

吕晓军 著

走姿

改变女性气质的重要发现

GAIBIAN NÜXING QIZHI DE ZHONGYAO FAXIAN
ZOUZI



走了许久的路，你知道走姿的重要吗？

你打量和在意过自己的走姿吗？

你知道正确的走姿可以改变体形，可以塑身，可以帮你提升气质吗？
还有，你想去掉不雅甚至错误的走姿获得健康的体形和优雅的气质吗？

 浙江人民出版社

吕晓军 著

GAIBIAN NUXING QIZHI DE ZHONGYAO FAXIAN
ZOUZI

改变女性气质的重要发现

走姿

作者简介

吕晓军,女,四川德阳人。理学学士,现代高级礼仪师。现任浙江省广播电影电视局调研员。

大学毕业后从军 13 年。转业地方后,先后从事新闻、外宣、行政、外事、法规等工作。接受过 4 年气象预报学和 2 年新闻传播学教育。酷爱阅读和思考,喜欢户外行走和观光旅游,对生活认真、执著。在近十年的走路上下班中,对正确的走姿进行分析、总结和提炼,颇有心得。

图书在版编目(CIP)数据

改变女性气质的重要发现: 走姿 / 吕晓军著. —杭州: 浙江人民出版社, 2012.9

ISBN 978-7-213-05029-9

I. ①改… II. ①吕… III. ①女性—气质—通俗读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 181676 号

书 名
作 者
出版发行

责任编辑
责任校对
封面设计
电脑制版
印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
书 号
定 价

改变女性气质的重要发现: 走姿

吕晓军 著

浙江人民出版社

杭州市体育场路347号

市场部电话: (0571)85061682 85176516

王 燕

鞠 朗

厉 琳

杭州兴邦电子印务有限公司

杭州钱江彩色印务有限公司

850×1168毫米 1/32

3.75

5.8万

2012年9月第1版·第1次印刷

ISBN 978-7-213-05029-9

16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与市场部联系调换。



前言 QIANYAN

气质是人们孜孜追求的一种生活态度和生活状态。无论男女老少、何方人士,没有人会否认自己对气质的追求和向往,即使外在条件不好、经济实力不强的人也有追求气质的强烈意识和需求。拥有气质,更是人们尤其是女性的追求和向往。

现实生活中,很多女性一出场,就是一盏“聚光灯”,能够把周围的目光都吸引过来,这是什么?这就是气质。

有的女性在公众场合下还未开口,就被锁定为“好有气质啊!”为什么?因为她的整体形象能够辐射出磁铁般的气场,立刻让人有忍不住再看一眼的欲望。这是什么?这就是气质。

为什么这么多的人羡慕气质女性,并且向往拥有气质?很简单,因为有气质的女性就像是头上戴了光环,能

向四周放射光芒,让人赏心悦目。熟悉的或陌生的,家人或朋友,都会因为身边有气质女性的存在而心情愉悦。与此同时,气质女性还能在不经意间给自己带来好运,她们往往运用自己那份气定神闲、宠辱不惊,从容地处理某种场合下难以预料的危机。所以,女性拥有气质,犹如拥有一笔终生都能享用的财富。

气质,无形而又神秘,它绝对不是与生俱来的,也不是因为年轻漂亮、有钱有势就唾手可得。不知道有多少女性注重学习、讲究打扮,可依然戴不上气质的光环,形不成气场,闪不出风采。“东施效颦”的故事我们早就熟知,只知其一,不知其二,是学不到真本事的。然而,气质也不是神乎其神的玄学,只要内心有需求,找准气质缺失的根本原因,对症下药,拥有气质也不是一件难事。

我在长期的观察、实践、研究中发现,女性不具备气质的原因可能很多,但最关键的原因只有一个,那就是产生、支撑气质的人体要害部位和关键行为有可能被长期破坏或颠覆了,或者说,自身行为很有可能被长期养成的坏习惯所支配着。

那么,如何以最简单的方法和最节省的时间找到并改变这些坏习惯,还人体要害部位和关键行为一个正确状态,提升人们的气质呢?告诉大家一个重要发现,那就

是走姿。

简单地说,走姿就是走路的姿势,这是人们走、站、坐、躺等自然行为状态中最能表达气质的一种状态。女性一旦走姿不正确,长期坚持有问题的走姿,身材就会变形,八字脚、鸭梨形身材、虎背熊腰、佝胸驼背、大腹便便等,就自然而然会“光顾”你。想想看,身材变形的人能有气质吗?

