，讓身體拱成 C 形。
- ▶**吸氣** 從尾椎至頭部伸直脊椎，回到起始位置。

重複 8 次

老師的小叮嚀

- 雙手撐地，肩關節不超過腕關節，以避免腕關節的不適。
- 配合呼吸進行，過程中不憋氣。



直昇機

鍛鍊目的 腹斜肌訓練。

起始位置 盤腿坐姿，脊椎挺直，雙手平舉與肩等高在身體二側，掌心朝下。

動作流程

- ▶吸氣 停留不動。
- ◀吐氣 維持骨盆不動，上半身向右旋轉。
- ▶吸氣 轉回起始位置。
- ◀吐氣 上半身向左旋轉。
- ▶吸氣 轉回起始位置。

重複 8 次

老師的小叮嚀

- 雙手平舉高度不超過肩膀。
- 旋轉時，骨盆不動，感覺脊椎由尾骨往上旋轉，像直升機一樣。

趴姿彎膝抬腿

鍛鍊目的 強化臀肌。

起始位置 趴姿，雙手彎曲，手掌交疊置於前額下方，雙腳彎曲，打開比臀部略寬，腳踝勾腳，腳後跟靠近，呈青蛙腳姿。

動作流程

- ▶吸氣 停留準備。
- ◀吐氣 維持青蛙腳姿，收縮臀肌，雙腳膝蓋離地。
- ▶吸氣 回到地面。

重複 10 次



老師的小叮嚀

- 上抬雙腳前，需先收縮腹肌，不從腰椎對折抬起雙腳，造成腰椎壓迫。