



一念蓮開

形体舞动心学

# 体态臻修四十五式

汇总手册 | 18页大字版

45式 · 每式1个核心训练主题

导师版综合111个练习动作

潘文娟

《体态臻修四十五式》体系开创者

ACIC国际认证形体培训师 | 深耕8年形体教培事业

形臻于修 • 心归于静

一念蓮開 · 形体舞动心学

## 体系总览

四维臻修路径 | 由外入内，身心同调



### 头颈肩胸

第01-11式 | 11式

舒展上身，打开心门



### 脊柱与核心

第12-23式 | 12式

中正脊柱，安稳身心



### 骨盆与髋

第24-33式 | 10式

稳固根基，扎根大地



### 下肢与足踝

第34-45式 | 12式

顺直前行，踏实落地

总计45式 | 每式1个核心训练主题 | 导师版综合111个练习动作

# 一、头颈肩胸

第01-11式 • 舒展上身，打开心门

## 颈前倾

01

01

**核心动作：** 靠墙下巴后缩

头颈前探，心神浮躁；收下颌归中正，安住当下，心定身安。

## 圆肩

02

02

**核心动作：** 俯身飞鸟 | 圆肩后背强化版

双肩内扣，心门紧锁；开胸展肩，舒展身心，自信向阳。

## 驼背

03

03

**核心动作：** 靠墙天使 (Wall Angels)

脊背拱起，身心消沉；展背挺立，唤醒活力，向阳而生。

## 胸椎平直

04

04

**核心动作：** 仰卧胸椎伸展

胸椎僵直，心念刻板；灵活舒展，变通自在，身心轻盈。

## 头颈肩胸（续一）

第05-08式

### 翼状肩胛

05

05

**核心动作：** 推墙肩胛前伸

肩胛外凸，心性浮躁；收肩胛归位，沉心笃定，安稳自在。

### 肋骨外翻

06

06

**核心动作：** 死虫式（Dead Bug） | 肋骨回收核心控制版

肋骨外翻，情绪急躁；收肋稳呼吸，收敛心性，平和从容。

### 富贵包（颈后褶皱）

07

07

**核心动作：** 颈部抗阻后移

颈后鼓包，压力堆积；舒展颈椎，卸下重担，身心轻盈。

### 高低肩

08

08

**核心动作：** 低侧肩胛上提（强化弱侧）

双肩高低，心绪失衡；调平双肩，中正平和，安稳有序。

## 头颈肩胸（续二）

第09-11式

### 体态相关偏头痛

09

09

**核心动作：** 颈部等长收缩（温和版）

头痛紧绷，思虑过重；松颈放空，清心安适，自在舒缓。

### 溜肩

10

10

**核心动作：** 哑铃侧平举

肩线垮塌，底气不足；提拉肩线，挺立身心，自信大方。

### 肩周炎（五十肩）

11

11

**核心动作：** 墙面爬臂（改善前屈活动度）

肩膀僵硬，不敢舒展；轻柔活动，打开局限，自在无碍。

## 二、脊柱与核心

第12-15式 • 中正脊柱，安稳身心

### 脊柱侧弯

12

12

**核心动作：** 凹侧侧平板支撑

脊柱歪斜，心念偏颇；中正舒展，平衡安稳，身心端正。

### 腰椎前凸

13

13

**核心动作：** 骨盆后倾卷动

腰椎前顶，逞强硬扛；收腰稳核心，接纳柔软，刚柔并济。

### 核心无力腹部松弛

14

14

**核心动作：** 死虫式 (Dead Bug) | 核心耐力激活版

腹部松弛，心性散漫；收紧核心，自律笃定，有序从容。

### 腰肌劳损

15

15

**核心动作：** 猫牛式 (非常温和版)

腰肌劳损，身心耗竭；松腰静养，修复能量，安稳舒缓。

## 脊柱与核心（续一）

第16-19式

### 腰背筋膜紧张

16

16

**核心动作：** 俯身飞鸟 | 腰背筋膜舒展激活版

腰背紧绷，心事沉重；松解放松，卸下包袱，轻盈自在。

### 脊椎僵硬不灵活

17

17

**核心动作：** 鸟狗式 (Bird Dog)

脊椎僵硬，心念固化；灵动舒展，开放自在，焕然一新。

### 胸椎旋转受限

18

18

**核心动作：** 坐姿胸椎旋转

胸椎难转，心胸不开；旋转舒展，包容通达，自在开阔。

### 腹直肌分离

19

19

**核心动作：** 死虫式 (Dead Bug) | 腹直肌分离保护版

腹部分离，身心不安；温柔闭合，接纳自我，安稳修复。

## 脊柱与核心（续二）

第20-23式

### 腰突问题

20

20

**核心动作：** 麦肯基伸展（McKenzie Extension）

腰椎不适，内心惶恐；稳腰减压，安心舒展，温和修复。

### 腰椎平直

21

21

**核心动作：** 仰卧抱膝

腰椎变直，身心僵硬；灵活舒展，柔韧有度，松弛自在。

### 肚脐眼歪斜

22

22

**核心动作：** 双腿交替下落

肚脐歪斜，心绪摇摆；平衡核心，定心守中，安稳有序。

### 骨盆旋转

23

23

**核心动作：** 骨盆时钟练习

骨盆旋转，心绪纷乱；回正归位，安定心神，有序从容。

## 三、骨盆与髋

第24-27式 • 稳固根基，扎根大地

### 骨盆前倾

24

24

