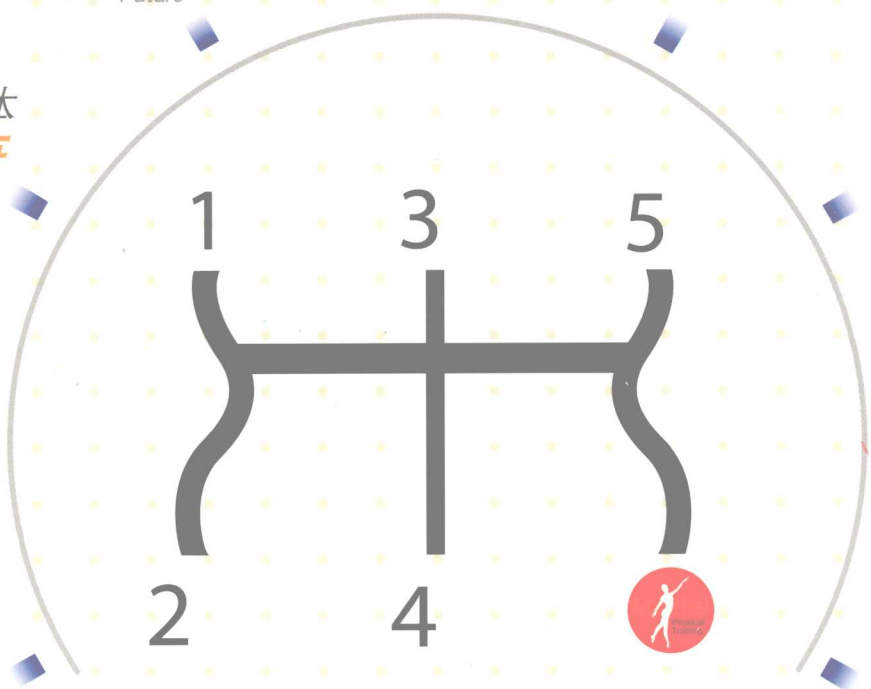


成功修理
有秘技
Secret

形体训练
有前途
Future

锻炼身体
有健康
Health

魔鬼身材
有方法
Method



Charming Body

魔鬼身材

汽车模特艺术形体教程

A Coursebook for Auto Model Artistic Exercise

史小英 宗德新 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE



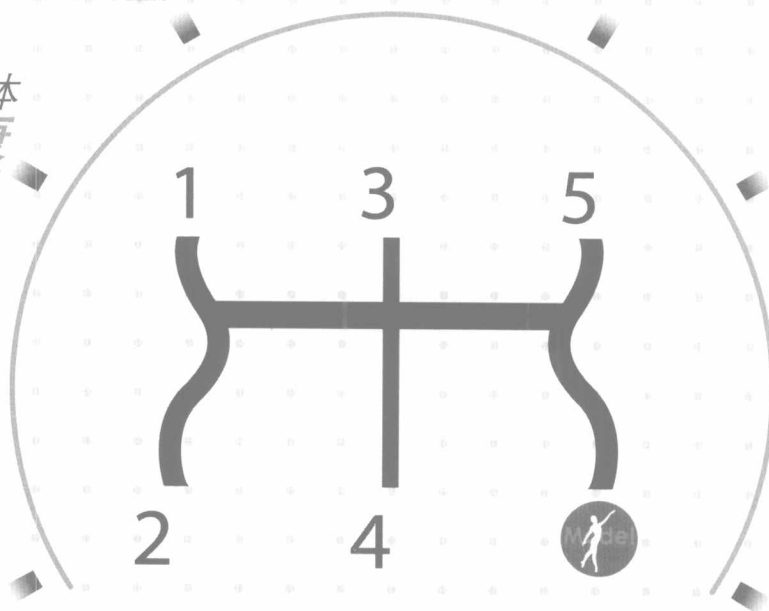
文化经济丛书

形体训练
有前途
Future

成功修理
有秘技
Secret

锻炼身体
有健康
Health

魔鬼身材
有方法
Method



Charming Body 魔鬼身材

汽车模特艺术形体教程

A Coursebook for Auto Model Artistic Exercise

史小英 宗德新 著



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

魔鬼身材:汽车模特艺术形体教程/史小英,宗德新著. -北京:中国经济出版社,2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8702 - 9

I. 魔… II. ①史… ②宗… III. 汽车 - 模特儿 - 形态训练 - 教材 IV. G831. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 109974 号

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:www.economyph.com

责任编辑:陈 骝(代) (电话:13621098588 010-68308644 E-mail:chenliu_bj@sohu.com)

