

形体修炼：

——肢体姿态语言训练教程

张亚荣 主编

吉林人民出版社

形体修炼

——肢体姿态语言训练教程

主 编： 张亚荣

副主编： 王松涛 石继章 付春明

图书在版编目(CIP)数据

形体修炼:肢体姿态语言训练教程/张亚荣主编.

— 长春:吉林人民出版社,2011.6

ISBN 978-7-206-07980-1

I.①形… II.①张… III.①形体—健身运动—教材

IV.①G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 113504 号

形体修炼 —— 肢体姿态语言训练教程

著 者:张亚荣 封面设计:美印图文

责任编辑:关 静

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:长春市显达印务有限公司

开 本:700mm×1000mm 1/16

印 张:12 字 数:180 千字

标准书号:ISBN 978-7-206-07980-1

版 次:2011 年 6 月第 1 版 印 次:2011 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1-1 000 册 定 价:32.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



序 言

本教程是根据编写者多年在大学里从事竞技体操,艺术体操,健美操的教学实践中,根据肢体形体教学方面的内容的实际教学经验,结合人体生理学、女性生长发育特点及现代社会对女性肢体姿态美的要求精心编制而成,是一本专门针对女性形体修炼的专业实用教程。本教程中涉及的女性肢体姿态的理念可以使女性充分的认识到自身的价值,强调了女性肢体语言在生活中的作用,开创了女性肢体姿态训练的先河。本教程从专业的角度深入浅出的设计了具体教学内容,既是训练女性优美肢体姿态的课程,又是女性励志的课程。

2011.4.25





前 言

你是一个有梦想，并且为梦想而努力奋斗的人。你自立自信，言谈举止透着冷静坚韧；你聪慧豁达，精明能干，纯真善良，端庄秀丽，稳重大方。

随着你的努力，实现梦想的同时，你已经成为或者即将成为现代社会潮流中令人敬佩又羡慕的女性。但随着时代的飞速发展，对女性的要求已不仅仅只是能在职场上与男人一样叱咤风云，而是对女性总体美的要求越来越强烈。那么，这种总体的美是什么呢？那就是内在美与外在美的和谐统一，内在美通过外在的美来有效地表现出来，你不仅仅具有以上所讲述的一切，你还需要拥有优雅的风度，绝佳的神韵，非凡的气质，健美的形体及舒展、均称、修长的身材，能无声表达出情感的肢体姿态语言来延伸你的内涵。

那么怎样使形体的各个部位都能达到你所要求的理想效果，如何达到最佳的唯美效果，是你此时此刻最关心的问题。为了帮助你了解和掌握更系统的形体修炼知识，更好地达到唯美的肢体姿态语言的训练效果，本书结合人体解剖学、运动生理学、运动医学、心理学等知识，阐述形体修炼、肢体语言训练的机理，同时有针对性地对女性身体各个部位编排了一整套通过肢体运动能表达出的肢体语言动作及姿态，这也是本书的核心部分，结合图片清晰的展示身体各个部位的训练套路及方法与手段，同时结合学校教学与训练详细地介绍形体修炼，肢体语言训练的教学与训练方法，形体修炼与肢体语言训练的教学组织与实施。

通过本书的学习，你不仅实现了从运动中提高身体素质，运动技能，



并在此基础上也实现了运用肢体的运动表现，达到你想要的肢体所能表达的一切最美好的含义。如：优美的转头，会说话的双肩，挺拔而圆润的胸廓，纤细而有力度的腰身，健美而修长的双腿，会绷脚尖的踝关节以及最能表达我们内心情感触及外部世界的双手。假如你已经把我们所教给的身体各个部位的姿态操运用自如，那么你又拥有了一项技能，那就是把我们中间的姿态操随意串联几节就是一套相当不错的表演套路，当需要你展示特长及才华的时候，配上一段优美的音乐，你就能淋漓尽致的绽放你的美丽。同时，运用你所学会的肢体姿态语言，为你在激烈的社会竞争环境中树立良好的形象。正如英国学者詹姆斯·博格所说的那样：只要你不是独居孤岛，这本书就属于你；因为你每天都要接触其他人，如何让自己的沟通更准确、更有效，肢体语言的表达占据着绝对重要的地位。

