

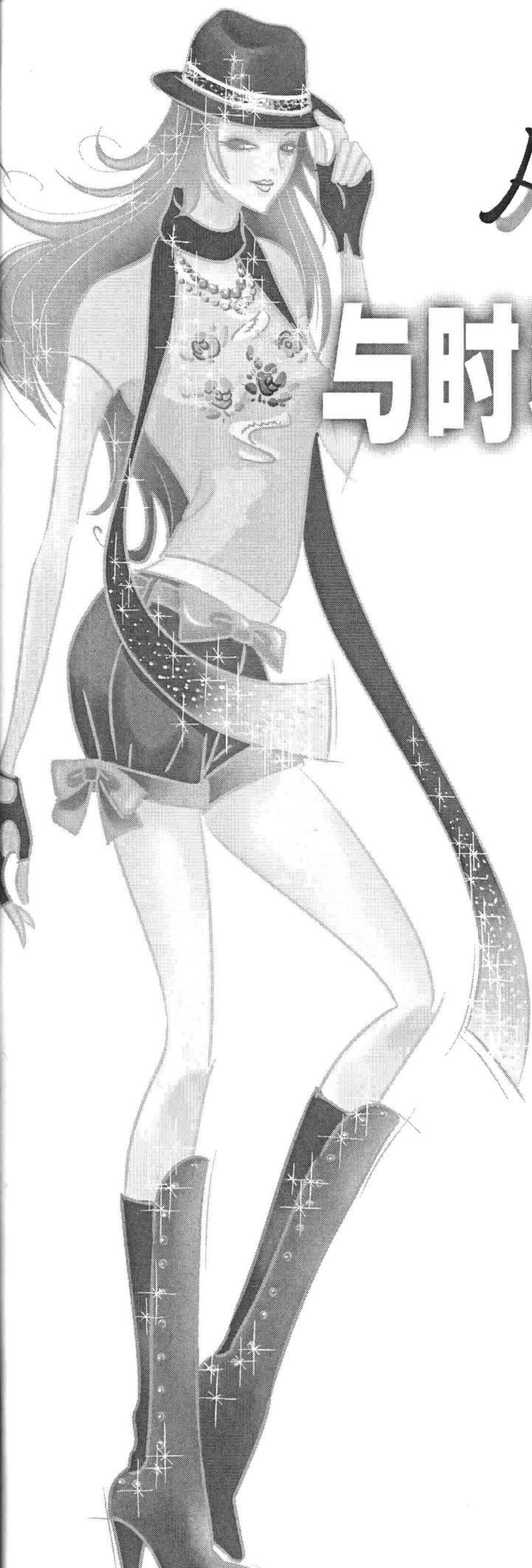


人体文化

与时装模特表演

霍 荭 李露玲 主编

沈阳出版社

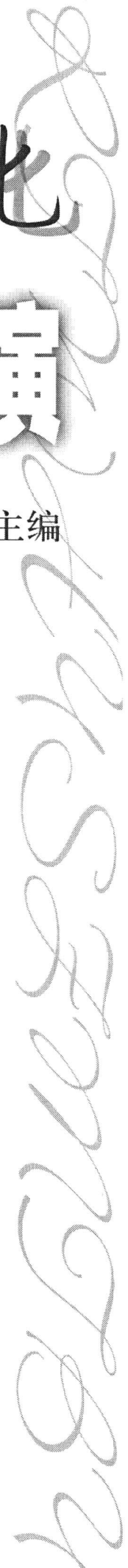


人体文化

与时装模特表演

霍 荭 李露玲 主编

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

人体文化与时装模特表演/霍荭, 李露玲主编.—沈阳:
沈阳出版社, 2008.6

ISBN 978-7-5441-3673-0

I. 人… II. ①霍…②李… III. ①人体美—技术培训—
教材②服装—模特儿—表演艺术—技术培训—教材
IV. B834.3 TS942.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第104312号

