

《寻找美丽》

图书基本信息

书名：《寻找美丽》

13位ISBN编号：9787802037496

10位ISBN编号：7802037492

出版时间：2009-6-1

出版社：马妮 中国妇女出版社 (2009-06出版)

作者：马妮

页数：340

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《寻找美丽》

前言

读马妮的书《寻找美丽》，你不由得会伸长了脖子。这不但是因为马妮的书好看，有哲理、有故事、有理论、有方法……让你生出好奇与感叹，更因为马妮要求你伸长脖子。作者在书中反复强调——一个美丽的女人，她首先应该是自信的，是昂首挺胸的，所以，你想美丽吗？请伸长你的脖子。在这里，马妮所指的“脖子”，就不单是生理上的脖子了，而是一种精神上的“脖子”。马妮在书中说：“脖子的长短，当然是先天的因素决定的，要说真把脖子拉长，是不实际的。我所说的拉长……其实并不只是拉脖子，而是首先从拉脖子开始，颈椎向上牵引，喉头找头顶的百会，同时也就引导胸椎、腰椎、尾椎都处在一个正确的状态，牵一发而动全身……”脖子是头颅和躯体的链接之处。如果它是软弱的，低垂的，委顿的，畸形的（先天和外伤者除外），那么，你很难设想，在这其上的头颅，是智慧和昂扬的；在这之下的身体，是健康和充满活力的。

《寻找美丽》

内容概要

读马妮的书《寻找美丽》，你不由得会伸长了脖子。这不但是因为马妮的书好看，有哲理、有故事、有理论、有方法……让你生出好奇与感叹，更因为马妮要求你伸长脖子。作者在书中反复强调——一个美丽的女人，她首先应该是自信的，是昂首挺胸的，所以，你想美丽吗？请伸长你的脖子。在这里，马妮所指的“脖子”，就不单是生理上的脖子了，而是一种精神上的“脖子”。马妮在书中说：“脖子的长短，当然是先天的因素决定的，要说真把脖子拉长，是不实际的。所说的拉长……其实并不只是拉脖子，而是首先从拉脖子开始，颈椎向上牵引，喉头找头顶的百会，同时也就引导胸椎、腰椎、尾椎都处在一个正确的状态，牵一发而动全身……”

这是一本告诉你怎样走路、怎样谈话、怎样穿衣、怎样吃饭的书。

《寻找美丽》

作者简介

马妮，形体梳理创始人。福建人民艺术剧院形体教师。曾经是芭蕾舞演员，结婚生子后体形发胖，便与芭蕾断了缘分。采用各种方法减肥未能如愿，体质反而受到损害。于是，苦苦寻求，不断探索，吸取芭蕾、体操、民间舞等多种元素，并运用中医经络的原理及针灸方面的知识，终于编创出独一无二的“形体梳理”方法。运用“形体梳理”，她恢复了体形，并且一直保持着健康的青春体态。在这套方法秘而不宣近十年后，她决定将“形体梳理”奉献给寻找美丽的朋友们。“形体梳理”面世后，先后得到全国200多家媒体的热情关注、专题报道，中央电视台多个栏目进行了专访和连续直播，各报刊从多侧面、深层次解析了马妮和“形体梳理”的丰富内涵，揭示出“形体梳理”独具的品质。15年来，“形体梳理”从福州到北京，赢得了大众的喜爱和信赖。接受训练的学员来自祖国四面八方，就连我们国家的女部长们，都加入到“形体梳理”的行列中。第29届奥林匹克组委会聘请马妮担任礼仪专业志愿者形体仪态培训教师，“马妮形体梳理”成为北京奥运会礼仪专业志愿者形体仪态培训的指定机构，为成功举办“有特色、高水平”的北京奥运会作出了贡献，从而更印证了“形体梳理”的品质和品位。2008年，她荣获文化部中国美业华表奖“行业最具影响力人物”称号；全国妇联、授予她“中国女性和谐贡献”大奖。

书籍目录

挺起你的脖子（代序）

开头

第一部分 我的观念

体态与减肥

不同时代对美的概念

体态是你最好的“装饰品”

形体的最佳状态

爱美女性的苦恼

减肥是女人们热衷的话题

胖有胖的风采，瘦有瘦的魅力

寻找属于自己的最佳状态

减肥不是孤立的问题

要想不发胖，先把脖子拉长

谈“胖”色变的女人们

减肥等于自我摧残

吃饱饭再减肥

一定要把减肥药停下来

减肥最终靠自己

把复杂问题简单化

生产减肥茶的老极不让妻子减肥

冷静地看待减肥市场

运动减肥

减肥不等于减重

把家里的秤换成镜子

形体要靠综合梳理

“停”字很重要

“主动参与”还是“被动参与”