责任印制:石星岳

封面设计:任燕飞设计工作室

经 销:各地新华书店

承 印:北京金华印刷有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印张:9.5 字数:200千字

版 次:2009年1月第1版

印次:2009年1月第1次印刷

印 数:4000册

书 号:ISBN 978 - 7 - 5017 - 8702 - 9/G · 1291

定价:62.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,由我社发行部门负责调换,电话:68330607

版权所有 盗版必究

举报电话:68359418 68319282

国家版权局反盗版举报电话:12390

服务热线:68344225 68341878

吉利天使文化经济丛书

顾 问 李书福

总编辑 江树人

主 编 陆 涛

编 委 杨 健 刘金良 安聪慧 顾伟民

张晓霞 安波舜 卢献民 骆 爽

陆 涛 史 晓 赵国君 洪晓红

吉利天使文化经济丛书目录：

《策划帝国——商务策划文案宝典》 陆 涛 著 2009 年 1 月

《魔鬼身材——汽车模特艺术形体教程》 史小英 宗德新 著 2009 年 1 月

《千吻千情》 陆 涛 编剧 2009 年 1 月

《艺术欣赏》 史小英 编著 2009 年 1 月

《秘书王者》 董文新 编著 2009 年 1 月

《茶道圣典》 祁 峰 李轶杰 代云超 编著 2009 年 1 月

鸣谢：北京吉利大学文化经济学院指定教材

吉利天使网站：<http://www.jiliangel.com/>

序

文化经济，从“美丽”开始

——《魔鬼身材——汽车模特艺术形体教程》

“魔鬼”是恐怖的，当一个女人被形容为“魔鬼身材”的时候，即刻化为喜悦，骄傲的是你自己，高兴的是天下男人，然后大家一起品味生活的美好。可能因为有你，世界才如此不同。

这就形成了所谓的“文化”。

“文化”究竟是什么？如果让我用一句话来形容，“文化”其实就是我们爷爷老茶杯上的茶锈，积淀下来的一种可见的东西。好了，假如我把“文化”说清楚了，那么“文化”怎样构成了“经济”？

于是我想到了“超级女声”，想必湖南卫视赚了很多钱，还为我们提供了各式各样、高高矮矮会唱歌的女性，她们自己也开始学会赚钱，很多亿万富翁们想起了自己的企业或品牌需要这样一个女人，电视上多了些许新新人类展示异彩的广告，出现了行云流水的华章，匪夷所思的拙劣，或者形形色色的解读。罢了，让“超女”们稍安毋躁吧，让我们来关心一下你。

或曰关怀。

《魔鬼身材——汽车模特艺术形体教程》就是在这个大背景下诞生的。它的初衷，是为北京吉利大学文化经济学院汽车模特艺术专业的学生提供教材，经过两年多

的实践,形成了一个体系,现在就拿在你的手里了,请允许我由衷地说:珍惜它!

北京电影学院表演学院的宗德新副教授和北京吉利大学文化经济学院的史小英副院长,两个人已经合作了近30年。宗德新副教授教过的学生成为“明星”的太多了,张铁林、沈丹萍、方舒、徐静蕾、陈坤、赵薇等等一长串名字,这些名字都不再是名词而成为了一个形容词;而史小英副院长6岁学习芭蕾,在20世纪70年代以一个中学生的身份主演过《红色娘子军》里的吴琼华、《白毛女》里的白毛女等女主角,从芭蕾舞、民族舞跳到现代舞,终于跳老了,可你不知道她的心态和样子有多年轻!因为“家庭出身”问题在那个年代她终于没有进入文工团,可她不忘梦想,早在1993年以布老虎企划公司总经理的身份跟北京电影学院合作,跟已经不幸辞世、《丝路花雨》的女主角傅春英联手,培养了20世纪90年代初叶北京的第一支“星期六时装表演队”,那时候,我是布老虎企划公司的董事长,二三十个经过“魔鬼训练”达到“魔鬼身材”模样的美女成为公司的重要职员,她们是北京最早的专业模特之一,但“模特”并不是她们渴求的职业,她们许多人是毕业于北京大学、中国人民大学的高材生,她们只是想以自己的“身材实力——女性表现力”去圆自己的梦想,现在,有的移民美国,有的定居加拿大,大都有自己的公司,最不想干事的人,就拥有了让自己骄傲的老公。我总喜欢说一句话:“男人注定是要征服世界的,女人征服了男人而拥有了世界。”她们大都生活得太好了,得益于“形体训练”造就的结果。