**核心动作：** 臀桥 | 骨盆前倾矫正版

骨盆前倾，心性急躁；尾骨微收，下沉扎根，踏实从容。

### 骨盆后倾

25

25

**核心动作：** 仰卧挺胸（改善骨盆后倾）

骨盆后塌，心态消沉；归正骨盆，唤醒活力，向阳前行。

### 假胯宽

26

26

**核心动作：** 站姿侧抬腿

假胯外宽，边界模糊；收胯稳根基，守住自我，专注前行。

### 髋关节僵硬

27

27

**核心动作：** 弓步拉伸

髋部僵硬，格局受限；打开髋部，舒展人生，自在开阔。

## 骨盆与髋（续一）

第28-30式

### 弹响髋

28

28

**核心动作：** 侧卧抬腿

髋部弹响，身心卡顿；松髋平衡，顺畅无阻，自在前行。

### 髋内旋外旋异常

29

29

**核心动作：** 坐姿髋内外旋

髋旋异常，心绪拧巴；中正旋转，顺直安稳，身心舒畅。

### 臀肌无力扁平臀

30

30

**核心动作：** 臀桥 | 臀肌唤醒塑形版

臀部扁平，动力不足；激活臀肌，向上扬升，热情饱满。

## 骨盆与髋（续二）

第31-33式

### 高低髋

31

31

**核心动作：** 单侧臀桥

双髋高低，心态失衡；调平骨盆，中正安稳，根基稳固。

### 骨盆前移

32

32

**核心动作：** 靠墙站立重心调整

骨盆前移，重心漂浮；后移稳重心，扎根当下，安稳有力。

### 体态相关坐骨神经痛

33

33

**核心动作：** 梨状肌4字拉伸

坐骨神经痛，身心受困；松梨状肌，舒缓通畅，自在安宁。

## 四、下肢与足踝

第34-37式 • 顺直前行，踏实落地

### 膝超伸

34

34

**核心动作：** 微屈膝站立习惯

膝盖后顶，倔强硬撑；微屈膝放松，柔软变通，张弛有度。

### O型腿

35

35

**核心动作：** 坐姿腿内收夹球

双膝分离，内心疏离；并拢双腿，敞开心扉，温暖联结。

### X型腿

36

36

**核心动作：** 蚌式开合

双膝内扣，依附胆怯；舒展双腿，独立自信，坚定立场。

### 小腿外翻

37

37

**核心动作：** 足弓激活训练

小腿外翻，心性摇摆；归正小腿，坚定本心，笃定前行。

## 下肢与足踝（续一）

第38-41式

### 膝内扣（膝外翻）

38

38

**核心动作：** 弹力带侧向行走

膝盖内扣，底气不足；正位膝关节，坚定挺拔，有力前行。

### 扁平足

39

39

**核心动作：** 脚趾抓毛巾

足弓塌陷，内心不安；提弓稳根基，踏实扎根，安稳无惧。

### 足底筋膜炎

40

40

**核心动作：** 足底滚球

足底疼痛，步履不安；松解放松，安稳落地，舒适前行。

### 脚踝不稳定

41

41

**核心动作：** 单腿站立

脚踝不稳，内心飘摇；稳定脚踝，定心落地，笃定安稳。

## 下肢与足踝（续二）

第42-45式

### 小腿粗壮

42

42

**核心动作：** 足弓激活 + 正确走路发力

小腿粗壮，心事厚重；松解放松，卸下包袱，轻盈自在。

### 下肢力线不正

43

43

**核心动作：** 靠墙站立力线对齐

力线不正，身心混乱；对齐中正，有序安稳，顺直前行。

### XO混合型腿

44

44

**核心动作：** 弹力带蚌式开合 + 足弓抓毛巾组合

腿型混杂，心绪矛盾；平衡调整，统一身心，纯粹安稳。

### 大腿前侧突出

45

45

**核心动作：** 站姿勾脚拉伸大腿前侧

大腿前突，用力过度；松腿提臀，张弛有度，轻松生活。

# 快速索引 | 场景化核心动作名

| #  | 体态名称       | 分类    | 场景化核心动作名                   |
|----|------------|-------|----------------------------|
| 01 | 颈前倾        | 头颈肩胸  | 靠墙下巴后缩                     |
| 02 | 圆肩         | 头颈肩胸  | 俯身飞鸟   圆肩后背强化版             |
| 03 | 驼背         | 头颈肩胸  | 靠墙天使 (Wall Angels)         |
| 04 | 胸椎平直       | 头颈肩胸  | 仰卧胸椎伸展                     |
| 05 | 翼状肩胛       | 头颈肩胸  | 推墙肩胛前伸                     |
| 06 | 肋骨外翻       | 头颈肩胸  | 死虫式 (Dead Bug)   肋骨回收核心控制版 |
| 07 | 富贵包 (颈后褶皱) | 头颈肩胸  | 颈部抗阻后移                     |
| 08 | 高低肩        | 头颈肩胸  | 低侧肩胛上提 (强化弱侧)              |
| 09 | 体态相关偏头痛    | 头颈肩胸  | 颈部等长收缩 (温和版)               |
