

# 瑜伽气质课堂（附光盘）



[瑜伽气质课堂（附光盘）\\_下载链接1](#)

著者:魏立民 著

[瑜伽气质课堂（附光盘）\\_下载链接1](#)

标签

评论

木时间练，先收着吧。

-----  
很好 很好

-----  
书很好！是正品！值得购买！

-----  
媳妇很喜欢，希望能有效果

-----  
b  
瑜e伽f上h师j，带给您的功能化瑜伽——让瑜伽从体操回归到健康生活方式三招两式N  
帮您轻R松解决U常见W身心问题。

-----  
光盘内容不是连贯的一套，跟书的内容一样

-----  
性格急躁的瑜伽练习与调理处方 附录 关于瑜伽的16个经典问01  
瑜伽是沟通外部魅力和内在气质i的桥梁 瑜伽的外部魅力修炼  
女性的m气质美应包括健康的体形，高雅、灵动的气质，优美的体q态。如果没有健康s  
的身体，美就失去了u根本的载体，健康v使人充满生机与活x力，让皮肤光洁、zz圆润  
、结实而有弹性；得体的仪容、优C雅的举止、恰当的谈吐、内在的素养是迷F人气质  
的根本；高雅、灵动的气质会让你楚楚动人，魅力

-----  
光盘真的不是很好。。。

-----  
哎 不过还是不错的

-----  
激情澎湃的演讲，掌声雷动的场面，领导干部的魅力一定要大胆、全方位地展现出来。  
当众讲话是领导干部的必修课。《领导干部21天提升当众讲话魅力》是一本专门训练领  
导干部提升当众讲话魅力的实用教程，内容包括：领导干部当众讲话魅力的“四字真经  
”——定、耳、舞、诀；当众讲话内容的创新方法——“珍珠四论”；提升当众讲话魅  
力的“四招”——胆、声、情、识；当众讲话的“八个实战技巧”。

《领导干部21天提升当众讲话魅力》可以有效地提升领导干部、公务员当众讲话的能力，并可以作为各类需要当众讲话人群的实战演练教材。

“当别人真正需要我们时，一定要尽心尽力去引导、规劝。但是时机不成熟的时候，确实不要讲得太多，以免令人心生烦恼。进退之间，缘分的成熟与否，也不是几句话能讲清楚的，还要自己去积累经验。”

我们可以用孟子“观其眸子”的方法。比如说你跟他谈弟子规很重要，然后举了句经文，“置冠服，有定位”，说这句经文对于孩子今后做事的能力有直接的影响。你这样一讲，他的眼睛就会放光、发亮。此时你不能说：今天我们就讲到这里，如此就不是随缘。当说话的艺术缘分成熟了，我们可以顺势而为。

假如与一个人讲了五分钟，他目光呆滞，这时再继续讲就是攀缘了。所以，要时时刻刻观察缘分的状态，缘分是动态的不是静态的，要把握时机灵活运用。

研究明清历史的中国著名学者阎崇年，在讲课过程中也非常注意通过观察听众的眼神来调整自己的演讲。

我讲课的时候有一个特点——眼睛喜欢看着大家。哪个地方大家有兴趣了，有点微笑，哪些地方可能不太感兴趣，闭会儿眼，我都看在眼里，这样就能随时根据大家的表情调整我的内容。我自己也有用眼睛观察课堂情况的体会。

讲定耳舞诀的前三个内容时，因为互动较多，所以学员热情高，课堂秩序特别好。而到了讲“一简二活三口诀”部分时，练习少了。我观察台下听众时，就看到一些学员的眼神开始涣散了，有的开始打哈欠，有的开始交头接耳。我就明白光讲不练，学员会没兴趣，于是马上调整上课内容，增加互动练习。

例如，原来讲口诀化的例子，都是我自己在台上讲：“南怀瑾先生讲过一段话：‘上等人，有本事，没脾气；中等人，有本事，有脾气；下等人，没本事，有脾气。’把它压缩成口诀呢，就叫‘三人说’，这个‘三人说’。就是口诀化。”

通过课堂上及时观察，发现效果不够好，我就在讲完南怀瑾先生这段话后，改为互动。

.....

激情澎湃的演讲，掌声雷动的场面，领导干部的魅力一定要大胆、全方位地展现出来。当众讲话是领导干部的必修课。《领导干部21天提升当众讲话魅力》是一本专门训练领导干部提升当众讲话魅力的实用教程，内容包括：领导干部当众讲话魅力的“四字真经”——定、耳、舞、诀；当众讲话内容的创新方法——“珍珠四论”；提升当众讲话魅力的“四招”——胆、声、情、识；当众讲话的“八个实战技巧”。

《领导干部21天提升当众讲话魅力》可以有效地提升领导干部、公务员当众讲话的能力，并可以作为各类需要当众讲话人群的实战演练教材。

“当别人真正需要我们时，一定要尽心尽力去引导、规劝。但是时机不成熟的时候，确实不要讲得太多，以免令人心生烦恼。进退之间，缘分的成熟与否，也不是几句话能讲清楚的，还要自己去积累经验。”

我们可以用孟子“观其眸子”的方法。比如说你跟他谈弟子规很重要，然后举了句经文，“置冠服，有定位”，说这句经文对于孩子今后做事的能力有直接的影响。你这样一讲，他的眼睛就会放光、发亮。此时你不能说：今天我们就讲到这里，如此就不是随缘。当说话的艺术缘分成熟了，我们可以顺势而为。

假如与一个人讲了五分钟，他目光呆滞，这时再继续讲就是攀

[瑜伽气质课堂（附光盘）\\_下载链接1](#)

书评

[瑜伽气质课堂（附光盘）\\_下载链接1](#)