

儀態重塑(男士篇)

如何站出男人的風範

正確的站姿有助於背脊的伸展及健康，所以怎麼站的穩及站的自在是值得大家重視的。

1.先將雙腳掌站成V字狀，站立時以雙腳的腳掌承受身體的重量，重心須立足於雙腳掌正中央之位置，身體仍應保持挺直，當在說話時，雙手掌可互疊置放於前方，約肚臍上下的位置(靦腆狀)，即完成標準站立的姿勢。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。

2.或是將雙腳掌呈現小於肩寬平行站立，以雙腳的腳掌承受身體的重量，重心不要放在腳跟上，身體應該保持垂直，在說話時，雙手掌依然可互疊置放於後方，約臀股溝上下的位置(穩重狀)，切記，兩手肘是不可向身體貼近的，必須把雙肩至腰之間的倒三角形，自信的架構秀出以展現最佳的風範，手勢的詮釋仍應保持上述之要點。如果工作時需要長時間站立的人，雖可利用兩大腿之間移至兩小腿至雙腳掌上之力量來承受我們身體的整個重量，以減緩上半身及雙腿的重心疲憊，但也絕對禁止彎腰駝背、歪著頭或斜著身體等不良的站姿產生。

如圖示範



正確一



正確二



錯誤一



錯誤二

如何走出紳士風

擁有自信的體態必須學習正確的走路方式。首先，在行徑動線前方置一面落地鏡，以方便直視自己所有的肢體動作，在練習時也可邊放著音樂，培養出音感及律動感。行進前先以定點站姿呈現，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，在運用提氣的同時將腰桿打直，且利用整個背脊的挺直度，兩手自然地擺動，隨著音樂的律動徒步著，即能展現出紳士風的走姿。

注意事項：1.行走時兩膝間間距應小於肩寬間距，男士們在行走時雙膝間應是保留些許空間，不得相互摩擦，特別忌諱雙肩前後搖晃及下半身的扭動，只要是利用背脊的挺直度來發展行走動線，就能自然地呈現出自信感，亦可抑制上半身過份搖晃的感覺，試試看！

如圖示範



正確



錯誤(同手同腳)

2.在行走時，兩腳的足尖應筆直向前，不可偏向左方或偏向右方行走，否則會出現內八或外八的走姿現象，尤其是在行徑間行走時腳掌應適當的離地，不可以拖曳的方式行走。而至於行走時必須要有一定的步伐間距，在此提供給各位要訣分析：只要您取得自己的肩膀間寬，很快地即可知曉自己走路時，踏出步伐的間距究竟應是多大的距離。即便是有折返的動線所需時，您可利用定點站姿其中之一側方向，選擇將其任一腳掌作為轉身的動作；切記，抬頭挺胸，雙肩放鬆，兩手臂也必須是自然擺動的。

如圖示範



正確



錯誤

如何坐的莊重

當然，站姿、走姿有技巧，坐姿也是一天中隨時可觸的肢體動作，如何坐的輕鬆，坐的自在，坐出自信？學習簡易的標準坐姿也能『坐』出男士們紳士風範的藝術氣息喔！

當我們在看書或寫字時皆應保持良好的姿勢，像是彎腰駝背、垂著頭或歪著頭等這些不良的姿勢，都會導致腰酸背痛的現象更加嚴重，甚至會直接影響脊椎壓迫神經。

所以正確的坐姿應該是先保持上半身挺直之姿勢，連同腰、胸、頸皆保持平直，坐下前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，坐下時勿將整個椅面坐滿，甚至將整個背部貼近椅背(顯然體態慵懶)，當然座椅的高度也應以適當為宜。所以整個身體的重量應是由我們的大腿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喔！

如圖示範



正確



錯誤