本书还有一个目的，那就是为大、中、小学校体育教师提供了一套不错的形体课辅助教材。当您在教授形体课的过程中因缺乏适宜的内容而烦恼的时候，您不妨翻看一下我们为您准备的这本形体修炼、肢体姿态语言训练教程，它一定会有一个乃至几个动作迎接着您，为您的教学贡献一份微薄之力。

由于作者的水平有限，时间紧迫，书中难免有不当之处，殷切希望广大读者及有关专家提出批评、指正。

本书在编写的过程中参阅了大量国内外的文献资料及有关专家的研究成果，在此表示真诚的谢意！



目 录

第一章 修炼形体,提升肢体姿态魅力从这里开始	/ 001
1.修炼形体,拥有优雅肢体姿态从健康做起	/ 001
2.在健康的基础上,永远保持阳光般的活力	/ 004
3.提升自我素质,修炼自我魅力	/ 005
4.寻找通往现代形体美的道路,升华自己的气质	/ 009
5.舞动个人形体姿态魅力,做一道现代社会独一无二的风景	/ 012
6.做一个生活中的“艺术家”	/ 014
第二章 动态美的吸引力远远高于静态美	/ 017
1.肢体的姿态衬托肢体语言	/ 020
2.时代造就修炼的美,真正的优美气质产生在动态中	/ 024
3.现代社会,体重代表人的品质,甚至社会阶层	/ 026
4.控制住体重的最佳途径:健身、修身、养身	/ 029
第三章 科学有效地掌管自己的身体	/ 038
1.如何让自己的形体更美	
——用战略的眼光去打造自己的形体	/ 038
2.形体修炼,改变你粗糙的生活	/ 041
3.善于运用肢体姿态语言	/ 047
4.现代礼仪的形体修炼与肢体姿态语言的关系	/ 052
5.仪表仪态—展示个人魅力的第一张名片	/ 054
第四章 颈部姿态语言操	/ 059
第五章 肩部姿态语言操	/ 069
第六章 胸部姿态语言操	/ 084
第七章 腰部姿态语言操	/ 099
第八章 胯部姿态语言操	/ 117
第九章 肘关节姿态语言操	/ 133
第十章 腕关节姿态语言操	/ 152
后 记	/ 170



第一章 修炼形体,提升肢体姿态魅力从这里开始

1. 修炼形体,拥有优雅肢体姿态从健康做起

健康是指人的一种状态,是生命存在的最佳状态,有着丰富深蕴的内涵,代表人在身体、精神上都处于一种良好的、阳光的状态。在中国,传统的健康观是“无病即健康”,只要我们身体没有患上什么疾病,那么我们就是健康的。但是随着科学的不断发展,人们对自身的身体和心理、精神的关注程度不断提高。现代人在评价一个人是否健康的时候,是看这个人的身体、精神和社会适应能力等诸多方面的整体状态。

健康是人生最宝贵的财富之一。虽然健康的评价标准不再像以前那样单一,但是身体健康仍然是生命中最重要的一点。因为身体健康,一个人才能进行正常的社会生活,只有在正常的社会生活中,一个人才能形成健康的心理、性格和社会人际关系。所以说“身体是革命的本钱”是我们始终应该坚持的信念,身体健康是其他健康的基础。对于女人来讲,健康更是我们一生的守护神。

现代社会是一个男女平等,讲究人人独立的年代,很多女人开始走出家庭,走进社会去从事自己喜欢的工作,甚至开创自己的事业。健康对于女人来讲就变得越来越重要了。对于即将成为和已经成为现代职业女性的你来说,工作和事业很重要,这是我们经济独立的基础。在哲学上讲“经济基础决定上层建筑”。只有拥有自己的工作和事业,经济上独立了,我们女性才能有精神独立的资本和资格。而健康正是我们拥有正常的工作和开创自己事业的基础,可以说没有健康就没有一切。