出版者: 沈阳出版社
(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印刷者: 东北印刷厂

发行者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 210mm × 285mm

印 张: 8.75

字 数: 180千字

出版时间: 2008年6月第1版

印刷时间: 2008年6月第1次印刷

责任编辑: 王 莉

特约编辑: 代剑萍

封面设计: 孙凤春 冯 硕

版式设计: 冯 硕

责任校对: 贾 华

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3673-0

定 价: 32.00元

联系电话: 024-24112447

邮购热线: 024-62564956

E-mail: sysfax_cn@sina.com

编 委 会

主 编：霍 荭 李露玲

副 主 编：孙诗淇 王廉贺

编 委：张健龙 朱 琳 孙万明
刘思岑 乔月娇

前 言

这是一本关于时装表演与模特训练的书。它涉及时装、音乐、舞蹈、戏剧表演、美术等多种学科，集理论与实践互见，融表演与训练一体，具有很强的理论性、艺术性、实用性。

《人体文化与时装模特表演》一书，理论色彩浓郁，内容深入浅出。作者从人体文化入手，站在人体文化的高度来审视人体艺术，把人体艺术的各种形态、特征都开掘出来，并加以比较鉴别，言之有物，论之有据，述之有理。

人是天地之造，万物之灵。在漫长的进化发展中，人在创造世界的同时，也创造了人类自身，人体就是人类创造物质世界最伟大的作品，“人体是地球上最美的美”（车尔尼雪夫斯基），因为“世界上没有什么比人更美更伟大”的了（费尔巴哈）。

在我阅读到书中关于人体艺术的论述时，深有同感，并勾连起我对人体艺术的一些遐想。

当人类进化到一定阶段，当先民们有了初步的审美意识，当人们有意识反观到自身的时候，人体艺术便逐渐显现并清晰起来。如果把人体艺术作为一个独立的艺术谱系的话，根据现代人的观点，人体艺术的形态、特征及所表现出的内容，大致可以分为两大类型：一是静态的人体造型艺术，主要包括人体绘画、人体雕塑、人体摄影、人体彩绘（纹身）等，其特点主要是以人体作为表现对象，并多以裸体的形态呈现；二是动态的人体表现艺术，主要包括舞蹈、哑剧、杂技、艺术体操、武术竞技、时装表演等，这类的特点是把人体作为表现的载体或手段，均以动态形式表现为主。

时装表演是最接近生活的人体艺术。但是，在它产生的初始，时装表演并不是以表现人为主体的，时装表演的模特仅仅是“活动的衣架”，模特所表现出的语言符号，首先是服饰语言，其次才是体态语言。然而，随着时装表演的形式不断发展，时装表演的内涵不断拓展，谁又能说，在观赏时装表演时，看到的只是“活动的衣架”上的各式服饰，人们除了关注服装的式样、风格、色彩、面料对“活动的衣架”姣好

的容颜、匀称的形体、优美的姿态、贯注的精神无动于衷呢？通过时装模特的表演，人们从中能感受到柔顺的线条轮廓、协调的节奏韵律、适宜的精神气质、灵动的风格神韵，感受到旺盛的生命力所在，并由此感悟到生活美、人体美、精神美之境界。

《人体文化与时装模特表演》一书实用性强，书中对模特的基本训练和表演技巧作了详尽的介绍。该书结构周全合理、训练循序渐进、特征鲜明生动、表述简洁清晰。在介绍模特的基本训练中，作者倡导在运用舞蹈训练的同时，要注意模特步法的训练（也就是大家俗称的“走猫步”），因为这是模特走台的基础，在这个基础上，还要分步骤地训练人体的各个部位，如基本站位、手位、脚位、头部、肩部、腰部、胯部，还有综合性的步伐、姿态、转体以及道具的运用等等。

霍荃是辽宁省群众艺术馆培训部主任，高级职称。她多才多艺，话剧专业出身，中央戏剧学院导演研究生班毕业，导演的许多戏剧作品在省及国家级的赛事中获奖。她还涉猎舞蹈、时装表演等领域，佳作迭出，特别是主编《人体文化与时装模特表演》一书，更彰显实力不凡。

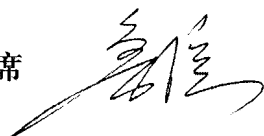
李露玲是沈阳市艺术学校教师，沈阳市舞蹈家协会副主席，从事模特、舞蹈艺术教学多年，有着丰富的实际教学经验，培养出许多优秀的艺术表演人才，其作品多次在省及全国比赛中获奖。

