

HiSLife

明星时代 **Hi他生活** SLife

即刻加入
MAN CLUB
赢取精美礼品

CORRIERE DELLA SERA
Style
MAGAZINE

本刊独家联合意大利顶尖时尚男刊
欧洲潮流之都的奢华血统

崔健 过一个 摇滚圣诞节

新年必备 17个健康补丁 +30天性爱排毒

美女张俪 我的城市最性感

身体诗人林怀民 永不消停的F1

9款最有才的数码 工装贵族最新登台 谁会爱上加长版汽车

10个 艺术青年的 名利场

最具野心的生活方案

年度最华美物质推荐

家居 数码 空间 游艇 时装 酒 雪茄 表 剧场

ISSN 1672-142X

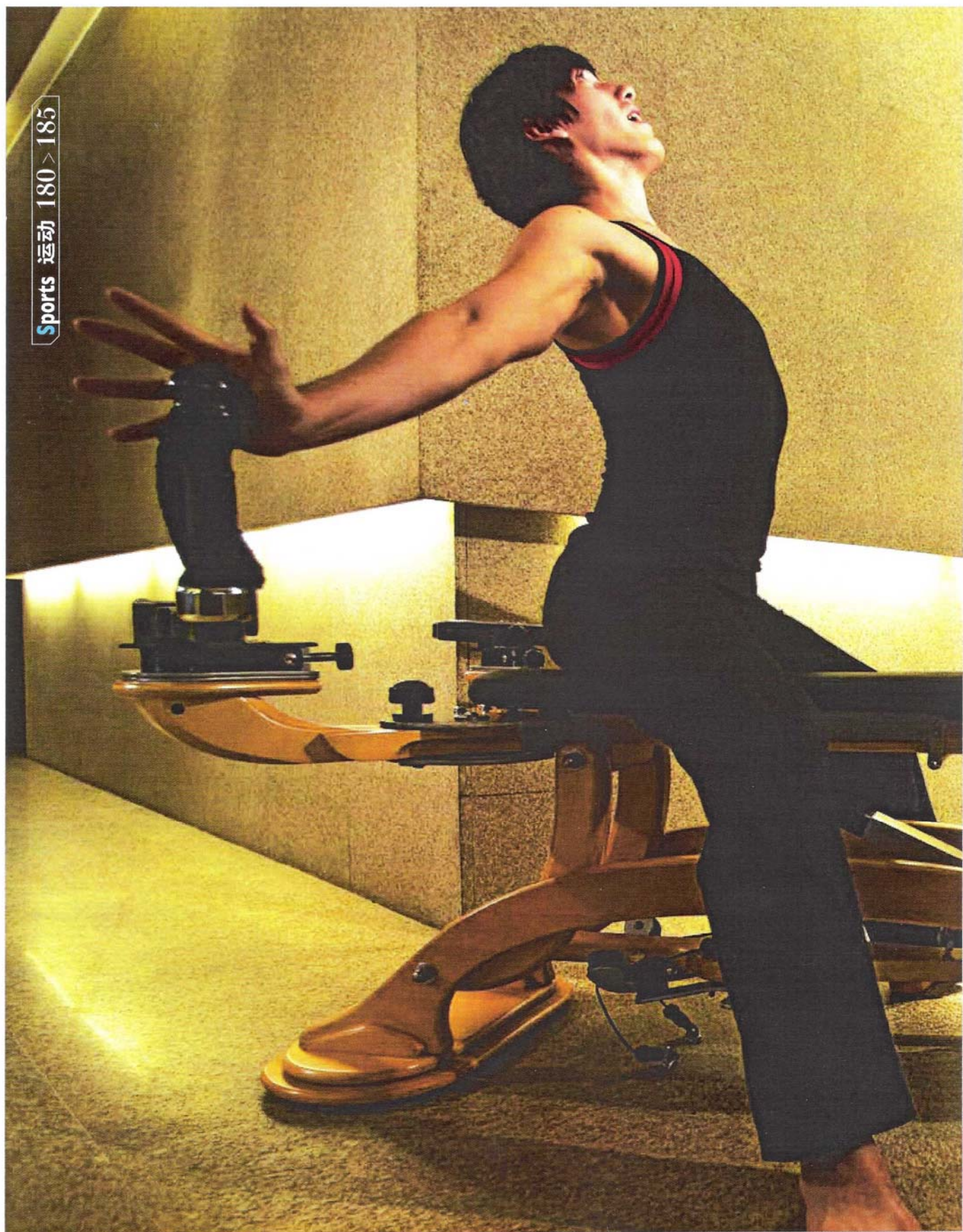


9 771672 142039

www.HiSLife.com.cn

2009年12月号 总第99期

邮发代号80-750 2009年12月号 定价：人民币20元 港币30元 www.hislife.com.cn



禅柔

至尊级养生运动

GYROTONIC EXERCISE

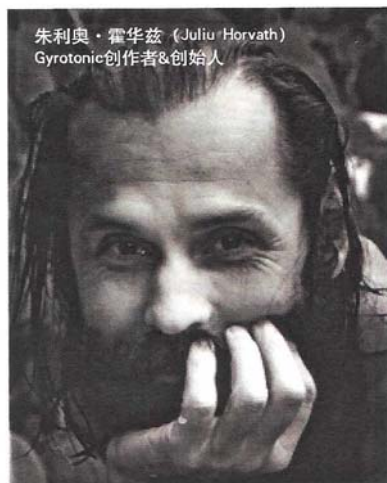
策划&执行/蒋贤平 摄影/彦光社 文/从二、Nathan Martin
造型/辰辰 动作指导/Rebecca 场地/Rebecca Total Wellbeing