根据联合国提出的健康标准,我们可以发现健康表现在三个方面:躯体



生理健康、心理健康、社会适应能力健康。而不是单纯的指疾病或病弱,即包括生理健康、心理健康和道德健康,由这三方面构成健康的整体概念。生理健康是指人的身体能够抵抗一般性感冒和传染病,体重适中,体形匀称,眼睛明亮,头发有光泽,肌肉皮肤有弹性,睡眠良好等。心理健康是指人的精神、情绪和意识方面的良好状态,包括智力发育正常,情绪稳定乐观,意志坚强,行为规范协调,精力充沛,应变能力较强,能适应环境,能从容不迫地应付日常生活和工作压力,经常保持充沛的精力,乐于承担责任,人际关系协调,心理年龄与生理年龄相一致,能面向未来。道德健康也是健康新概念中的一项内容。主要指能够按照社会道德行为规范准则约束自己,并支配自己的思想和行为,有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念和能力。现代社会压力大,工作强度高,在讲求效率的原则下很多人被压得喘不过气来。这三方面的要求要想达到还是很困难的,都或多或少地出现了一些问题,女性在社会中扮演着重要角色,女性的负担一点不比男性少,但是女性却是社会中的弱势群体,得不到平等的待遇,把大部分时间精力都分给了事业、家庭和孩子,而真正留给自己的时间少之又少,时间一长健康就会出现,这是妨碍女性美的最恐怖的杀手。女性要善于调整自己和调理自己,只有健康女性才可以拥有精彩的人生。

拥有健康首先要从端正态度做起。很多女性认为这一次多喝点没问题,那一次少吃点没影响,一次两次无大碍,但如此下去时间一长就有大问题了。疾病都是由点滴积累的,正是你的放松警惕才引起心腹大患。还有健康不能等,生活节奏快,飞机火车超时不待。健康也是,过了调理的最好时机任你吃山珍海味、鱼翅燕窝也补不回来。健康分为内外两部分,内要强心,外要健体。强心主要指的是心理的健康,心理健康要以正确的世界观作为指导,积极地去面对人生,女性从心里强大起来才是真的强大,才会充满不竭的原动力,做事情成功的几率也会更大。另外就是健体,也是我们主要要强调的部分。健体也分为两种,一种是锻炼;一种是修炼。锻炼的强度要大一些,有的还要借助器械;而修炼主要强调的是调理,强度相对来说要小一些。修炼的目的是让身体变得更健美、更完美。女性朋友们健体主要就是以修炼的方式,舒缓、放松、有韧性、有弹性,尤其适合现代都市女性。



修炼的对象是形体,对形体的要求是美的,形体美的直接表现形式体现为肢体姿态上。我们以前很少将肢体和姿态这两个概念联系在一起,这也是本书首次提出肢体姿态这一女性形体健康的新理念。这个理念也是贯穿本书最主要的一个观点。我们要把肢体和姿态联系在一起来看待女性的形体美,才能从根本上把握什么是形体美,知道形体美的要求是什么以及怎样实现形体美。形体美不是单纯的人的身体的美,因为身体的美是静态的,而肢体姿态是动态的。静态的只能是绘画雕塑中呈现出来的,历经千百年不变的,一旦毁灭就不可再生,就像人体一旦消亡就没有复原的机会了。而动态的则是运动的。世间万物都是运动的,运动是永恒不变的法则,只有在动态中人的肢体才有生机,人的姿态才能完美,肢体的活动是在空间中的就必然有曲线、有弧度、有范围,这个曲线弧度范围就表现为姿态,所以真正的形体美不仅要身体自然美,还包括身体的各部分也就是肢体所做出的反应、动作都是美的,即实现动态美、静态美的和谐统一。本书也是从身体姿态的角度组织起来的,目的是让女性在生活中掌握美的规律,完善对美的认识,在活动中获得美的体验,从而提升自己的品味甚至社会阶层。

