

时尚政治局

2009年9月号

ISSN 1005-4685

CN11-3389/GO
定价20元



世界iLOOK
都市

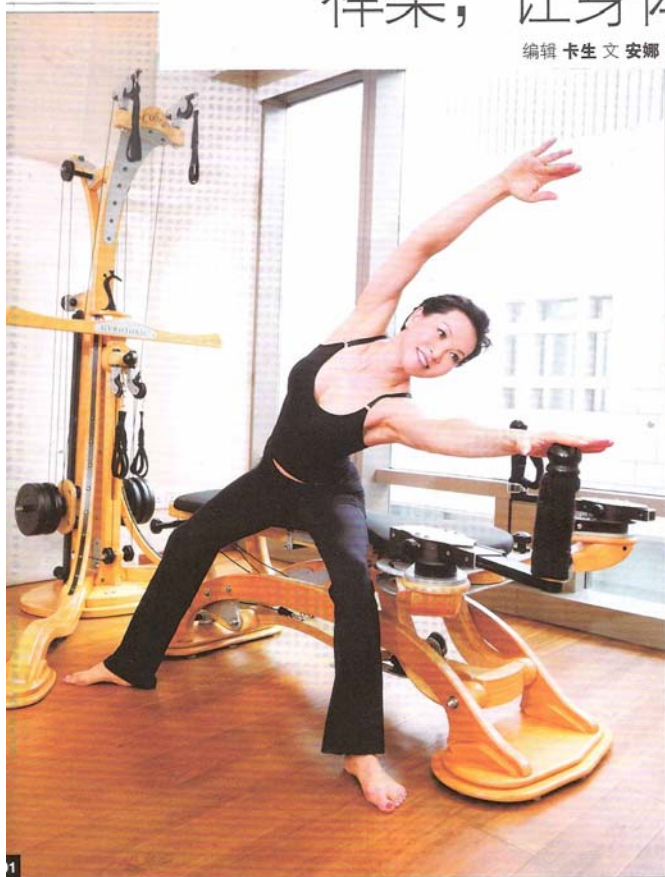


FASHION POLITBURE

Rebecca Is BACK

禅柔，让身体流动起来

编辑 卡生文 安娜图 吴玮



曾有人对现代人的生活状况做过一个统计，在工作、家庭、金钱、健康四者中，对健康的担忧名列榜首。缺乏运动、环境日益恶劣、食物营养不均以及人们的工作方式都有莫大关系，所以人们在繁忙之余，把健康的宝押到了健身房，号称是有运动，但往往在运动中会或多或少地伤到关节，就算花出大量时间练瑜伽和普拉提，大部分人在肌肉酸痛中没了耐心。那是否有一种健身方式可以没有痛苦，只有收获呢？李博佳的禅柔功（原名螺旋塑体）Rebecca工作室满足了人们对健康的期许，她出了一身汗，也丝毫不觉得倦怠，“禅柔功跟常规运动不同，做完训练，不仅一点都不累，浑身充满活力，而且头脑也感觉十分清醒，继续回去工作，效率更高了。”建筑师利亚丹说。

所谓禅柔功的原理，李博佳给出了一略显诗意的答案，“如果人体静止不动就是一潭死水，或做一些机械运动，又会

破坏人体的内部结构，而禅柔功模仿了水流运动，一起一浮之间，从人的脊椎到四肢都像在微风中运动的波浪。”说来奇怪，禅柔功起源于美国，最初被用于舞者、职业运动员提高竞技能力和成绩、塑造身形、提升体能水平，但这套原理却与中国太极原理惊人的相似，“我的导师朱利奥虽然没有来过中国，但他研读过中国的《黄帝内经》，禅柔功的动作里，比如呼吸、圆形扭转方式都近于中国人最极致的‘武功秘籍’”。

李博佳的经历也颇为传奇，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，“我6岁就开始专业体操训练，颈椎、腰椎曾因运动过度多处受损而需要康复。我一直在寻找一种既具有挑战性，对关节、骨骼的碰撞冲击力又较小的健身方法。”在跟随她的导师训练一段时间后，她的运动旧伤再也没有复发，身体状况也开始逐渐恢复到她从事竞技体操时的健康程度和完美身材。“禅

柔功的初衷就是一个让人回复人体最初状态的康健身器材。”当她回到中国后，发现禅柔功在中国是空白一片，少了这种能持续保持状态的训练，她想不如把这种方式引入中国，随后她获得了禅柔功的国际培训师资格证，并成为中国区第一个禅柔功的创办人。

“彻底地从内到外”是我们的原则，越多观察客人身体的变化，越能判断他们内在世界发生着什么变化。我们确信身体的改善离不开内在的改善。”李博佳的工作室不仅提供一对一的私人训练，还在此基础上提供专属定制的营养学和生活方式指导，真正让“健身狂”们感受到什么叫从内到外的改变。Rebecca工作室虽然地方不大，但常常是人满为患，所以需要提前预约。在看到李博佳的身材和状态时，你一定无法猜出她的真实年龄，正所谓“健康，是从内到外散发的一种气质。”

李博佳

李博佳从美国回到中国后，成为了中国禅柔功的创办人。目前只在北京可以体验到这种塑体方式。她希望有朝一日有更多人理解并爱上这种从内到外改变人状态的运动方式

01-03 Rebecca工作室地处CBD腹地，店不大但却备受健身狂们的热爱。在这里不仅有一对一的私人训练，还有定制的营养学指导

Rebecca工作室

地点：北京市朝阳区银泰中心六层

In a recent poll, health was reported as the number one concern in today's society. However, exercise often leads to joint injuries, causing most to give up due to muscle pain. Rebecca Li's Gyrotonic exercise routine at Rebecca Total Wellbeing studio revolutionizes conventional exercise methods, leaving clients renewed and energetic. The fluid Gyrotonic, initially originated in the United States, was brought over to China by Rebecca herself. Today, her studio is usually very full, attracting many fitness fanatics. ■