如果畏惧30分钟慢跑而又苦恼于大腹便便，如果高尔夫挥杆姿势难以改善而成绩踌躇不前，如果抱怨自己毫无运动细胞却又为日益累积的高血脂而发愁，如果受伤或术后需要康复，你可以去试试Gyrotonic（禅柔）。在专业物理治疗师的诊室中，在舞蹈演员的训练场中，甚至在奥运选手、高尔夫职业球手的练习场里，你都会发现禅柔的踪迹。它糅合了印度瑜伽的冥思与伸展精义、中国太极的阴阳调和以及西方芭蕾、体操、游泳等运动的技术精髓，在静谧的冥想中以生生不息的伸展运动全面开拓你的身心灵。

一个舞者的涅槃 与一项运动的诞生

禅柔源于上世纪70年代，以其无伤、易学、身心合一等特点，很快在世界各地风靡起来。它的诞生是一个传奇式的过程。朱利奥·霍华兹的父母是匈牙利人，出生并成长在罗马尼亚，他对自己的定义是一个“宇宙人”，从不把自己局限在一国一地，仿佛是中国江湖传说中的侠客，半出世半入世，在身心修行中孕育了禅柔。

朱利奥·霍华兹从小热爱运动，游泳、体操、划船等都是他的兴趣，19岁时对古典舞产生兴趣，紧接着成了罗马尼亚国家歌剧院的舞蹈演员。1970年，朱利奥·霍华兹来到美国纽约，辗转成为专业舞者。在休斯敦芭蕾舞团期间，他不幸跟腱受伤，不得已结束了自己的舞者生涯。1977年，朱利奥·霍华兹移居维京群岛的



朱利奥·霍华兹 (Juliu Horvath)
Gyrotonic创作者&创始人

圣托马斯，在山中修筑了一座寓所，开始以修行者的姿态挖掘瑜伽运动的深层感悟，对其如何在体内运转有了更透彻的体悟，并结合游泳、体操和太极，创造了一套全新的运动方式，他简单地称之为“舞者的瑜伽”。这是一种更加深入内心与身体的高层次运动，注重柔韧性及平衡性，发展肌肉力量以及关节的稳定与灵活。后来，朱利奥·霍华兹将之命名为Gyrokinesis，他受伤的跟腱也因这项自创的运动得到康复。