这一切的实现都要靠健康的心态和健康的体格来做基础。在健康状态下,你的修炼才有意义也才能够收到成效,所以要打造自己优美的形体,展现肢体姿态的魅力就要从现在开始重视自己的健康问题,你对健康的重视程度与健康对你的回报一定成正比。在现代社会中,人们越来越重视身体各个方面的保健及养护,在合理的膳食配合下,有氧运动是人们普遍认可并接受的一项运动,是促进身体健康的一个有效的路径。它包括慢跑,骑自行车,快走,健身操等,它有助于人们提高身体素质,加强心肺功能,降低体内脂肪含量,改善睡眠质量,愉悦心情,降低精神压力,同时帮助女性保持良好的身材,改善心脏功能,它还能有效地帮助人们延缓衰老,可以使身体各个部位都得到锻炼,达到减肥塑身的效果,从而使人的精神更加愉快,头脑更加清醒。始终拥有健康活力的状态,才能在任何场合都保持女性的魅力,拥有健康的美丽。

你准备好了吗?



2.在健康的基础上,永远保持阳光般的活力

机体健康为我们奠定了一切基础。当你接受完高等教育,拥有令人羡慕的职业,用自己的曲线撑起工作中的半边天,和男人一样,共同竞争一份好工作,共同争取领导地位和薪金机会的时候,同时你又不得不面对生活中的繁杂琐事,肩负着生活和事业双重压力。这时缓解、缓冲压力是你的当务之急。淡定、从容,让美丽和微笑荡漾在你的脸上,积极地去面对一切摆在你面前的所有困难,充满活力地去感染你周围的人,活力可以让我们在工作中一直保持积极的心态来完成工作任务;活力可以让我们在面对工作困难的时候,保持清醒的头脑,冷静地处理面对的困难;活力可以让我们敏锐地察觉市场变化,在工作中做出最恰当的选择和工作方案。一个优秀的女性,应该是工作中的一种力量,而不是被动的代言人。把微风细雨带给你周围的人,著名作家,诗人舒婷在她的《致橡树》里写到:“我必须是你近旁的一株木棉,作为树的形象和你站在一起,我们分担寒潮、风雷、霹雳,我们共享雾霭、流岚、虹霓。”永远保持一颗年青的心,在工作之余要学会放松自己的心情,让自己的身心彻底得到缓解,从而在新的一天里保持精力充沛,精力旺盛,积极向上的心,用“爱”的眼神去看周围的一切,关爱你周围的一切,给你自己增加信心,正像一位学者写道:用你自己阳光般的心将生命中的坚冰一一的融化掉。

女性的活力是女性美丽的催化剂,拥有活力的女人才是一个活生生的女人,一个能让自己快乐也能带给别人快乐的女人。可是面对工作中一场又一场的战斗,上级的压力、同行的竞争、客户的刁难……会让女性身心俱疲。有心无力还怎么保持活力呢?这需要我们自觉地调整心态,始终让好的心情伴随你左右,化乌云密布为和风细雨,需要坚持和忍耐,以平常心态去面对出现的问题。除了心理调节,还要参加活动,一个再优秀的人一旦脱离了群体,脱离了社会也会走向末路。在接触外界的过程中,提升你的认识能力,开阔你的心胸和视野,锻炼你的能力和胆识,才能处变不惊,随机应变。作为一个社会人的你必然是属于社会、属于群体的,接受外来信息才能充实内心,才能有信心去面对生活,有信心还怕没动力吗?有了动力还怕没活力吗?要保持活力还要适当地回归自然。法国17世纪的启蒙主义理论家教育家卢



