

2022.07.26.화 필라테스 바이블

▼ 도서개요



조셉 필라테스의 필라테스 바이블

조셉 필라테스, 저드 로빈스(엮음), 린 반 휴트-로빈스(엮음) 지음 |

원정희 옮김 |

판미동 |

2020년 09월 02일 출간

▼ 저자

▼ 저자 : 조셉 필라테스

Joseph Pilates (1883~1967) 필라테스 운동의 창시자. 1883년 독일 뮌헨그라드바흐에서 태어났다. 어린 시절 천식에 시달렸으나, 대장장이이자 운동광이었던 아버지의 권유로 고대 그리스의 운동 정신을 연구하고 레슬링, 보디빌딩, 복싱, 체조 등을 배워 건강을 회복했다. 1912년 영국 체류 중 1차 세계대전이 발발해 '적국인'으로 취급받으며 포로수용소에 강제 수용되었다. 이 시기에 필라테스는 수용소 동료들과 함께 신체 단련을 하였고, 철봉이나 콘크리트 덩어리, 침대 용수철 등을 활용한 운동 기구도 직접 만들었다. 전쟁이 끝나고 독일로 돌아온 그는 수용소 시절의 경험을 바탕으로 자신만의 운동법을 발전시켰다. 독일군에게 군대를 훈련해 달라는 요청을 받았으나 이를 거절하였고, 미국으로 떠나는 배 안에서 평생의 동반자 클라라를 만났다. 1926년 뉴욕 맨해튼에 정착한 그는 최초의 필라테스 스튜디오(Pilates Studio/Art of Contrology)를 세워 무용수들의 부상 재활과 신체 단련을 돕기 시작했다.

전설적인 무용수 마사 그레이엄, 조지 발란신, 테드 손 등 많은 예술가와 유명 사업가들이 그의 고객이었다. 이후 필라테스의 운동법은 단순한 치료 요법이 아닌 건강한 신체 단련법으로 주목받으며, 대중들에게 알려지기 시작했다.

1세대 제자로 이브 젠트리, 론 플레처, 로마나 크리자노스카, 캐롤라 트라이어 등이 있으며, 조셉 사후에도 그의 운동법은 필라테스 지도자들의 체계적인 훈련을 통해 오늘날까지 이어지고 있다.

저서로는 운동의 핵심 원리와 철학을 담은 『당신의 건강』, 오리지널 운동법을 직접 시연하여 담은 『컨트롤로지를 통한 삶의 회복』이 있다.

▼ 저자 : 저드 로빈스 (엮음)

Judd Robbins 미시간 대학과 캘리포니아 버클리 대학에서 물리학으로 학위를 받았다. 필라테스, 요가, 무술 등 다양한 자격증을 취득하였으며, 자신만의 분석과 경험을 토대로 고유의 운동을 발전시켜 왔다. 조셉 필라테스의 근본 가르침을 전파하는 것을 중심으로, 30년 이상 미국 전역 학생들에게 신체 단련법을 가르쳐 왔다.

▼ 저자 : 린 반 휴트-로빈스 (역음)

Lin Van Heuit-Robbins 캘리포니아 버클리 대학에서 석사 과정을 밟으며 운동생리학의 진보적인 방법론을 공부했다. 미국운동협의회(ACE)의 그룹 피트니스 트레이닝과 퍼스널 트레이닝 자격증을 소유하고 있으며, 현재 미국 ACE 자격 심사 위원회의 위원이기도 하다. 필라테스와 요가 등 다양한 운동을 발전시키고 가르쳐 왔다.

▼ 역자 : 원정희

2002년 국내 최초로 스튜디오를 설립하여 필라테스를 전파한 선구자. 조셉 필라테스의 직계 제자인 1세대 마스터 로마나 크리자노스카로부터 직접 사사받은 정통 필라테스 2세대 마스터다. 현재 미국 PILATES PRINCIPLES LLC 대표로서 지도자 트레이닝 교육 프로그램 등을 운영하고 있다. 경희대 무용과 졸업 후 뉴욕대에서 석사, 경희대에서 박사 학위를 받았으며, 20여 년간 미국, 스페인, 브라질, 영국, 멕시코, 한국 등지에서 지도자로 활동해 왔다. 단기

▼ 목차

목차

옮긴이의 말 5

역은이의 말 9

Part I

당신의 건강(오리지널 에디션) 17

들어가며 | 『당신의 건강』을 읽기에 앞서 18

1. 암울한 상황 29
2. 건강-자연스럽고 정상적인 상태 37
3. 열악한 조건 43
4. 하락으로의 길 49
5. 일반적인 질환 상식적인 해법 58
6. 컨트롤로지 69
7. 몸과 마음의 균형 73

8. 아이들을 먼저 교육하라 75
9. 증명된 사실 83
10. 새로운 스타일의 침대와 의자 93

Part II

컨트롤로지를 통한 삶의 회복(오리지널 에디션) 105

들어가며 | 『컨트롤로지를 통한 삶의 회복』을 읽기에 앞서 106

자연스러운 신체 교육의 기본 원칙

1. 문명이 신체적 건강함을 해친다 118
2. 컨트롤로지는 신체적 건강함을 회복시킨다 123
3. 컨트롤로지의 지도 원리 126
4. 혈액 순환으로 몸을 청소한다 129
5. 컨트롤로지의 결과 143