我相信，这本书能为培养、训练时装表演模特提供一个蓝本，为广大喜欢时装表演的爱好者们，提供一个了解、学习、欣赏、研究的平台，为我国时装表演事业的发展做出一点贡献。

最后，希望更多的人关注、热爱时装表演。

辽宁省舞蹈家协会副主席

2008年2月25日于沈阳



目 录

第一章 人体美与人体文化	1
一、什么是人体美	2
1. 人体的自然美	2
2. 人体的社会美	3
3. 人体的修饰美	4
4. 人体的风度美	4
5. 人体美是最动人的一种美	5
二、什么样的体型才是美的体型	5
1. 如何使自己的体型美	7
2. 注意自己的姿态美和动作美	7
三、人体美及人体文化	9
1. 静态的人体造型艺术	9
2. 动态的人体造型艺术	10
3. 服装模特表演的美学特征	10
第二章 时装模特与时装表演	13
一、时装模特概述	13
二、时装模特的作用	14
三、时装模特的种类	15

1. 走台模特	15
2. 试衣模特	17
3. 广告模特	17
4. 企业形象模特	17
5. 摄影模特	17
四、时装模特的基本条件	20
1. 形体条件	20
2. 气质条件	22
3. 展示能力	22
五、时装表演概述	22
六、时装表演的导演	24
第三章 舞蹈艺术与时装表演	27
一、从整体美出发学习舞蹈	27
二、在表演中创造美好的形象	30
1. 步履美和仪态美	31
2. 风度美	32
3. 韵律美	35
4. 炫耀你的“亮”点	38
三、人体艺术的舞蹈	39
第四章 服装模特的形体训练	41
一、人体正面各部名称	41

二、人体背面各部名称	42
三、基本手型与手位	42
四、基本脚位与腿型	45
五、训练程序及内容	48
1. 人体直立上撑法	48
2. 身体各部位训练组合	50
六、基础步法辅助动作练习	65
1. 原地辅助动作练习	65
2. 行进步辅助动作练习	67
3. 基本表演步伐练习	69
七、步伐运用及转身技巧练习	71
1. 单一分解动作练习	72
2. 步伐与转身组合	76
八、造型动作及表演路线图	78
1. 造型动作的选择与运用	78
2. 人体方位与表演区方向图	84
3. 服装表演场记图代用符号用途说明	85
第五章 时装模特运用服饰表演的训练	117
一、服装模特运用服装的训练	117
1. 插兜动作训练	117
2. 运用衣襟的训练	119
3. 运用衣领的训练	122
4. 运用衣带、裙带的训练	123

5. 运用裙子的训练	125
6. 脱衣、拿衣的训练	128
二、时装模特运用饰物的训练	130
1. 运用围巾的训练	130
2. 运用包的训练	131
3. 运用扇子的训练	133
4. 运用帽子的训练	136
5. 运用伞的训练	137
6. 运用手套的训练	139



第一章 人体美与人体文化

人是万物之灵，爱美是人的天性。人和其他动物的区别之一，就在于人能够认识美、欣赏美和创造美。人类用自己的劳动创造了整个世界，而且也正是在创造世界的同时，创造了人类本身。人类在创造世界中，从最原始的劳动——制造工具开始，就是“按照美的规律来建造”的。人本身也是按照美的规律创造出来的。人的美，集自然美、社会美、艺术美于一身。而人体美则是人的美的集中表现。

千百年来，中外的哲学家、美学家写了大量研究美的本质、美的规律的专著，但是对人本身的美，对人的精神的物质载体、集人的灵与肉于一身的人体美却没有予以应有的重视。在我国，长期以来这个美学的重要课题，却是个被严密封锁的禁区。这是千百年来封建道德观念和虚伪礼教扼杀人性、泯灭民族创造精神的延续。在我国的长期封建社会中，人们的身心不仅不能得到健康的发育和成长，相反却倡导人体的变态美或病态美，如妇女的缠足和文弱书生的手无缚鸡之力等。

时至今日，在许多受封建观念毒害较深的人的头脑中，仍然把欣赏人体美的审美要求当成一种罪恶的邪念加以压制和批判，甚至有的人都不敢正视自己的身体，不能不说这是我们民族一个很大的历史悲剧。进入新时期以后，随着改革开放政策的实施和思想的进一步解放，这种情况开始有所转变。有的美学



家在美学专著中把人体美的研究列为重要的章节，有些艺术杂志陆续发表了一批有关人体美和人体艺术的专题论文。1987年出版的陈醉的《裸体艺术论》、1988年中国美术馆的《油画人体艺术大展》吸引了广大的读者。对人体美的研究方兴未艾。