一个人的气质应该是精神和身体面貌的总和。虽然气质不是与生俱来,不是唾手可得,也不可简单复制,但是我发现,只要抓住问题的关键,培养正确的理念,学习正确的方法,使用正确的技巧,你就完全可以获得并终身拥有一份属于自己的独特的气质。

我始终相信,一个地区、一个国家人民的形象应该随着这个地区和国家经济的发展而提高,如果人民的形象长期滞后于经济的发展,那就是“暴发户”的样子。一个国家要在世界上具有强大的竞争力,除了发达的经济,人民的形象也要在国际上获得公认和尊重。所以,为了提升国家的实力,我们中华民族亟须重视自身的形象和气质。

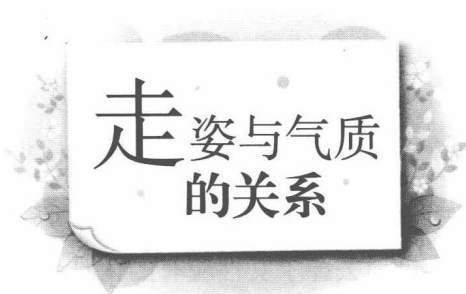
女性无论从自身的特点还是其在社会上的地位和作用上讲,更应该关注自己的形象气质,并要做提升形

象气质的表率。同时,在提升自己气质的时候,一定要学会抓住关键的问题和关键的部位,才能“四两拨千斤”,取得事半功倍的效果。

吕晓军

2012年1月1日

于家中



走姿与气质的关系

在你阅读本书之前,首先来测测你对走姿的认识吧。

走了十几或几十年的路,你知道走姿的重要性吗?

你打量和注意过自己的走姿吗?

你知道正确的走姿可以改变体形,可以塑身,还可以帮你提升气质吗?

你想改掉不雅甚至错误的走姿从而获得健康的体形和优雅的气质吗?

.....

其实,这些问题的答案都在你手上的这本小册子里。想知道答案吗?那就请你怀着愉快的心情读下去吧。

我是一个走路上下班的人，酷暑严寒、风吹雨打，从不间断。

在熙熙攘攘、行色匆匆的人群中，在朝夕相处的同事朋友中，我发现众多的女性，尽管年龄、身材、相貌乃至穿着有很大的不同，但在走路的姿势上却有着显而易见的共性问题，以致非常可惜地丢掉了女性应有的优雅和气质。因此，直觉告诉我，走姿和气质一定有必然的联系。

当然，这个发现，还来自于我的异乡之行。因工作原因，我到过美国、法国、英国、德国、加拿大、巴西，中国香港、澳门等地。在纽约、巴黎、伦敦等城市的大街上，我发现西方女性不论年龄大小、体型胖瘦、个子高矮，或着装如何，走姿都很美：身体直挺、两眼平视、大步流星，几乎没有人是八字脚、佝胸、弯背或摇晃着走路。那种走姿很有气场，很养眼，一下子就能让你感觉到当地人的外在形象：健康、自信、大气，而且很有冲击力，让人久久难忘。

而回到中国内地，毫不客气地说，气质的差距就大了。感受不到在国外时感觉到的那种气场。原因在哪里呢？经过多年对走姿的观察与研究，我终于找到了答案：走姿的雅还是高雅，美还是不美，完全可以决定一个人外在的形象和气质。走路，这个伴随人们一生的行为，它不仅是人们生命和生活的必需，而且还悄悄地影响和改变着人们的形象和气质。说



真的,当女性朋友们不断地在购买服饰、锻炼健身、美容养颜的时候,是否打量和在意过自己的走姿,是否知道自己的走姿存在不雅、不美的问题,又是否知道,即使你的服饰、容颜、身材再美,只要走姿有问题,你的形象和气质就会大打折扣的道理。

我还可以告诉大家如下的发现,其实这些发现都是司空见惯的事实,而且我一说这个事实,相信大家都能明白其中的道理。比如:人们在户外拍照时都喜欢摆姿势,静止状态的优美姿势谁都会摆,所以,照片上的形象一般都是很美的。但是,一旦处于运动状态中的你,走起路来,就不一定是照片上那个摆姿势的你了,也就是说,你不一定就有照片上那么美了。这就是差距,这个差距的原因很可能就是你的走姿不优雅,甚至还可能有较多的问题。

还有,为什么同样的服装、首饰穿戴在模特儿身上就特别好看呢?不是我们自身的服饰不如模特儿,而是她们的走姿和身材帮了服饰的大忙。那种经过专业训练出来的优雅走姿以及她们拥有的魔鬼般的身材,帮助服饰抢夺了人们的眼球。所以,无论我们在走秀场还是在橱窗里看见模特儿身上那合体又漂亮的服饰,可不要一时冲动就下手购买,要先考量一下自己的身材是否合适。

