

女子交友 体态美

刘亚娟 编著

徐旭东 绘图



上海科学技术出版社



女子交友 体态美

刘亚娟 编著
徐旭东 绘图

上海科学技术出版社

4

图书在版编目(C I P)数据

女子交友体态美 / 刘亚娟编著; 徐旭东绘. —上海:
上海科学技术出版社, 2001.9
ISBN 7-5323-6010-5

I.女... II.①刘...②徐... III.女性-形态训练
IV.G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 064432 号

上海科学技术出版社出版、发行
(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)
新华书店上海发行所经销
苏州市望电印刷厂印刷
开本 850 × 1156 1/32 印张 4.5
2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1-3 000
定价: 29.50 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换



刘亚娟，1953年生，
上海体育学院副教授，
全国体育学院艺术体操教材委员会成员，
上海体操学协会会员。
1976年毕业于上海体育学院，
现任该院艺术体操教研室主任。
长期从事竞技体操、艺术体操的教学训练
工作，1996至1998年，曾先后赴澳门理工
学院讲学，教授艺术体操、形体舞蹈、健美
等课程。曾担任世界中学生运动会开幕式
策划、编导。自1992年起开始女性形体礼
仪方面的研究，长期受邀举办形体训练班，
深受广大女性朋友的欢迎。

美是时代的标志，不同时代赋予美不同的表现形式。二十世纪八十年代以来，我们的社会从封闭走向开放，国人自我意识进一步深化，对美的追求也越来越强烈。过去只有表演艺术家、专业运动员才进行形体训练，大众接受更多的则是传统的、宽泛意义上的形体教育。而今，形体训练已从艺术和体育的范畴逐渐走向社会、走向普通大众、走向不同的群体。时代培养了人们的审美力，时代更激发了人们的创造力，相信每个人都会塑造一个充满自信的新自我。体态是指人的行为举止，行为举止犹如一张名片，精致

的名片总给人一种新鲜亲切的感觉，优雅的举止则会带给人赏心悦目的享受。据有关资料统计，人在交际中语言传达的信息只占一小部分，而非语言因素传达的信息竟占了65%~93%，可见体态在现实生活中的重大意义。

在长期的生活活动或者人际交往中人们都有自己的习惯姿势和习惯动作。修养不同则表现出来的举止也不同，因此体态有粗雅之分，美丑之别，善恶之界。天生丽质固然是好，如果动作粗俗恐怕也没有人恭维；长相平平而举止高雅，同样会引人注目，让人回味。有见识的女性

NA 162 / 10-02

都希望自己的灿烂表情、美好行为、优雅体态能牵动对方的目光，打动对方的内心。美的举止应是自然而不作态，妩媚而不妖媚，优美而不轻佻。在身形闪动，举手投足之间展现的是女性气质、风度和智慧的魅力。

全书分为两部分，《训练前的准备》主要概括了体态美学和体态训练的训练与要求。体态展示是实践训练，以组合动作为主。包括基本的和常见的站姿、坐姿、走步姿态以及生活、交往中特殊的体态练习。考虑到场地的局限性、可操作性和青年人的特点，教学内容具有实用性、选择性、趣味性。每一内容体现一种姿

态，各具特色，但又紧密相连，展现的是女性的温柔之美。它不仅适用于学校的艺术教育，也适用于对美的追求热烈而执著的青少年。

此书虽已立名，但还在探索中，存在问题和缺点在所难免。此书权作引玉之砖，期望众多的读者给予关爱，也希望广大同仁的教诲。

编者：刘亚娟

2001年9月3日



理论篇

第一章 体态美概述	3
一、什么是体态美	3
二、如何表现体态美	4
三、体态训练的作用	6
第二章 体态训练应注意的事项	8
一、注意整体和谐美	8
二、循序渐进、持之以恒	8
三、调节好呼吸, 处理好肌肉紧张与 放松的关系	9
四、平时不忘形, 功中自有形	9