34가지 오리지널 필라테스 동작

1. 헛드레드 Hundred 148
2. 롤 업 Roll Up 150
3. 롤 오버-양방향 Roll-Over with Legs Spread-Both Ways 152
4. 한 다리로 원 그리기-양방향 One Leg Circle-Both Ways 154
5. 뒤로 구르기 Rolling Back 156
6. 한 다리씩 스트레칭하기 One Leg Stretch 158
7. 두 다리 스트레칭하기 Double Leg Stretch 160
8. 척추 스트레칭 Spine Stretch 162
9. 다리 벌려서 뒤로 구르기 Rocker with Open Legs 164
10. 나선형 그리기 Cork-Screw 166
11. 톱질 Saw 168
12. 백조 다이빙 Swan-Dive 170
13. 한 다리씩 차기 One Leg Kick 172

14. 두 다리로 차기 Double Kick 174
15. 목 당겨 주기 Neck Pull 176
16. 가위질 Scissors 178
17. 자전거 타기 Bicycle 180
18. 어깨 브릿지 Shoulder Bridge 182
19. 척추 트위스트 Spine Twist 184
20. 잭 나이프 Jack Knife 186
21. 사이드 킥 Side Kick 188
22. 티저 Teaser 190
23. 힙 트위스트 Hip Twist with Stretched Arms 192
24. 수영하기 Swimming 194
25. 다리 당기기-앞 방향 Leg-Pull-Front 196
26. 다리 당기기 Leg-Pull 198
27. 무릎 대고 사이드 킥 Side Kick Kneeling 200
28. 옆구리 늘이기 Side Bend 202
29. 부메랑 Boomerang 204
30. 물개 동작 Seal 206
31. 게 동작 Crab 208
32. 흔들거리기 Rocking 210
33. 컨트롤 밸런스 Control Balance 212
34. 팔 굽혀 펴기 Push Up 214

Part III

21세기 필라테스의 진화 217

들어가며 | 『21세기 필라테스의 진화』를 읽기에 앞서 218

1. 필라테스 매직 서클 224
2. 웨이트 230
3. 좌식 자세 필라테스 236

- 4. 작은 공 242
- 5. 탄성 도구를 사용하는 저항력 운동 248
- 6. 직립 운동 254
- 7. 회전 운동 260
- 8. 불안정 지지면을 사용하는 운동 266
- 9. 퓨전 필라테스 272
- 10. 스포츠 관련 필라테스 278
- 부록 284

▼ 도서관


중앙 517.32-177 [중앙 도서관](#)
수정 517.32-94 [수정 도서관](#)
영도 517.32-필292필 [영도 도서관](#)
구덕 517.32-190 [구덕 도서관](#)
남구 517.32-필292필 [남구 도서관](#)
해운대 517.32-156 [해운대 도서관](#)
기장 517.32-129 [기장 도서관](#)
정관 517.32-126 [정관 도서관](#)
금정 517.32-16 [금정 도서관](#)

시민 517.32-250 [시민 도서관](#)
부전 517.32-154 [부전 도서관](#)

부산광역시 도서관 포털

부산광역시 도서관포털

부산광역시 도서관포털

 https://library.busan.go.kr/portal/intro/search/indexForAll.do?menu_idx=12&mode=tBookList&page_id=result&mapflag=&manageCode=BJ%2CBG%2CAX%2CBF%2CBV%2CCA%2CBZ%2CKP%2CJG%2CAP%2CAF%2CHN%2CJV%2CHR%2CJJ%2CHQ%2CJN%2CJP%2CJS%2CJQ%2CJU%2CJR%2CKA%2CKD%2CJM%2CKE%2CKG%2CKK%2CKL%2CAC%2CAT%2CAZ%2CB

울주 통합 도서관

 https://uljlib.ulju.ulsan.kr/pageCont.do?menuNo=20100G%2CGH%2CGJ%2CJZ%2CAO%2CJT%2CGM%2CG00&mod=wdDataSearch&act=searchResultList&searchN%2CCAS%2CAH%2CBT%2CFR%2CJ%2CJL%2CAWord=%ED%95%84%EB%9D%BC%ED%85%8C%EW%2CBS%2CHY%2CHZ%2CJD%2CJE%2CJB%2CJC%8A%A4+%EB%B0%94%EC%9D%B4%EB%B8%94C%2CKB%2CKC%2CJA%2CAR%2CBQ%2CCB%2CB%2CAE%2CGS%2CGT%2CGU%2CGV%2CGW%2CGX%2CGY%2CGZ%2CHA%2CHC%2CHD%2CHE%2CHG%2CHH%2CHJ%2CAA%2CFQ%2CFE%2CFF%2CFG%2CFH%2CFJ%2CFK%2CFL%2CFM%2CFN%2CFP%2CAK%2CFA%2CFB%2CFC%2CFD%2CAM%2CBB%2CFS%2CFT%2CFU%2CFV%2CFW%2CFX%2CFY%2CFZ%2CGA%2CJH&orderby_item=&orderby=&hidden_search_flag=&hidden_search_word=&viewPage=1&booktype=BOOKANDNONBOOK&myOwnLib=&search_text=%ED%95%84%EB%9D%BC%ED%85%8C%EC%8A%A4+%EB%B0%94%EC%9D%B4%EB%B8%94%EC%A1%B0%EC%85%89&sortField=NONE&sortType=



통합도서관
위도서관 · 울주옹기종
주천상도서관 · 작은도서관