梭,他的观点的中心内容就是“回归自然”。这个回归自然不是要你像原始人一样茹毛饮血,而是从心态上回归自然。一要接触自然世界,二是引申开去指的是心态的平和和顺其自然的思想,不要过多的施加不必要的压力来自己吓唬自己,以一种一无所有、无所不有的心态去看待问题,凡事一分为二,不以物喜,不以己悲才是女性应该有的大智慧,也是确保女性充满活力的心理基础。在物质上,不求富贵但要讲究品味。品味是个很难界定的概念,它是一种人们对生活的高质量的要求,不是越贵质量就越高,高质量是源于个人的行动力、实践力、鉴别力。在高档酒店一次消费可能高达几千元甚至几万元,那就代表品位高吗?显然不是。而在家里经过精心烹制的菜肴可能才几元钱那就是品位低吗?笔者看来后者的质量要比前者高得多,因为它凝聚了个人的行动力、实践力和鉴别力。为什么很多老板天天鱼翅鲍鱼却吃够了,就是高档酒店里没有生活的情趣和乐趣,时间一长就失去了兴趣,也就失去了活力。而在你烹制的菜肴里有你对生活全部的希望和向往,体现了你对生活的要求和品质,包含你的热情和感情,自然做起来充满愉悦之感,怎么会失掉兴趣和活力呢?有些女性的变废为宝的小技巧、小手段,或者学习的插花艺术,绘画书法的兴趣爱好,不都是保持活力的技术的、物质的条件吗?

活力让女性对生活充满了希望和热情,也使女性变得更加美丽。无论你正在干什么,是埋头于书本,还是忙碌于大小的会议,活力都是可以透过你的神态表情,一举一动透露出来。活力还表现在你对生活的态度是积极的还是消极的,这些都可以反过来影响你的学业、事业和家庭。有活力的女性总是给人一种阳光的动感和朝气蓬勃的形象,缺少活力的女性总是默默无闻,老气横秋,自怨自艾,这对你来说没有一点好处,会成为你个人发展的绊脚石。女性还是美的代名词,那种健康的、积极的美有谁不想拥有呢,寻求美的途径首先表现在精神面貌上,而精神面貌是要强大的动力去支撑的,这种动力就是活力。

3.提升自我素质,修炼自我魅力

你一定知道储存金钱、朋友、知识,但你一定忘记了储存一项艺术,储存一项能迅速提升你个人魅力的艺术,在任何一个需要展示你个人魅力的时



候,你拿什么呈现在众人面前呢?那就是艺术,艺术不是空谈就能得到的,是一个人用时间和汗水修炼的结果。鲁迅曾说过:我是在用别人喝咖啡的时间用来写作。中国还有一句俗语:要想人前富贵,就要背地里受罪。只要你每天利用一点点休息的时间来修炼一门艺术,你就会有去展示它,去为你获得众人喝彩。我们说的并不是你只会弹奏一项乐器或者单纯的跳上一段舞蹈,而是当你和别人同样具备了去征服社会能力的基础上去拥有它,同时在你学习任何艺术的时候,你会透过艺术的本身来理解它、认知它,吸收艺术中的一切营养,培养良好的艺术修养,同时在艺术领域里,没有人规定学习艺术要从小学起,也许你出生在边远山区或者贫困家庭,失去了从小接触任何艺术的机会,你通过努力奋力考上大学,和城里的学生走在一个平台的时候,你只是在书本知识上与他们看齐了,你要补的远不止这些,那么,请你再努力一次,路就在脚下,勤奋是一切皆有可能的一把金钥匙,让艺术之光盈满你的心灵。

一个人在其一生中,阅读一些言辞优美、思想性强的诗歌,听一段优美的音乐能给我们带来宁静的空间的同时,又带我们进入遐想的世界,那清澈的钢琴音色,大提琴与小提琴婉约动人的低诉,引导人们从不同角度去品味艺术的主旨、情境、意蕴,提升了我们的艺术的素养,审美水准,人生品味,当美妙的音符是从你的手中划出的时候,任何人没有理由不相信你已经成为了一位脱俗超凡,拥有着各项优美资质的魅力女人。