这不是“诱惑”,你也许还没有意识到自己可以在汗水中享受的“权利”,不仅仅因为美丽,也为了健康,这本著作将教会你如何打造自己,从形体和形体的表现力与感染力开始。

为《魔鬼身材——汽车模特艺术形体教程》写序是一件值得做的事,高兴的事。我不知道该怎样写起,因为想说的话太多,既然有了宗德新和史小英,有了史小英和宗德新的合作,其实每一句话都是多余的。

信笔由来,是为序,也为了一个纪念。

陆 涛

2008年9月10日于北京吉利大学



目 录

Contents

第一部 基础理论部分

第1章 汽车模特的形体动作训练	(1)
1.1 模特形体动作训练概述	(1)
1.2 模特形体动作训练的必要性	(5)
1.3 模特整体素质和控制能力	(6)
(一) 整体素质	(6)
(二) 形体控制能力	(7)
(三) 形体表现力	(10)
(四) 模特形体可塑性	(12)
(五) 形体放松技术	(12)
1.4 模特用形体动作塑造人物时的关注点	(14)
(一) 形体动作的自然特征	(14)
(二) 形体动作的客观规律性	(15)
(三) 形体动作语言	(16)
(四) 形体动作造型	(17)
第2章 如何使模特形体更健美	(19)
2.1 模特的身体塑型	(19)
2.2 加强身体活力	(26)
(一) 身体活力的构成	(28)
(二) 加强体能的方法	(29)
2.3 正位体姿	(36)

(一) 站立	(39)
(二) 行走姿势	(41)
(三) 正确的坐姿	(43)
(四) 体态缺陷的形成原因	(44)
第3章 身体语言	(48)
3.1 身体语言的简述	(48)
3.2 身体语言的结构	(50)
3.3 身体语言具有社会性	(51)
第4章 身体动作与姿态	(56)
4.1 手的动作信息	(56)
4.2 腿和脚的动作信息	(59)
(一) 脚的信息	(59)
(二) 腿的信息	(60)
(三) 髋部所表达出的信息	(61)
4.3 表情显示的信息	(62)
(一) 额头的信息	(62)
(二) 眼睛表达的信息	(63)
(三) 嘴的功能及信息	(65)
4.4 身体姿势及动作信息	(66)
第5章 形体动作造型	(68)
5.1 形体动作造型	(68)
(一) 姿势与造型	(68)
(二) 线与形的关系	(71)
5.2 形体动作表达	(73)
(一) 动作与目的	(73)
(二) 动作的逻辑	(73)
(三) 动作的意向	(74)
(四) 动作的速度与节奏	(74)
第6章 模特形象创造技巧	(77)
6.1 相信“假设”充分发挥想象力	(77)

(一)相信“假设”	(78)
(二)充分发挥想象力	(78)
6.2 放松紧张的心情	(79)
(一)呼吸控制法	(80)
(二)用意念逐渐放松	(81)
(三)集中注意力	(84)
(四)自我提示	(84)

第二部 形体实践训练部分

第7章 汽车模特形体的基本训练	(87)
-----------------------	------

7.1 形体基本动作训练	(87)
(一)坐姿的训练	(88)
(二)腹部的训练	(88)
(三)胯部的训练	(89)
(四)腿部的训练	(90)
(五)腰部的训练	(91)
(六)仰卧吸腿训练	(92)
(七)平躺抬双腿训练	(93)
(八)平躺胸腰训练	(94)
7.2 模特基本动作训练	(94)
(一)站姿训练	(94)
(二)腿的训练	(96)
(三)转身的训练	(97)
(四)模特行走的训练	(100)
(五)模特造型的训练	(102)

第8章 模特表现力训练	(107)
-------------------	-------

8.1 傣族舞	(110)
基本动作训练	(112)
8.2 蒙古族舞	(116)
基本动作训练	(116)
8.3 瑜伽训练	(120)

(一)瑜伽的起源	(121)
(二)瑜伽的发展历史	(121)
(三)瑜伽练习的好处	(121)
(四)瑜伽练习的注意事项	(123)
基本动作训练	(124)
鸣谢	(135)
特别鸣谢表演模特	(136)
《汽车模特艺术形体教程》教学大纲	(139)
后记	(141)

第一部 基础理论部分

Part 1 Basic Theory

第 1 章 汽车模特的形体动作训练

1.1 模特形体动作训练概述

形体动作训练简称“形体训练”。通常它是为舞蹈演员的创作能力和提高表演技巧而对身体进行的系统的专门训练。它是以人体运动科学为基础的形体动作训练。对于汽车模特的形体动作训练,也是如此。培养汽车模特形体素质、提高形体技巧、运用形体动作塑造造型形象、训练基本步态、步幅、步速与力度是本节讲述的基础。