体态展示篇

第三章 基本体态展示	13
一、基本站姿	13
二、头部姿态	14
三、基本体态组合练习	16





第四章 手臂形态展示 22

一、手形 22

二、臂的形态 22

三、芭蕾七个手位组合练习 24

四、礼仪手臂组合练习 29



第五章 腿部形态展示 35

一、腿在不同方向的站立 35

二、蹲立 36

三、生活、运动中的腿 38

四、腿部动作组合练习 41

第六章 低姿体态展 46

一、高坐姿 46

二、屈腿坐 47

三、盘腿坐 48

四、跪坐 48

五、仰卧姿态 50

六、各种低姿体态

展示 51

七、地上动作的组合

练习 54

第七章 走步体态展 61

一、柔软步练习 61

二、滚动步练习 62

三、屈膝走练习 62

四、大移动步练习 64

五、跑跳步展示 65

六、走步动作的组合

练习 67



特殊形态训练篇

第八章 特殊形态训练	75
一、身体移动组合练习	75
二、身体松弛组合练习	80
三、眼睛神态的练习	88
四、现代节奏组合练习	93



形体素质训练篇

第九章 形体素质训练 109

一、柔韧练习	110
1. 肩和胸	112
2. 腰部	112
3. 腿和踝关节的练习	118
二、力量练习	123
1. 手臂、肩部练习	123
2. 腹背部力量练习	126
3. 腿部力量练习	128



准备好了吗?



2
理论

篇

第一章 体态美概述

一、什么是体态美

体态是指人在日常生活中所表现出的行为举止。无论何时何处,每个人不管做什么都靠人体动作来体现。有人说得好:人体美是自然美的最高级形态,是世界上充满生命活力的最动人的美。一名女子天生丽质,一名男士容貌英俊,但坐无坐相,站无站相,走无走相,恐怕人们是不敢恭维的。而一些长相平平的人,落落大方,气质非凡,引人注目,让人回味,能够使留存在他人心中的形象得到提升。

行为举止也包括人们在长期生活和运动中所形成的一种习惯姿势。良好的姿势是美德的象征。“站如松、行如风、坐如钟、卧如弓”,松的挺拔、风的迅疾、钟的端庄、弓的弯曲是古人对人们平时最基本的行为举止提出的一个好的、严格的、科学的要求。它活生生地描绘出一个人的风姿。

行为举止经常是从日常生活的动作和姿势中表现出来的。生活中的各种动作姿势主要是通过头部、躯干、上肢、下肢这四个部位进行的。

经过体态训练的人，这四个部位所显示出来的动作和姿势将会给人以美感。

二、如何表现体态美

人既是审美的主体，又是审美的客体，世界上的一切美都是对人而言的。在你身形闪动、举手投足之际，怎样尽显你的风采，体现你的魅力？对于女性来讲，女性人体是人类再生产的土壤，她是生命之母，也是最具吸引力的审美对象。著名文学家翟墨先生是这样赞美女性人体的：“女人体以阴柔之美见长，给人以优雅的柔软感，弹性和宁静感。那滑圆的肩膀，饱满的乳房，纤细的腰肢，丰满的臀部，构成神奇的起伏完美的曲线。站起像一个亭亭玉立的花瓶，躺下像一泓微波起伏的梦湖，行动像一缕轻舒曼卷的烟霞……”

由于女性气质柔弱，表情含蓄，她所体现出来的是阴柔之美，她的

柔美往往是整体的美，是透过头部、躯干、四肢的表现而闪烁出来的。那么你的行为举止，你所表现出来的体态美应透射出生命的情与活力，闪耀出女性的光辉，这是美的精华。

（一）头部

由颈和头两个部位组成，高贵的气质通常是由颈部和面孔表现出来的。人们常常忽略的就是颈部。女性的颈部以纤细、修长而视为美，被形容为“天鹅”的脖子。过去一些舞台演员为使自己有一个漂亮的脖子，头顶碗水冬练三九，夏练三伏。有了漂亮的脖子通过颈部做低垂、抬头、摇晃、点顿、转动等各种头部动作，在人际交流中传递各种信息。如果头部动作运用的好，那就会使你风情万种，颇具引力。健康而美丽的颈脖是靠训练获得的。时装模特儿、舞蹈演员、体操运动员都要进行严格的身段和形体训练，获得美丽的颈脖，只要你能按照要求坚持练习也能使你的颈脖优美、灵巧、有力。

当然头部最具魅力的地方首推面孔，而最具吸引力的是一双眼睛。有些女性眼睛虽然长得很大，但大而无光，了无神采，显得黯然迟钝，谈何风韵。而有些女性虽然眼睛不大，但她的一双眸子能闪射光彩，打动人心，使人久久难忘。许多电影中的爱情故事，都是男女相遇时，用眼睛征服了对方的心，而一见钟情的。舞蹈中女演员眸子的转动，传送秋波，特别是印度舞蹈中的女性眼神风情万种，使人魂销。由此可见，一双美丽的眼睛不是靠它的睫毛、眼皮或眼眶周围的颜色来取胜，靠的是眸子的光辉，而它是通过文化素养和一定的训练获得的。

