

## 美姿美儀篇

### 美姿美儀首重優雅.....如何站的美妙

正確且優美的站姿絕對有助於背脊的伸展及健康，所以怎麼站的健康以及如何站的自在，是相當值得大家來重視的一件事。

簡易方式：1.先將我們的兩腳掌站成英文字母倒T的字狀，再以站立後的姿勢之後腳腳掌中央的位置來承受身體的重量（重心千萬別放在腳跟上），以免整個身體呈現出向後傾倒的動作。完成了腳掌的站立姿勢後，雙膝必須相互緊閉靠攏（避免兩膝蓋間產生間隙），再由膝蓋的位置一個步驟接一個步驟慢慢地往上半身檢視：大腿與臀部間是拉筋提臀的狀態，而腰部、胸部、頭部務必垂直狀，兩手臂也應自然的向下垂放著，即完成標準站姿的第一種方式。

2.或是將雙腳掌平行站立，左腳打開45度，右腳向前打直，右腳的腳跟對準左腳的腳掌內側正中央的位置，右腳可比左腳稍前一些，兩膝間應相互緊閉靠攏，右膝可向左膝內側的位置稍彎些，此時，腰與臀之間的線條相當分明之外，同時也達到了提臀的效果，而上半身則是已呈現雙肩微微向後，胸挺起，收小腹，下顎內縮，頭抬高，兩手臂自然的向下垂放著，即完成標準站姿之第二種方式。

在說話時(定點站姿)切忌將雙手垂放在大腿的兩側，試想，若過於緊張或台風不佳時，即會出現搔首弄姿或對自己上下其手的動作。所以(說話時)可將我們的雙手掌姆指交叉互疊後，置放於前方大約在我們肚臍上下的位置，此動作，兩手肘是不可向身體貼近的，必須把雙肩至腰之間的手肘倒三角形狀自信的架構秀出，可呈現典雅狀。另一種方式則是將雙手掌依然交叉互疊置放於後方，大約在臀股溝上下的位置，此動作可呈現幹練型狀，切記兩手肘是不可向身體貼近的，必須把雙肩至腰之間的手肘倒三角形狀自信的架構秀出，以展現自在及自信更佳的表徵。建議各位應依循禮儀之特性：即使是

演說，勿將揮手自如的手勢高過於下巴的位置，而至於過低的手勢亦勿低於腰的位置呦！

最後，想提醒因工作所需得長時間站立的人，特別是著裙裝者，站立時禁止出現三七步、彎腰駝背、歪著頭或斜著身體等不良的站姿，而兩腳掌也不要離的太開，以免站姿不雅。

如圖示範



正確一



錯誤二



正確三



錯誤四

## 如何走的婀娜

要擁有自信的體態，必須學習正確的走路方式。練習走路時，首先穿著基本的膝上裙裝或短褲，在預備行徑的動線前方置一面落地鏡，以方便直視自己所有的肢體動作，在練習走路的同時，可邊放著稍具節拍性的音樂，以培養出走姿的律動感。而在行走前，必須先呈現定點站姿3-5秒，之後深呼吸、縮小腹、徐徐地緩慢吐氣，並將一部份的「氣」停留在腹中，而在運用提氣的同時請將腰桿打直，並且利用背脊的挺直度及腰的柔軟度，隨著音樂的節拍，兩手自然地擺動律動徒步著，即能展現出婀娜的走姿。

如圖示範



正確



錯誤

初學者並不需要效仿古早法（舞台上的模特兒在訓練時），頭上頂著一本書，或是在走路時走在同一條直線上，特別突顯交叉的步伐且扭動臀部的線條，產生矯柔造作的現象，所以您只要是利用腰的柔軟度來發展行走的動線，就能自然地呈現出婀娜感，亦能可抑制上半身及下半身過份扭動的現象，試著作作看！特別強調的是：在行走時，行走步伐的表現應是走在兩條緊鄰的平行線上，雙膝間應輕微地互相磨擦著，而前腳的足尖應筆直向前，不可偏向左方或偏向右方，否則走路的姿態會出現內八或外八的現象，尤其是在行徑間行走時腳掌應適當的離地，不可以任意拖曳的方式來行走，而在行走時也必須要有一定的步伐間距產生。在此提供給各位步伐間距的要訣分析：只要您先取得自己的肩膀肩寬的距離，很快地即可知曉自己在走路時，踏出步伐的間距究竟應是多大的間距了。而至於有折返的動線所需時，可利用妳的定點站立姿勢的前腳之方向作為轉身的動作，當左腳在前呈禁止狀態時，後腳(右腳)需向前走一步併行轉向左邊，而當右腳在前呈禁止狀態時，則後腳(左腳)仍需向前走一步一併的轉向右邊，如此才能啟動妳在轉身的同時所呈現出優美的體態。特別謹記的重要原則：請注視鏡中的自己，務必抬頭挺胸，雙肩放鬆，配合音樂之律動，別慌張，以避免造成同手同腳的現象，所以，兩手臂自然地擺動是必要的呦！