艺术大体来说分为三种类型:语言艺术,主要形式是文学;造型艺术,主要表现在雕塑和绘画;音乐艺术,包括一切音乐形式,声乐、器乐等。非常幸运的是,这三种艺术类型都非常适合女性,在生活中我们也能经常接触到,接触的途径广泛,种类繁多。艺术是最接近心灵的,艺术美是最高、最集中、最典型的美的形态,是美的充分的体现!它来源于生活又高于生活,是现实的最集中、最典型的体现。我们通过学习艺术,实际上反映的是我们自身。在艺术里,倾注的是人类最普遍的情感态度和价值观,灌注着人类的一切审美标准和审美理想,是人类真善美的统一。通过艺术可以体现民族精神,时代精神,艺术还可以净化人类的心灵,提升人们的精神境界,最主要的还是指导人们的生活,在审美活动和艺术活动的反思中来看待自身,具有更高层次的



指导意义,用艺术的视角去看待外部世界和人类自身,会有新的领悟和体会。可以说,在某种程度上,艺术是我们的老师,车尔尼雪夫斯基认为艺术是“我们的生活教科书!”。黑格尔也认为,艺术是“人类的最普遍最博大的教师!”。那么,要想达到“艺术作为教科书”或“艺术作为老师”的效果,就要具备艺术修养。艺术修养就是使美内化进心灵的一种途径。怎么样内化呢?比如,“天天耳濡目染于优美的作品”这就是“拿美来浸润心灵,使它也就因而美化”。但是我们在进行艺术修养的时候要注意一点,就是艺术不同于知识,也就是审美过程不同于认知过程,认知过程是获取知识的过程,它可以是间接的。例如人们可以通过书本或教师的讲述获得关于绘画、音乐、雕塑、戏剧等艺术的知识,而审美过程是获得艺术享受的过程,美感只能来自于直接的审美活动,就是你要参加实际的艺术修炼和鉴赏,这是提高自我素质的一个有效途径,更是一条捷径。因为艺术活动是双向的。一方面,对象以其美的魅力感染主体,丰富和发展主体,使之受到审美陶冶;另一方面,艺术审美是一种自由自在的精神活动、情感活动,审美主体在审美过程中化被动为主动,通过发挥审美想像力,在创造对象的同时创造自我,陶冶自我。在感受、欣赏和品悟审美客体的过程中,在精神上、情感上获得的愉悦感、满足感,就是所谓的美感,也就是艺术享受和艺术熏陶。在艺术活动中,你就是审美主体,而你所鉴赏的对象就是客体,主体与客体之间的关系是缺一不可、相辅相成的。主体在被熏陶的同时又主动地进入新的创造自我的领域里,这对完善自身、建构自身起到极大的作用。而且艺术可以使我们从巨大的生活压力中解脱出来,保持优雅从容,散发淡淡的知性魅力,让你看待问题的眼光更独到、更具敏锐的洞察力,一个充满灵性的女人才是真正的女人,无论任何时候、任何年纪、女人可以失去年轻的容貌甚至曼妙的身材,但是不能没有灵性,因为灵性是女性美的根本和灵魂。培养灵性,保持灵性就要修炼自己的艺术素质,一个有着良好的艺术修养的人在什么时间、什么场合都会受到人们的青睐,谁不愿意与一位优秀的、优雅的女士交流呢?