那么，究竟什么是人体美，人体美这个概念的内涵究竟包含了哪些内容？这是我们首先需要弄清楚的问题。

一、什么是人体美

人体，是人生命的载体，或者说是人客观外在的具体形式。而人体美就是通过人体这个外在的形式美体现出人的本质力量，人的蓬勃的生命活力以及丰富多彩纯洁高尚的内心世界的美。人体美是人体外在形式美和人体内在精神美的和谐统一。具体来说，人体美主要包括人体的自然美、人体的社会美、人体的修饰美和人体的风度美四个组成部分。

1. 人体的自然美

人体的自然美，也可以称作人体的外在形式美，或简称为人的形体美。

人体的自然美是一个正常发育的身体，健康的人在生理特点上所形成的形体的美。根据科学家们研究考证，人类经过45亿年的生物进化过程，才由单细胞动物衍变进化而成。人的躯体本身为了适应生存发展的要求，不断进行优化选择，按照形式美的法则规律发展“建造”而成。翟墨同志在一篇美学文章中对人的形体美作了很精辟的阐述，对我们认识和欣赏人体的自然美很有帮助，这里摘录其中一段，推荐给读者：

“人体是按照美的规律创造出来。它是多样性的对立统一体，是一个充满了灵气的活体。从性别上看，呈现出阴阳互补的特征：男性以刚性，体形呈倒三角，上宽下窄，不平衡，适宜于动。女性以柔长，体形呈正三角，上窄下宽，稳定平衡，适宜于静。从构造上看，处处是均衡和不平衡对称：两眼、两耳、两乳、两臂、两腿、两脚正好位于左右两边。虽有一鼻，左右鼻孔是对称的；虽有一口，上下唇齿是对称的。头是圆形，阻力小；两脚并拢成方形，站立稳。中国‘天圆地方’、‘智圆行方’的观念与此相关。手有五指，能分能合：大拇指向一边四指向另一边，才能捏的拢。肚脐处于正中。心脏则位于身高的黄



金分割。动作上看，充满了动态的对称与平衡。站起是一竖，像一座山；躺下是一横，像一条河；伸开像个“大”，占领空间最多；蜷曲像个球，占领空间最少。上肢肘向后，便于前曲；下肢膝向前，便于后曲。新陈代谢，依照生物钟的频率；呼吸心跳，循生物场的节奏，人体的摆、屈伸、跳跃、旋转、滚动……在舞蹈、体操、田径、游泳、跳水、帆板、冲浪等运动中所展示的功能、节奏和韵律，谱出形体最美的交响曲。更何况，每人构造，同中有异，芸芸众生，没有两张完全相同的面孔，没有两副完全一样的体格。神奇的杰作呵，绝妙的创造！”（《人体语言的美学探索》）

在人体的自然美中，又分为男性的自然美和女性的自然美。它们是具有不同的性质特点、不同品格的两种美。一般来说，男性讲求阳刚之美（壮美）；女性则具有阴柔之美（优美）。这是由男女生理和心理的不同特点和长期的社会分工所形成的审美个性特征。如果在人体审美中追求倒差、阴阳逆转，甚至阴阳错乱，男子女性化，女子男性化，由于失去了各自的审美品格特征，就很难为美。某些人这种不正常的审美追求是出自于一种性心理的变态，是一种病态反映，无美可言。

2. 人体的社会美

人体的社会美，是人的内在美，即人的心灵美和性格美在人体外在形式上的反映。人是社会的人，人的心灵和性格都是在社会生活环境中形成的。人的形体是集人的灵与肉于一身的外在表现形式，人的心灵和性格必然要通过人的表情、行为、动作反映和呈现出来。所以，人除了具有人体自然美的条件外，还必须具有人体社会美的品质，只有这二者和谐统一起来，才能获得真正的人体美。

因为人的形体、容貌只是人体美的一个组成部分，或者说它只是外在的客观物质条件，如果它不具有充实的内在精神、美的活力，缺乏心灵美和性格美的实在内容，那它只不过是一个薄薄的空壳，有时不仅表现不出美来，相反却使人觉得非常丑。如一个五官端正、身材高大、穿着入时、仪表堂堂的小伙子，看上去似乎具备了一定人体美的自然条件。但是他一开口却脏话连篇，毫无文化教养，俗不可耐；行为更是差劲：上公共汽车，不按先后次序，只顾自己，目无旁人，把老人挤倒在地，既不扶起，也不道歉；遇到漂亮的女子则以一种贪婪的眼神，色迷迷的贼眉鼠眼看个不停，即使这个小伙子再有堂堂的外表，恐怕也很少有人认为他是美的了。这正如我国古代思想家荀况所说：“形相虽恶而心术善，无害于君子也。形相虽善而心术恶，无害于小人也。”（《荀子·非相篇》）

