

身体的姿势（体姿），心灵的姿势（心姿）

姿势非常重要。

走姿，站姿，坐姿。

优美的姿势总是令人动容。

众所周知，在运动、武术和艺术表演中，姿势至关重要。

所谓优美的身姿，就是没有任何矫揉造作，一切恰到好处。

身姿是可以看到的。

因为可以看到，所以容易理解。

身姿不佳，给对方的印象也不好。

也正因为自身容易理解，只要用心改正，便无大碍。

但是，姿势并非只限于身体。

心灵亦有姿势（心姿）。

心姿无法直接看到，因此是无比难以理解的。

无论如何，我们自身都无法看到它。。。

心姿无法自查。

只能通过观察他人心姿，自我调节。

看到他人有不足之处，自己要避免重蹈覆辙。

发现他人不妥之处，自己作为前车之鉴。

观察他人，端正和保持自己的心姿。

为端正心姿，需虚心向人学习。

他山之石，可雕琢自身。

如能找到心姿之良师，那是极好的。

模仿良师，近朱者赤，自身心态会很自然的变好。

运动如此，学习亦如此。

你有心姿之良师吗？