

仪态训练

让女性美得优雅

记者 张小溪

分享嘉宾:卢梓萌

青少年礼仪公益讲堂发起者
教育部中成协(CAEA)高级礼仪培训师
儿童礼仪高级培训师
儿童礼仪高级讲师
CCAC 少儿艺术专业委员会少儿模特
等级鉴定师



11 月 24 日上午,十堰妈妈帮走进月亮峡宜工作室,在卢梓萌老师的带领下,一同学习女性优雅仪态的内涵,了解站姿和坐姿的要点,以及以怎样的仪态拍照会更好看,并现场练习。

优雅仪态的练习,可以帮助我们纠正不良体态,塑造挺拔向上的正确体态,舒缓身体因不良姿态造成的健康问题。正确的体态,让女性美得优雅,保持年轻状态,由内而外散发持久而独特的魅力。

站姿的要点

双脚并拢,双手自然垂放在两边,肩膀放松,脖子拉长,感受头顶往天花板延伸的感觉,下巴微收。

站姿“五点一线”训练法——后脑、肩、臀、小腿肚、脚跟五点呈一直线紧靠墙面,收腹挺胸提臀,脚掌并拢,大腿夹紧。



坐姿的要点

入座时要轻、稳、缓。走到座位前,轻稳地坐下。若着裙装,在落座前应用手将裙子稍稍拢一下。正式场合,一般从椅子的左边入座。

落座时,嘴唇微闭,下颌微收,面容平和自然,神态从容自如。双肩平正放松,两臂自然弯曲,手掌自然交叠,掌心向下放在腿上。

坐在椅子上时,立腰、挺胸,上体自然挺直。双膝自然并拢,双腿正放或侧放,双脚并拢或交叠。

标准式坐姿:抬头收额,挺胸收肩,两臂自然弯曲,两手交叉叠放在偏左腿或是偏右腿的地方,并靠近小腹。两膝并拢,小腿垂直于地面,两脚尖朝正前方。

侧点式坐姿:两小腿向左斜出,两膝并拢,右脚跟靠拢左脚内侧,右脚掌着地,左脚尖着地。注意大腿小腿要成 90 度的直角,小腿要充分伸直,尽量显示小腿长度。也可向右斜出,相应方向转换。

侧挂式坐姿:在侧点式基础上,左小腿后屈,脚绷直,脚掌内侧着地,右脚提起,用脚面贴住左踝,膝和小腿并拢,上身右转。

重叠式坐姿:重叠式坐姿即通常所说的二郎腿。在标准式坐姿的基础上,腿向前,一条腿提起,腿窝落在另一腿的膝关节上边。要注意上边的腿向里收,贴住另一腿,脚尖向下收起。

妈妈帮 十堰

十堰妈妈成长部落

十堰日报社教育周刊旗下十堰妈妈同城社群

微信扫码 添加群主微信入群
或搜索微信号 xiaoxi861006