只追求结果，结果来必能有

关键在于肢体对位

要有好形体需有好身体

好身体需要补充，需要保养

身心的梳理

要有好体态需有好心态

面星“王”字

弯了几十年的腰直了

创造良好的训练气氛

你应该练成你自己的样子

心态是无形的，能量很大

疏通任脉和督脉

开创“形体梳理”

第二部分 我的故事

第三部分 她的故事

第四部分 我的方法

附：人体穴位图

结尾

《寻找美丽》

章节摘录

插图：第一部分 我的观念体态与减肥不同时代对美的概念我们在这里要谈的“美”，是从一个最狭义最具体的角度来谈的，就是谈我们人的“形体美”。人的形体怎么样算是美的呢？有人经过大量的人体调查，计算出人的肚脐以下的长度与身高的比例是0.618：1，就是说身体的比例接近于它就是标准的美人。这是中世纪意大利的一位数学家测算出来的，据说以这个比例为标准创作出来的人体绘画、雕塑，看上去最舒适，它是符合黄金分割线的。这一点不必怀疑，但我觉得这种生硬的量化标准对我们意义不大。古今中外，人们留下的许多关于人的，特别是关于女人的形体美的记载，对我们才更有意义。比如，“窈窕淑女，君子好逑”“楚王好细腰”。比如，汉代以女子的形体小巧玲珑为美，传说赵飞燕就是身姿小巧，腰肢纤细，能在掌上跳舞。比如，到了唐代，则多以女性的丰满肥腴为美，据说杨贵妃就是这样的典范；而到宋、明、清又讲求女人的端丽、清秀，以至于溜肩、平胸、细腰、小脚等，这样的女子是美的。

《寻找美丽》

编辑推荐

《寻找美丽:马妮和形体梳理》：中国出版协会妇女读书工作委员会，中央电视台“健康之路”栏目强力推荐。用质朴的语言传递往往被人们忽略的美丽箴言，让人们在愉悦中获得自信、美丽的方法与启示。健与美是不可分的，只有健康，没有体态美，就很难体现东方女性美的神韵。相反，只有柔弱的体态，不具备健康的体魄，那也难称得上是现代意义上的美全国妇联名誉主席彭珮云：这个方法好，又健身又美体，以前没有人这样教过。著名作家毕淑敏：马妮的书好看，有哲理，有故事，有理论，有方法……让你生出好奇与感叹。不管你是一个天生丽质的女人，还是一个姿色平平的女人，你都会被这本书感动，在这本书里找到让你更加美丽的方法。马妮形体梳理——中央电视台“健康之路”栏目强力推介的健身美体方式

《寻找美丽》

精彩短评

- 1、感觉还好，语言简易平实，可知马妮是个很实在的人。只是真正训练的要点内容少了些，解说的不够。
- 2、书拿到手上感觉买贵了，22块，有点脏，书角有磨损，有点味道。书有340多页，拿着有点重。内容吧 前面230多页可以说是作者的自传，讲减肥和塑型的心得。中间60多页是一些其他女人的故事和评价，还是蛮打动人的。真正有针对性的、讲方法的... 阅读更多
- 3、这本书是给妈妈买的，质量非常好，非常适合想要保持体形的童鞋的研读
- 4、写的很好,很实用,有些是精神层面的梳理,就是需要自己能够坚持.
- 5、这是一本教你寻找美丽的书，依靠自身力量控制自己形体，健康、美丽、自信！感谢马妮老师。亚马逊的书质量好，送货快，价格低，很好。
- 6、整本书都在说你要美，却没有告诉你怎么美。
- 7、这篇文章是每个女性都应该看的，因为太有用了，而且对平常我们的坐姿，站姿都非常有用，让每个人都健康美丽
- 8、马老师用淳朴的言语讲述着自己的故事，同时也给我们分享了许多形体梳理的秘密，看完此书，相信你，不止会有感动，更多的是从中挖到了宝藏，一个作为女人应有的美丽
- 9、2011 5 青番茄网上图书馆借阅
比旧版增加了08年奥运作者当礼仪小姐培训师的内容
但是形体训练方法这种最是关心的内容依然只是文字说明没有图片 非常不直观
- 10、空洞
- 11、喜欢马妮，喜欢马妮的书

《寻找美丽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com