上世纪80年代，朱利奥·霍华兹返回纽约，开课授徒，它的易学与安全迅速得到认同，由此，朱利奥·霍华兹正式开设白云工作室。为更好地推广这项运动，他又发明了专门器械来辅助练习，这些器械全部手工打造，配合器械完成的全套运动被总称为Gyrotonic Expansion System，直译成中文是“螺旋塑体运动”，也称“禅柔”运动，而不借助器械只需一个凳子便可独自完成的Gyrokinesis就被称之为“禅柔舞”。目前，禅柔已遍布全球，在美国、欧洲、澳洲及港台地区都得到了健身爱好者的青睐。

与普通健身、瑜伽等运动方式不同，禅柔更像生活方式乃至修行方式，它不仅局限于体能锻炼，而是更加注重身心灵的结合，每次运动的完成也是一次冥思的旅程。禅柔工作室普遍采取量身定制、一对一的教学方式，而Rebecca Total Wellbeing除了提供器械和教练，还提供心理辅导乃至营养配餐，可全面改善运动质量，提升运动的快乐指数。

禅柔VS禅柔舞

两者的区别在于是否使用禅柔的专门器械。禅柔借助专门器械对练习起到引导和协助作用，以稳定而合理的配重，有针对性并循序渐进地加强身体力量。而禅柔舞的练习则无须借助专业器械，有点儿类似瑜伽，比较自由灵活、大到广阔的空间，小至一个板凳，都可以完成动作。

禅柔VS普拉提

与普拉提的二维锻炼方式不同，禅柔是三维立体循环式的运动，即通过螺旋方式、旋转方式和波浪方式以及特殊的瑜伽呼吸方式清理情绪垃圾、排除身体余毒，让身心获得新生。

禅柔关键词

● 呼吸

结合了瑜伽和太极、气功的呼吸方法，其吸气、呼气将伴随你的每一个动作，并跟身体的节奏相协调。

● 流动

运动过程中，你要想象自己像海浪一样汨汨流动，动作跟随大自然的韵律生生不息，绵延不绝。

● 无伤

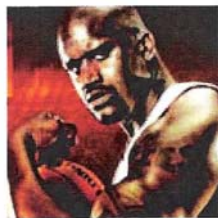
禅柔也是很多物理治疗师的选择，锻炼过程中风险系数较低，安全可靠，同时对由其他运动造成的身体损伤恢复效果明显。

● 协调

每一套组合动作都在改善你的力量与灵活性，找到两者的最佳平衡点，由内而外地协调身体与心灵。

Tips 谁在学禅柔？

▶ 美国总统奥巴马：禅柔是我最近发现的最好的运动。



◀ NBA著名球星奥尼尔：我经常按照我的行程去禅柔工作室，它确实是一种令人惊奇的运动。

▶ 流行音乐天后麦当娜：禅柔让我的身体肌肉更富于弹性和灵活性，这会降低受伤几率，保证我的身体能做到任何我想做的事情。



◀ 高尔夫天王泰格·伍兹：我用禅柔来帮助自己改善挥杆动作，我认为这非常有用。

由技而入道： 禅柔与东方养生

HisLife: 禅柔创始人朱利奥·霍华兹对东方养生的造诣如何？

Rebecca: 道是很简单的，他也是如此。他对中国很重视，还自己学针灸，先在自己身上试验，给纽约百老汇很多人做门诊。他有一句话说得很对，他说气是属于大自然的，属于整个宇宙，不是中国人的专利。对“气”与自然的重视，其精神内核在东方乃至整个世界都具有普世性。

HisLife: 谈谈你学习禅柔的过程吧。

Rebecca: 我从小就练体操，是职业运动员，有很多运动创伤，年轻时可以熬着，年纪稍微大一点儿，伤痛就比较明显，开始影响生活质量，于是我在纽约找到禅柔，当时我的原则是不要再有伤痛——我本来就是因为受伤才想寻找一种合适的恢复方式的。2003年撤身华尔街投资银行后，我学习营养学、灵性心理学，也涉猎佛道，把自己遇到的问题跟很多有智慧的人商讨，并将这些整合起来，开始做禅柔在中国的推广工作，慢慢地就把它当成一个事业来做。2005年左右，我开始在家里教大家练习禅柔，他们都很喜欢这项运动，参与的人数也越来越多，这让我有了新的动力和信心，于去年9月奥运会期间，在北京银泰中心创建Rebecca Total Wellbeing。