## 如何坐的自在

當然，站姿、走姿有技巧，坐姿也是一天當中隨時可觸及的肢體動作，所以，如何坐的輕鬆，坐的自在，坐的優雅？就讓標準的坐姿『坐』出妳伸展腿的藝術及修長的線條吧！

通常，我們在看書或寫字時皆應保持著良好及正確的姿勢，諸如：彎腰駝背、垂著頭或歪著頭等等，這些不良的姿勢將會導致腰酸背痛的症狀更加嚴重外，甚至會直接影響到脊椎，進而壓迫到神經，所以正確的坐姿應該是時時保持著上半身挺直的姿

勢，連同腰、胸及頸部皆應保持著平直狀。

如圖示範



正確



錯誤

在坐下時，椅子的椅座前緣應與我們的膝蓋產生平行狀，也就是說當我們坐下時，大腿與小腿是呈現90度直角的，在坐下的同時，請勿將整個椅面坐滿，在國際禮儀當中談到，女性坐下時應坐在椅面的1/3處，筆者覺得此姿勢較為為難學習者，所以我們稍稍修正大約是坐在椅面的2/3處即可，至於坐下時的整個背部切勿向後倚靠在椅背上(顯得體態慵懶)。另外，在坐下後標準的腿型置放方式除了是將雙膝緊閉斜放之外，也可以以我們站立時的雙腳掌標準置放姿勢呈現，尤其是坐在軟式的椅墊或沙發上時，請特別注意我們上半身背脊之挺直度，同時也須特別注意千萬別將椅面坐滿，而導致上半身整個陷進較軟的沙發座椅裏，造成曝光的現象。若有必要將雙腿重疊翹起時，也不得將雙膝分開，以抬、跨腿的方式將腿翹起，以造成嚴重的曝光現象，筆者並不建議將雙腿重疊翹起過久，因為此動作較容易壓迫於在下方那條腿的神經而造成麻痺，所以，整個身體的重量應由我們的大腿骨與臀部之間的力量來承受，千萬不可以脊椎的末端來承受整個身體的重量，當然最最重要的是座椅的高度應以適當為宜。

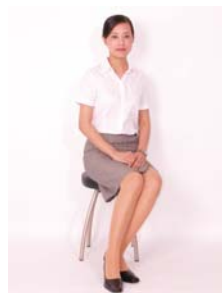
如圖示範



正確



錯誤



正確



錯誤

## 分解姿勢如圖



正確一



正確二



正確三



正確四



正確五



錯誤一



錯誤二

## 蹲的姿勢及撿拾物品的姿勢技巧

提搬重物或撿拾物品時，切忌彎腰直接把重物或物品搬、提起，否則易造成脊椎及腰部受傷、韌帶拉傷之外，尤其著裙裝時，錯誤的撿拾姿勢更容易造成曝光的現象。

撿拾物品時，應先以正確的站姿將雙腳掌呈現倒T字狀站立(以著裙裝為主，可向前進一步或往後退一步)，取出兩膝蓋可彎曲的適當空間，在蹲下前先將裙子順一下，避免裙擺摺起或翻起，兩膝間也請保持相互輕摩擦的狀態(雙膝勿分開否則會曝光)，上半身及腰部仍應保持直立，大腿出力，如右腳在前方時可由右手撿拾物品，此時左手可輕微觸及或輕壓裙子外緣的位子，可讓曝光的現象完全降低。

如圖示範



正確一



正確二



正確三



正確



正確



錯誤一



錯誤二

蹲下的姿勢應將兩腳微微靠攏或將右腳稍向前的姿勢呈現，往下蹲的同時，兩膝間仍應保持相互輕摩擦，身體可微向左側，背部應打直(忌駝背)，請以大腿的部位與臂部的肌肉使力呈現正確的蹲姿。

### 如圖分解姿勢示範



正確一



正確二



正確三

### 上下樓梯的正確體態

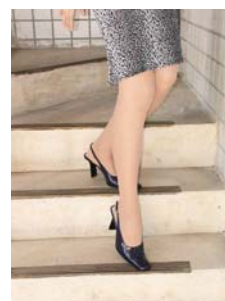
練習時，請穿著膝上裙或膝上褲的服裝，以正確的走路方式在有樓梯的建築物或類似階梯之硬體設備的動線上，以方便自己所有上下樓梯的肢體動作來回地重覆練習著，

在預習上下樓梯前，仍先呈現定點站姿3-5秒後，深深吸滿氣，將一部份的氣留在腹中，縮小腹，在運用提氣的同時務必將腰桿打直，並且利用背脊的挺直度，兩膝間記得繼續保持著相互輕摩擦的狀態，而前腳的足尖應筆直向前踩至樓梯間格之二分之一處，足尖不可偏向左方或偏向右方，否則無論上樓梯或下樓梯的走路姿勢將會出現內八或外八甚至曝光的現象，不僅如此，在行徑上下樓梯的動線間行走時腳掌應適當的離地，不可施以拖曳的方式來上下樓梯，所以在上下樓梯時必須也要有一定的步伐間距，如此才能伸展出上下樓梯優雅內斂的體態。僅記，抬頭挺胸，雙肩放鬆，兩手臂務必自然地擺動，才能擁有優美且標準的律動體態呦！

如圖示範



正確一



正確二

以上內文摘自『Fion梁要你飛美不可一書』 梁芊雯著

版權所有：費恩梁國際公關顧問有限公司