女性朋友们提升艺术素质,修炼艺术水准要有计划、有步骤、循序渐进、持之以恒。艺术修养是无止境的,也没有一定的标准,不是先学的就比后学的好,也不是学的时间越长就越好。对艺术的修炼,从女性的角度来讲不是



把它当知识或者技能,而是要修炼一种心态。或者说,修炼艺术的目的不一定在于要达到什么高度,而在于艺术的修炼是一种自我净化、自我升华的过程。无论你在多大年龄上开始修炼艺术,你都将受益终生,因为你敢尝试,敢开始,敢挑战,无论结果如何,你都是胜利者。如果你已经开始重视这个问题并想要付诸行动了,那么我们可以一起来探讨一下怎么样有计划、有步骤地开始修炼艺术。大体来说包括三方面内容:首先,要掌握各种专门的艺术知识以及相关的历史文化知识。因为艺术修养与文化修养是有着紧密联系的。比如,没有京剧的相关知识,不了解京剧的表演程式、唱腔、脸谱、念白等,就无法享受京剧的艺术美;不懂得“笔墨意蕴”、“皴擦点染”,就不能体悟中国画笔墨之精妙、意境之高远、情趣之玄妙、思想之深邃。据说,钢琴协奏曲《梁祝》在英国演出时,许多听众是英国贵族,他们对梁祝的故事并不知晓,但他们有很高的音乐修养,通过音乐语言,他们感悟到其中的情感,许多人流下了眼泪。这就是一个艺术修养影响艺术领悟的好例子。如果一听音乐会就打瞌睡,不仅得不到美的熏陶而且会丑态毕露,这不应该是现代知识女性做的事。所以艺术活动也是文化活动,离开了历史、社会、宗教、科技等知识,就难以对审美对象作出正确的理解、鉴别、判断和评价。其次,要培养审美能力。这是艺术修养的重要内容,它直接影响审美活动和艺术创造。审美能力主要有三种:审美感知能力。即通过感觉器官直接感受并通过知觉活动整体把握审美对象的能力,也就是马克思所说的“有音乐感的耳朵”、“能感受形式美的眼睛”、“人的享受的感觉”,有了这些,才能敏锐地发现美、感受美、创造美,而不至于对美视而不见,听而不闻,或只是肤浅地感受美。其二,审美想像能力。这是对审美对象进行创造性的加工,形成新的审美意象和意境的能力。黑格尔认为“最杰出的艺术本领就是想像”;休谟认为“多数人之所以缺乏对美的正确感受,最显著的原因之一,就是想像力不够敏锐”。想像力不论对艺术创作还是艺术审美都是十分重要的。其三,艺术鉴赏能力。这是对艺术品的理解、鉴别、判断和评价的能力。最后,正确的审美观念、健康的审美趣味和崇高的审美理想。正确的审美观念是同正确的世界观和人生观密切相关的,缺乏正确的审美观念,往往会美丑不分,甚至美丑颠倒。审美趣味是对审美对象所持的倾向性态度,是在审美实践中形成的心理定势,它



同审美主体的审美观念、个性差异和文化品格密切相关。健康的审美趣味指向高尚的、深刻的、纯洁的、自然的、文雅的美,追求真、善、美统一的崇高的审美理想,自觉抵御一切低级的、浅薄的、粗俗的、野蛮的审美趣味,远离假丑恶。对以上三个问题加以重视和修炼,全面提升自己的艺术修养才能真正实现自我价值,一个有较高艺术修养的人,才能够主动地、充分地使其感性、情感和理智协调起来,使其心理结构的各个方面得到较好地发展和完善。我们相信在不久的将来,一定会使你大放异彩,同时提高的是自己的生活品质和趣味,让你从骨子里做一个魅力女人!