HisLife: 目前禅柔在中国的现状如何？

Rebecca: 随着生活水准的提高，很多中国人开始消费法拉利、阿玛尼、爱马仕，但真正讲养生、健康的人还是比较少。中国缺禅柔的师资，瑜伽、普拉提等都没有专利，而禅柔有，全球无

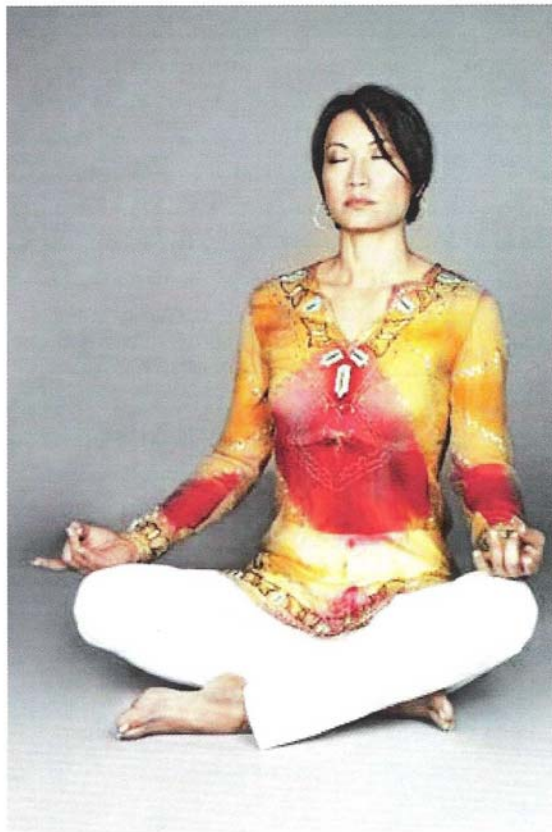
论哪家禅柔工作室，都必须得到朱利奥大师本人的亲自认证。朱利奥大师还希望把禅柔舞像眼保健操一样推广到中国的中小学，通过脊柱拉伸训练，改变他们“背大包、驼背、戴眼镜”的“国际形象”；另一方面，我们也在争取把禅柔推广到中国的私人医院，在国外采用禅柔来恢复病人的身体是很普遍的情况。

HisLife: 在饮食方面，禅柔的指导原则是什么？

Rebecca: 禅柔的第一组课程是“调身体”，因此对饮食就有特殊的要求：七分吃，三分练。接着，营养师将专门根据你的体质和运动强度来搭配食谱，详细到每餐多少蛋白质、多少热量等。大的原则如白面白糙白米不吃、能吃生的不吃熟的、能吃煮的不吃煎的、能吃煎的不吃炸的，越简单越好。

HisLife: 身心灵方面呢？

Rebecca: 心灵属于禅柔柔性引导的一部分。生活环境和工作压力给现代人的身体和精神带来很多问题，我们能做的是提供一个工具和地图，以此协调身心灵，提升生活质量。这是个长期引导和修炼的过程。



Rebecca Li (李博佳)
Rebecca Total Wellbeing创始人

曾任1992年美国女子国家体操队奥运会教练，做过华尔街投资银行家和皇家珠宝商Buccellati在中国的独家代表。拥有运动机能学和现代舞硕士学位，家庭咨询师国际认证，是目前中国唯一一位荣获禅柔国际认证的培训师，作为禅柔中国 (Gyrotonic China) 的合伙人，她在北京创立的Rebecca Total Wellbeing是朱利奥大师在全球指定的仅有的两个培训机构之一，也是目前中国首家独家提供禅柔训练及身心灵全方位整合服务的工作室。