| 10 | 溜肩         | 头颈肩胸  | 哑铃侧平举                      |
| 11 | 肩周炎 (五十肩)  | 头颈肩胸  | 墙面爬臂 (改善前屈活动度)             |
| 12 | 脊柱侧弯       | 脊柱与核心 | 凹侧侧平板支撑                    |
| 13 | 腰椎前凸       | 脊柱与核心 | 骨盆后倾卷动                     |
| 14 | 核心无力腹部松弛   | 脊柱与核心 | 死虫式 (Dead Bug)   核心耐力激活版   |
| 15 | 腰肌劳损       | 脊柱与核心 | 猫牛式 (非常温和版)                |

# 快速索引 | 场景化核心动作名

| #  | 体态名称    | 分类    | 场景化核心动作名                   |
|----|---------|-------|----------------------------|
| 16 | 腰背筋膜紧张  | 脊柱与核心 | 俯身飞鸟   腰背筋膜舒展激活版           |
| 17 | 脊椎僵硬不灵活 | 脊柱与核心 | 鸟狗式 (Bird Dog)             |
| 18 | 胸椎旋转受限  | 脊柱与核心 | 坐姿胸椎旋转                     |
| 19 | 腹直肌分离   | 脊柱与核心 | 死虫式 (Dead Bug)   腹直肌分离保护版  |
| 20 | 腰突问题    | 脊柱与核心 | 麦肯基伸展 (McKenzie Extension) |
| 21 | 腰椎平直    | 脊柱与核心 | 仰卧抱膝                       |
| 22 | 肚脐眼歪斜   | 脊柱与核心 | 双腿交替下落                     |
| 23 | 骨盆旋转    | 脊柱与核心 | 骨盆时钟练习                     |
| 24 | 骨盆前倾    | 骨盆与髋  | 臀桥   骨盆前倾矫正版               |
| 25 | 骨盆后倾    | 骨盆与髋  | 仰卧挺胸 (改善骨盆后倾)              |
| 26 | 假胯宽     | 骨盆与髋  | 站姿侧抬腿                      |
| 27 | 髋关节僵硬   | 骨盆与髋  | 弓步拉伸                       |
| 28 | 弹响髋     | 骨盆与髋  | 侧卧抬腿                       |
| 29 | 髋内旋外旋异常 | 骨盆与髋  | 坐姿髋内外旋                     |
| 30 | 臀肌无力扁平臀 | 骨盆与髋  | 臀桥   臀肌唤醒塑形版               |

## 快速索引 | 场景化核心动作名

| #  | 体态名称      | 分类    | 场景化核心动作名          |
|----|-----------|-------|-------------------|
| 31 | 高低髌       | 骨盆与髌  | 单侧臀桥              |
| 32 | 骨盆前移      | 骨盆与髌  | 靠墙站立重心调整          |
| 33 | 体态相关坐骨神经痛 | 骨盆与髌  | 梨状肌4字拉伸           |
| 34 | 膝超伸       | 下肢与足踝 | 微屈膝站立习惯           |
| 35 | O型腿       | 下肢与足踝 | 坐姿腿内收夹球           |
| 36 | X型腿       | 下肢与足踝 | 蚌式开合              |
| 37 | 小腿外翻      | 下肢与足踝 | 足弓激活训练            |
| 38 | 膝内扣（膝外翻）  | 下肢与足踝 | 弹力带侧向行走           |
| 39 | 扁平足       | 下肢与足踝 | 脚趾抓毛巾             |
| 40 | 足底筋膜炎     | 下肢与足踝 | 足底滚球              |
| 41 | 脚踝不稳定     | 下肢与足踝 | 单腿站立              |
| 42 | 小腿粗壮      | 下肢与足踝 | 足弓激活 + 正确走路发力     |
| 43 | 下肢力线不正    | 下肢与足踝 | 靠墙站立力线对齐          |
| 44 | XO混合型腿    | 下肢与足踝 | 弹力带蚌式开合 + 足弓抓毛巾组合 |
| 45 | 大腿前侧突出    | 下肢与足踝 | 站姿勾脚拉伸大腿前侧        |



# 形臻于修 心归于静

---

一念蓮開 ☒ 形体舞动心学

潘文娟 ☒ 体系开创者

ACIC国际认证形体培训师

一念蓮開 • 形体舞动心学

一念蓮開 • 形体舞动心学 版权所有

未经授权，不得转载或商用

未经授权，不得转载或商用