人的心灵美和性格美是指人的内在精神世界的美，包括人的思想、情感、品德、情操、能力、智慧、文化修养等。而这些内在的美，会潜移默化地体现在一个人的外形、表情、



动作、行为上。只有内心充实，有理想、有抱负、品德高尚、勤于学习、努力工作、兴趣广泛、有较高文化修养的人，才能达到外在美与内在美的统一，使自己获得真正人体的社会美。

3. 人体的修饰美

人体的修饰美，主要是指人们经过服装、饰缀、化妆美容等打扮修饰，更加突出自己人体美的特长，或克服某些先天的缺陷和不足，从而使自己显得更加美丽动人。因此，修饰美也是人体美不可缺少的组成部分。但是，每一个人的修饰必须根据自己的性别、年龄、身材条件、职业、出席的场合环境等实际情况，切忌不顾主客观条件盲目地模仿、追求时髦，以至得到相反的效果。如一个少女浓妆重抹使人看上去像个少妇，就显现不出自己的青春活力和自然容貌的美来；而一个成年妇女若穿着色彩过于艳丽和款式过于短、瘦、露、透的服装，也容易使人感觉不够庄重。

在穿着上，一般来说，矮胖的人不宜穿横格或横条的服装，宜穿深色和比较素雅的服装；而瘦长的人不宜穿长条的服装或紧身的连衣裙，以达到扬长避短的目的。在不同的场合，还应该注意使自己的打扮穿着与环境相适应。参加联欢会或舞会，可以打扮得华丽一些；出席一般的会议，以整洁、朴素大方为宜；访亲问友，也要根据不同的对象选择适合的衣着和打扮。在化妆方面，一般以轻妆淡抹、略施朱粉，能显现出一种青春健康的活力为最佳选择。浓妆艳抹、珠光宝气不一定能取得美的效果；根据自己的身体条件，选择恰当的服装款式，略加饰缀，反而显得典雅大方、端庄美丽。

4. 人体的风度美

人体的风度美，主要指一个人在表情、行为、动作中所体现出的格调和气质的美。人在社会生活中，由于受思想意识的支配，对周围客观事物总要表现出自己的主观态度。这除了语言的使用外，还要依靠人体的各种动作、姿态和表情。由于每个人思想、情感、性格等心理特点的差异和文化知识水平的不同，在待人接物或言谈举止之间就具有了不同个性的格调和气氛，而这种经常出现又比较稳定的个性的格调和气质就形成了一个人的风度。例如，有的人沉着老练，有的人风流潇洒，有的人豪放粗犷，有的人温文尔雅，有的人傲慢气盛，有的人颓丧消沉，有的人流里流气，有的人蛮鲁粗俗。前四种人可以说是具有美的风度，后四种人则是不美（或是丑）的。

一般来说，人体的自然美、社会美和修饰美三者和谐统一就会相应地产生出人的气质美、风度美。这三者的和谐统一在人体形态上的自然流露及其形象体现出的气质和风度，绝不是任何外在的模仿和装扮可以达到的。有的人为了追求某种风度，不是从内在的精神



气质方面去加强修养，而只是在动作、姿态或语言、表情方面去进行模仿，一般来说，这是很难达到预期目的的，有时甚至会产生“东施效颦”的效果。

5. 人体美是最动人的一种美

人体的审美对象有很多，自然美、社会美、艺术美都是人类的审美对象。由于人体美是集自然美、社会美与艺术美于一身的美，所以说它是在所有审美对象中最深刻最动人的一种美。我国著名的美学家朱光潜先生说过：“人体以它生动、柔和的线条和轮廓，有力的体魄和匀称的形态，滋润、光泽、透明的色彩成为大自然中最完美的一部分，标志着我们这个地球上最高级生命的尊严。”

人体美是人类进化的至美结晶，是人类文化历史的积淀。人体是按照美的规律创造出来的。人体蕴含着对称、平衡、比例、节奏、和谐以及多样统一等形式美的规律。由古希腊人首先提出的“黄金分割律”，就是从人体美的比例关系中所概括和产生出的形式美的规律。因为人的躯干宽度、肩宽及臀宽三者的平均宽度和从肩峰到臀底的高度比例是1:1.618（或简化为5:8）。不同民族虽然有不同的体形，但是人的躯干的长宽则大多呈这个比例关系。因此，合乎这个比例关系的形状则被人们公认为是最美的体形。（见图1-1-1）