▲ 这个看似有点儿像酷刑的器具，就是禅柔练习的辅助器械，配合特殊的呼吸吐纳，它可以让你身体的各个部位得到安全且最大限度的拉伸。

Nathan Martin 运动未必伴随痛苦与煎熬

人物名片：Rebecca工作室Master Trainer，芭蕾舞师出身，出生在美国纽约，妈妈是香港人，会说不错的普通话。

学习芭蕾的时候，老师就建议我一定要去健身房，这可以帮助我更好地练习芭蕾舞。我试过很多运动，但它们的方法对舞蹈的帮助没那么完美。后来我专门学习了禅柔，并成为了一名教练。在美国，用禅柔从事物理治疗时，我们的对象范围很广，奥运会选手、舞蹈演员、小孩子、老人家、残奥会运动员、复健人员等都都很享受禅柔。

普通的锻炼是练习力量，而没有拉长

你的身体。禅柔可以通过器械拉长你的肌肉、关节，帮你达到平衡。其他运动都是一条线的局部动作，而禅柔则是一个圈，全身关节可以做一个循环。你看一些Body Builder，他们的身体拥有很多肌肉，但肌肉很硬，再看看奥运会运动员，他们的肌肉并不明显，但力量很好。禅柔则取得了其中的平衡，而且采用了一种很安全、很放松的方式，做的时候，你内心会有音乐在流动，这是很重要的。

Roberts Adam 健全的精神寓于健全的身体

人物名片：英国皇家建筑师协会注册建筑师，一工建筑事务所创始人，学习禅柔一年。

过了45岁，就需要注意身体的柔韧度与灵活性了。刚开始练禅柔时，我深刻感觉到自己老了。我的后背有伤，每次打高尔夫时都很困扰。我每周至少去两次Rebecca Total Wellbeing，有时自己在家做禅柔舞，一般在早上做，每次20分钟。收到的效果首先就是站姿，很自然地让我变得更加挺胸抬头，锻炼了一段时间后，在机场见到我的妻子，她居然没有在人群中认出我来！禅柔对我的高尔夫成绩也很有帮助。挥杆如果姿势不正确，你的力量就会流失，练习禅柔很明显地让我的杆数降了下来。正如古希腊人所说的：Healthy mind in a healthy body，健全的精神寓于健全的身体，禅柔在精神与身体之间取得了一

种平衡，用一种原始的兼具动物性与人性的方法，让你的身体与心灵打开，非常优雅、美丽。它是北京最贵的运动，也是最好的运动。



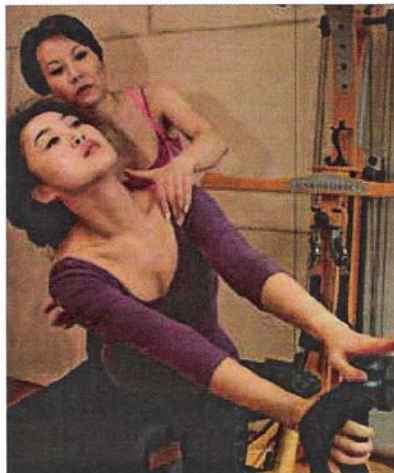
Tips 更多方向，更多好处

● **打高尔夫**：禅柔有助于改善髋关节和肩关节的动作幅度和力量以及上臂的旋转能力，增强手腕与小臂的力量。脊柱灵活了，腰自然就不疼了。

● **游泳**：禅柔能使游泳者在可控的环境下做弧形动作练习，专业运动员可利用禅柔器械来提高动作幅度、改善技术动作。

● **老人和儿童**：强健骨骼、润滑关节、提高免疫功能。提高学习成绩，改善脊柱曲度。

● **More**：针对骑马、滑雪、溜冰、登山、划船、跑步等各项运动而精心设计的提高竞技能力的训练项目，也有根据国标舞、芭蕾舞、现代舞、各类演员模特的职业需要而专门打造的强化训练和快速康复项目。