（二）躯干

女性躯干美体现在胸部、腰部、臀部。女性的骨骼比较小，因此要有比较丰满的肌肉和皮下脂肪来包裹，才能使外形显出浑圆的曲线来。许多艺术家称女性人体为大地的造化，他们视女性身体的曲线为山丘、河

流等，称赞女性美体现了人性美的各种最富有魅力的特点。可惜许多女孩子误以为弱瘦苗条为美。在发育时不敢吃，不敢喝，更不注意正确的身体形态，导致骨瘦如柴，含胸弓背，甚至造成不良的习惯和身体的畸形发展，女性的曲线一点显露不出来，怎么谈得上美，更不要说吸引力了。作为女性应高傲地抬起头，挺起胸，尽显出丰满而优美的线条，使身心合一，灵肉一致，展现出美妙诱人的神韵。

（三）四肢

美国艺术杂志编辑玛丽·范东·罗伯茨曾经这样比喻女人的四肢：“女人的手臂的姿势犹如玫瑰花瓣的开放，而她的脚在草地上踩踏犹如树叶飘然落地。”天生修长的四肢固然是好，但试想如果大刀阔斧的动作，走路内外八字，让人看了大煞风景。生活中，上肢还应担负起美化造型、协助表达的艺术性功能。人在交际中手部的语言层

出不穷，手臂动作常常可以担负起沟通的任务。彬彬有礼的迎客举动，表示友好的握手动作，和上司谈话的礼貌举止，或遇事紧张时的小小动作都体现出一个人文化素养，腿是人体的支柱，站如松，行如风都靠的是一双挺拔的腿。有人说：下肢是否挺拔，主要靠天生。这是错误的观念。只要坚持锻炼，就可以练出挺拔健美的双腿。

总之，现代女性体态之美绝不是侧视媚行，扭捏作态，而是举止优雅而不妖媚，步履轻盈而不轻佻，呈现优美曲线，体现精神与品质，气质与风度的阴柔之美。

三、体态训练的作用

(一) 陶冶美的情操，培养正确的审美观

少女这个阶段包括青春期，青年期，是人的一生中身心发育的关键时刻，她们不仅处在生长发育的

生理期，而且开始注意起异性，并产生希望用美的形象来吸引异性的普遍心理，于是有的女性盲目追求明星、模仿明星，却失去了纯情少女的风采。有的女性为了博取他人的欢心，涂脂抹粉，故作姿态，妖媚轻佻，使人反感，畏而远之。

那么，美好的气质、优美的风度从何而来？人的美不仅是外表的美，还有内在气质的美，是“综合美”在一个人身上的体现，一味羡慕、模仿他人是行不通的。科学的体态训练才能使自己举止大方，身姿优美，具有高尚的情操。

(二) 矫正不良姿势，规范体态，培养良好的基本形态

许多青年女性并未真正理解什么是美，又不重视基本形态的训练，在发育时不敢正视所出现的女性生理特征，以致普遍出现不良的习惯姿势，导致身体形态的畸形。站相、坐相不正，驼背扣胸，内外八字脚等。体态训练是以培养良好形态的

身体练习为主要特征，长期训练可以修饰和改善身材的不足，矫正不良姿势，培养良好的站姿、坐姿、走姿，形成正确规范的体态。

（三）增强身体素质，提高健康水平

体态训练是以人体科学为基础的姿态动作练习，它同属身体练习，都是静力性活动和控制能力练习，通过肌肉的紧张和松弛的收缩，使身体固定于某种姿势上不动，可以发展力量、柔韧、协调等身体素质，提高健康水平。



第二章 体态训练应注意的事项

一、注意整体和谐美

体态美是和谐美。训练时要克服偏面的身体训练，必须进行整体练习。头部动作会带来不同的感情色彩，起到画龙点睛的作用，头部姿态不正确对美的破坏性很大；躯干是身体的主体，做动作发力都在腰部，如控制不当会影响整体的美；手臂永远是积极的参与者，活动形式多样，表现力相当强；腿支撑着重心，重心掌握不好就会失去体态的美。由此可见只有在身体各部位相互作用，相互影响下，才能保持人体

形态的平衡，体现姿态的美。

二、循序渐进、持之以恒

美好的体态和优雅的举止不是一朝一夕形成的，它需要一段时间的练习甚至长期的训练。根据各人的情况安排好内容之后必须要持之以恒，坚持训练。特别是对青年少女，由于她们正处在生长发育期，身体的可塑性强，思想又活跃，在内容选择上要谨慎，既要由简到繁，由易到难，又要适合青少年的特点和时