二、什么样的体型才是美的体型

在世界几十亿人口中，没有两个完全相同的人。因此，人的形体外貌（高矮胖瘦、五官四肢）最具有个性特征。那么一个人具有什么样的体型才符合人体美的标准呢？文艺复兴时期，意大利著名画家达·芬奇曾提出人体各部位的最佳比例关系（或称为标准人体的比例）。他提出：人的头长与胸背最厚处应一样，是身高的1/9；两眼之间的距离等于一只眼睛的长度；耳朵与鼻子的长度相等。达·芬奇认为凡是符合这种比例的身体就是美的形体。他这个看法，对于我们认识人的形体美的标准虽然很有参考价值，但由于世界各个地区、各个民族的人体情况和各部分的比例并不完全相同，所以我们不能以此作为人体美的绝对标准。

那么，究竟什么样的人体是最美的人体呢？我国美学家陆一帆综合古今中外许多美学家、艺术家的见解，提出人体美应具备下列条件：1. 骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出；2. 肌肉发达均匀，皮下脂肪适当；3. 五官端正，与头部配合协调；4. 双肩对称，男宽女



图1-1-1



圆；5. 脊柱正视垂直，侧看曲度正常；6. 胸廓隆起，正背面略呈V形；7. 女子乳部丰满而不下垂，侧视有明显曲线。下腰细而结实，微呈圆柱形、腹部扁平；8. 男子有腹肌垒块显现；臀部圆满适度；腿长，大腿线条柔和，小腿稍突出。陆先生所提出的这八条，是凡具有正常发育、身体健康的人都能够达到的，也比较接近我们的实际，不妨作为我们人体美的标准。

1. 如何使自己的体型美

一个人的体型的形成，一般受两方面的制约和影响：一是决定于父母遗传的因素（如身高、胖瘦、五官的分布等）；二是决定于在儿童和少年的发育期内客观环境因素和主观的调节（如生活条件、食物营养以及体育锻炼等）。当前我国提倡的“优生优育”（反对近亲结婚，进行婚前健康检查等）无疑对培养下一代的体型美是很有利的。

一个人进入青壮年期，身体发育已经成熟，人的体型基本就定型，如果这时才发现自己的体型与上述的形体美的标准尚有很大的差距，那么还有没有办法予以补救和调整呢？我们说，办法还是有的，可以通过形体的训练以及各种体育锻炼，同时加强营养的方法，促使自己的体型向一定的目标进行调整。但是，由于骨骼的发育已经定型，调整体型已不可能寄希望于增加四肢和身体的长度，只能靠改善肌肉的成分，增加肌肉的围径，调整肌肉与脂肪的比例关系，改善体型。

具体调整方法：一是通过增加肌肉的同时增加脂肪，使瘦长型的人丰满起来；二是通过增加肌肉的同时消耗脂肪，使肥胖型的人瘦削下来；三是通过局部肌肉的运动压挤脂肪层，使局部松弛的皮下脂肪紧起来，并出现肌肉垒块。

总之，“生命在于运动”，“健美在于锻炼”。只要进行不懈的运动锻炼，如通过徒手的舞蹈、健美操，或器械的哑铃操、单双杠，以及游泳、长跑等耐力训练，并持之以恒，就能使自己的体型逐渐接近形体美的标准。

2. 注意自己的姿态美和动作美

一个人的体型如果符合（或者基本符合）体型美的标准，还只是有了人体美的物质条件，而只有使自己的姿态美和动作美，才能真正体现出人体美。英国哲学家培根曾说过：“相貌的美高于色泽的美，而优雅合适的动作美，又高于相貌的美，这是美的精华。”一个人在社会生活中，除了休息和睡眠以外，从事各种活动总离不开人体的动作，而动作又是由一系列不同的姿态在时空中的转化演变所形成的。即使是在相对静止的瞬间也总要保持一定的形体姿态。人体的动作和姿态还是人们表情达意的一种重要手段，能够体现出一个人的气质和风度。因此，我们要获得人体美，必须特别注意自己的姿态美和动作美。

我们认为，最简捷最有效的办法就是能够进行一些舞蹈基本训练。因为舞蹈本身就是