4.寻找通往现代形体美的道路,升华自己的气质

美从何而来?不是有婉约的笑容就是美了。美是一种发自内心的良好状态,与整个身心都有关联。我们需要的是现代美,这种美不仅是让人欣赏的,也能够使自己愉悦。有健康的心态,优美的形体,举手投足之间透露出属于自己的独特气质,让人过目不忘,在那些赞赏的目光中重新发现自己的价值,这才是现代女性对自身至善至美的追求。什么是现代美?怎样实现现代美呢?现代美不是你有几柜子的名牌服饰,昂贵的香水,一抽屉的进口化妆品,几张美容卡、健身卡……这些什么都代表不了,更谈不上美。一个现代人,一个职场女性或者青春靓丽的女孩子需要的是适合自己的生活方式,与众不同的气质,得体的衣着和清晰地妆容,最主要的是女性特有的那种玲珑的曲线,这是自身区别于其他人的最明显的符号,这个符号是叹号还是问号甚至是句号,完全取决于你呈献给别人的姿态,一个优雅的、精致的女性没有不注重自己形体的美的,没有形体的美,再昂贵的服饰也会失色,一个身姿挺拔的、健康的、有着柔美曲线的女性即使穿着再普通也会大放光彩,因为形体是人整体美的显现。形体的美直接影响女性的气质,要提升气质首先就要注重形体修炼。

在《实用礼仪教程》一书中对现代形体美有一个明确的概述:(1)躯干骨骼发育正常。脊柱正视垂直。(2)四肢长而直,关节不显得粗大突出。(3)头顶隆起,五官端正。(4)双肩平正对称,男子为宽,女子为圆。(5)胸廓饱满。(6)腰细而结实。(7)腹部扁平。(8)臀部圆翘,球形上收。(9)腿修长而线条



柔和。(10)踝细,足弓高。形体美还指人的躯体线条结合人的情感和品质,通过形象、姿态诉诸于欣赏者眼前的一种美。人的手、肩、胸、颈、腰、腿、足等等构成形体的整体。形体美就是对自己或别人身体的审美感受。首先,形体美需要有健康的身体。车尔尼雪夫斯基说:“美丽形体与人体的健康不可分。”其次,形体美在一定程度上表现了人积极向上、文明开朗的精神面貌。

形体受到遗传学的影响,但实践证明,合理的运动加上正确的形体修炼训练是改变形体的唯一途径。众所周知,长期习惯或保持某些特定的姿势会缓慢地影响形体。如竞技体育中的速度滑冰运动员,由于长期进行下肢负荷大强度的训练和专项的要求,导致下肢粗大,双腿弯曲。艺术体操运动对形体的要求甚高,所以形体基本功是她们的必修课,同时本身的运动完全是在展示人体美的行径中完成各种高难度的动作,所以运动员们个个形体修长,气质优雅,婀娜多姿,楚楚动人,在静与动中交织着美的芳韵。

我们的目的已经不仅仅是健身强体,而是在此基础上追求形体的和谐之美。那么,只有运动中的形体修炼课是唯一有针对性地对于形体修炼而量身打造的课程。它的目的是为了在现代社会中对现代形体美的要求为人们找到一条可寻的方向,以使人们适应现代社会对人的审美要求。

优雅的气质是每一个女人都想拥有的。怎样才能达到理想的境界呢?还是要通过运动中的形体修炼来完成。当你怀抱着你的理想去呈上一份你经过努力而包含全部的资料的时候,你的双肩是端着,双肘弯曲,指尖麻木,双腿没有站直,腹部没有收紧,你努力想表现出一份淡定,但你的形体却对你使着相反的劲,你不知所措。这个时候,你就应该知道了形体修炼,肢体姿态语言是多么的重要。反之,当你呈上一份你的资料的时候,你是迈着轻盈的步伐,脚下的高跟鞋为你打着有力的节奏,双腿修长,以直腿的方式迈出去,身体重心上体,收腹挺胸,两肩下垂,手臂微摆,微抬头,微翘下额,经过训练,以生活中的优美形体姿态展现在主考官或者上司面前,你收到的效果已经不言而喻了。所以,要想拥有良好的气质,就要进入形体修炼的课堂中去,那里一定会有一种训练是你需要的。只要我们发现了自身的缺点,并受其所累的时候,我们才能真正找到能够将其补救的机会,并激发我们无穷的动力。在运动中的形体训练,能够让人的身体变得匀称和健美,这种训练专业