孙嘉蔚 禅柔与身体， 就像漂亮礼服跟女人

人物名片：JAVECE创始人、首席艺术总监兼大中华区执行总裁，学习禅柔半年。

女人25岁后会有一些变化，然后到30岁，身体功能就会固定下来，就好，不好便很难改善。来Rebecca Total Wellbeing做了个体检，低血糖、高胆固醇，怎么觉得自己就跟老年人似的。现在，只要我在北京，每周都会来Rebecca Total Wellbeing 3~4次，它不难，不是压迫性、创伤性、用毅力来强迫自己的强硬运动。练习禅柔后，我明显感到自己的肌肉充满了新的能量，由内而外地散发出来。从脊椎开始，我的肩膀打开了，腿也拉直了，肌肉变得结实，关节变得灵活，这在穿衣服上表现得特别明显。我喜欢Rebecca为我准备的美食，不信你也可以去试试。如果一个女人一生中并没有拥有漂亮的礼服，遗憾吗？当然。对禅柔这种运动，我给它的定义也是一样。

身为《HisLife》的男人，口袋里当然要有特别版的小抄。想参加禅柔——至尊级的养生运动，让自己的健康和体能得到匀速提升吗？我们有电话号码和地址。

Rebecca Total Wellbeing
地址：北京市朝阳区建国门外大街2号银泰中心A座柏悦酒店8层悦生活
电话：8610 85171297
预约邮箱：appointment@rebeccachina.com
官方网页：www.rebeccachina.com

家用日常练习









名称：禅柔舞
 器具：凳子+5磅哑铃
 频度：视身体情况循环8-16次
 周次：一周最少3次、最佳5次
 功效：通过脊柱找到力量，拉长伸直并保养关节

① 双臂打开，伸直肌肉外转；双腿打开外转；每手托起5磅的哑铃用背阔肌托起。
 ② 弯曲双臂内转伸直，勾脚趾用内大腿收紧骨盆，双腿内收。
 ③ 从下到上托起哑铃，伸直双臂，骨盆向右扭转，眼睛看右后方，呼气。
 ④ 从下到上托起哑铃，伸直双臂，骨盆向左扭转，眼睛看左后方，呼气。
 ⑤ 双腿打开，左侧弯曲收紧，右手臂上抬，向右侧拉伸，打开肋骨。
 ⑥ 双腿打开，右侧弯曲收紧，左手臂上抬，向左侧拉伸，打开肋骨。

Notice 每个动作作用脊柱而不是用手臂发力，找到腹肌的力量，保持整套动作的流畅性，用丹田均匀呼吸。

脊柱拉伸练习









名称：波浪
 器具：工作室禅柔平凳
 频度：10-16次
 周次：一周最少3次、最佳5次
 功效：拉长脊柱，找到平衡

① 弯曲，收腹，呼气，推出手柄。
 ② 一节一节拔起脊柱，收紧骨盆，提起肘关节。
 ③ 胸部打开，准备仰起；双腿打开，脚趾勾起。
 ④ 后仰，伸直手臂，手指张开，吸气。
 ⑤ 用背阔肌发力推动手柄，往前拉长手臂，放松肩膀和颈椎。
 ⑥ 回归，呼气。

Notice 运用吸气、呼气让动作达到更好的“海浪式”呼吸，并保持整套动作的流畅性。

进阶指南 当你遇到禅柔

预约

如果对禅柔产生兴趣，首先要做的是电话或Email预约一个咨询时间。

调查

预约后，工作室发出一份详细的表格，对你的身体健康状况、病史、运动状态、诉求等做一个全方位报告。

面谈

工作室将安排一次面谈，详细了解你的需求，探讨你的目标以及进度安排。

计划

根据面谈结果，工作室会为你量身定制一份计划表，从你的运动强度、侧重方向、运动频次等各方面一对一进行专业指导。

价格

价格在全球都比较昂贵，视你的要求而定，比如你的目标是练斜方肌还是臀肌，想保持Fit还是减肥，你的身体有伤还是无伤，是否需要Rebecca本人亲自给你上课等等，报价均有不同，可与工作室协商。

时间

早晨的身体最新鲜，容易打开自己的身体，是最好的练习时间。当然，下午、晚上也可以。下班后做禅柔可以让你得到放松。

穿着

服装要有利于做动作，宽松，别太僵硬，不用穿鞋，因为动作幅度会很大，而且会做很多脚部动作。

饮食

做禅柔前1个小时不要进食。

运动

一般来说，你需要保持每周3-4次、每次1.5小时的运动频次。H