以上诸多发现,我特别想告诉身边走姿有问题的女性朋

友们，希望她们改掉不雅的走姿，走出优雅的步伐。无论地位、年龄、身材、相貌乃至穿着如何，只要你走姿优雅，你都能够成为美丽达人，如果再在仪容仪表和言谈举止方面接受一定的训练，你就会超越美丽直达优雅。那时，我们这个半边天群体的美丽度就会整体上提升很多。

在我发现走姿与气质有如此重要的关系之后，我特别愿意做的一件事，就是与那些羡慕并渴望优雅，又希望在短时间内迅速掌握技巧，塑造自身优雅气质的女性们，分享我在练习走姿，走路塑身时的诸多成功、喜悦和快乐。每当我看见走姿有问题的女性时，就像看见一棵棵长歪了的树，好想走过去把它扶正，再为它支起一根撑杆，让它从此纠正偏差，直立生长。我愿意用8年走路经验，帮助他人纠正走姿，并一同分享修炼走姿、走路塑身的秘籍。所以，我特别想通过这本书，去影响众多的女性，让她们开始注意自己的走姿，修炼自己的走姿。因为，走路是我们每天乃至一生的行为，更是随时展示我们形象的关键。

关于走姿与气质的关系问题，我发现许多人至今还未明白，也不重视走姿问题，这是人生多么大的遗憾啊。所以，我在很多场合都积极呼吁：女性朋友们，请尽快掌握正确的走姿吧，它可以达到塑身的效果，一旦塑身成功就能迅速提升你外在的形象气质。还要告诉你的是，掌握正确的走姿进行

走路塑身,不需要专门的场地和大把的时间,既迅捷又实用,而且其乐无穷。

当下,关于走路健身的观点已经得到人们的认同,许多上班族利用早晚时间进行补课式的走路锻炼,这种锻炼方式已经蔚然成风并卓见成效。但是,关于修炼走姿、走路塑身知识的书,我在书店鲜有发现,人们口口相传这方面的经验与成果也不多见。所以,如果你很羡慕别人的气质,并且很想在短时间内提升自己的气质,使自己具备优雅的走姿,并进行塑身,我的观点和建议可以供你参考。不需要占用太多的时间,也不需要花太多的精力,只要你保持如购买服饰、美容养颜那样的兴趣和一日三餐般的坚持,你就可以收获意想不到的惊喜。这样的投资,甚至可能会达到一本万利的效果。如果你愿意,就不妨根据我以下的建议开始修炼走姿,走路塑身吧。

我的发现是:走姿可塑身,我的口号是:塑身跟我走。



走姿与气质的关系

(图一 优雅走姿)

走姿

ZOUZHI

目录

前言 / 1

走姿与气质的关系 / 1

1 先告诉你我的惊喜和秘密 / 1

2 练习走姿的心理准备 / 4

坚定要美丽的意念 / 7

坚持天天练的信念 / 8

保持投资气质的意识 / 9

坚定用心练的决心 / 10

坚信模仿的方法 / 12

3 练习走姿的随身物品适用原则 / 13

舒适的鞋子 / 13

吸汗的衣服 / 15

防强光的眼镜 / 16

轻松的挎包 / 17

4 走姿常见问题和原因分析 / 18

问题一 双脚外八字 / 19

问题二 身体不直 / 21

问题三 挺肚不挺胸 / 23

问题四 斜肩、身体摇晃 / 25

问题五 脖子无力、低头行走 / 27

5 优雅走姿的参照标准及描述 / 29

6 问题走姿的解决方案 / 31

第一课 直线走——消灭外八字 / 32

第二课 大步走——给大腿减肥 / 38

第三课 快速走——让腹部、腰部紧致 / 46

第四课 收肩走——甩掉“蝴蝶袖” / 52

第五课 挺直走——塑造完美优雅 / 55

7 练习走姿的明显效果 / 61

8 练习走姿的辅助动作和必知事项 / 63

坐立有型 / 63

控制饮食 / 67

及时补水 / 70

腹式呼吸 / 73

按摩腹部 / 75

勾手伸臂 / 76

站立收臀 / 79

膝盖后压 / 81

敲打胆经 / 82

泡脚活血 / 84

日常养护 / 86

9 规避 12 个最有损气质的关键词 / 87

仪容不洁、身体不挺、声音不雅 / 87

目无他人、争先恐后、面无表情 / 93

言语粗鲁、蛮横任性、不负责任 / 95

搬弄是非、价值扭曲、缺德少信 / 97

结束语 / 99

参考书目 / 101