本教程是为汽车模特训练提出的基本方法。自从 1886 年德国人卡尔·本茨和戴姆勒发明了汽车以后,最早的模特一词不知不觉地便和汽车联系在一起。直至 1993 年在北京的汽车展览会上,“香车美女”的概念终于由西方引入中国,在中国便出现了“汽车模特”这一新名词,“汽车模特”从此为中国汽车博览会增添了一道亮丽的风景,同时在某种程度上推动了中国车展业和中国汽车工业的发展。

戴姆勒一号车

马力汽油机

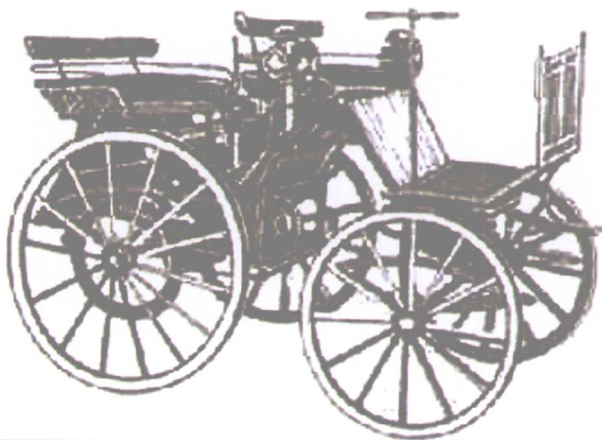


图 1-1 (图片来源 image 网)

“汽车模特”的培养和训练在中国工业化发展中不断地走向专业化和职业化。



图 1-2 车展中的模特

对于模特(无论是汽车模特还是服装模特)来讲,形体训练课是一门非常重要的基础课程。在表演过程中,模特往往是主体,模特的形体都是非常重要的,那么模特的训练也是至关重要的。所以,塑造模特的完美形体并且培养良好的柔韧性和协调性是模特学习的主要任务。要通过循序渐进的方式,系统和完善地展开培训,使汽车模特能掌握表演和形体的基本技能并应用自如。

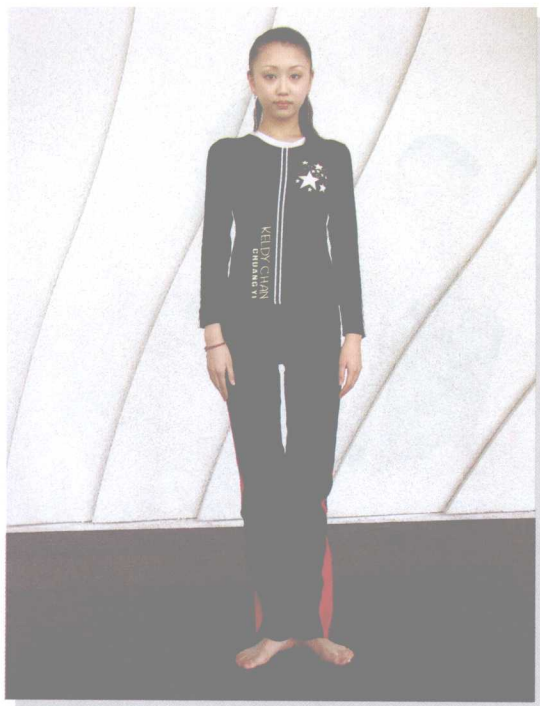


图 1-3

如图 1-3 模特的基础站姿训练,身体成直线,双眼平视前方,双手自然下垂,双腿夹紧,中间不留缝隙。

(2)以提高形体表现力为目的的形体步态、步幅训练,进行基础走姿训练。如图 1-4 自如地行走,双臂自然摆动。

(3)丰富模特形体步态与造型的协调和连贯训练、进行基础转体训练。如图 1-5 在模特转体训练时,注意肩和头是最后转体的。

训练内容主要包括四个方面:

(1)以改变模特形体动作原始状态、提高形体灵活性、增强形体可塑性为目的的形体素质基本训练。进行基础站姿训练。



图 1-4



图 1-5

(4) 形体应用创作、进行基础造型训练。如图 1-6 双人造型的训练对于模特来讲要从感觉出发,姿势的配合也是训练的主体。



图 1-6

形体训练应从模特自身具备的形体条件出发,注重科学性、有效性和不间断性,才能真正收到效益。形体动作训练是让模特获得随意调动自己形体动作的能力,以适应模特自身的创造力。要达到这一目的,必须从理论和实践两个方面掌握人体运动的基本规律。模特对自身形体动作掌握和应用的熟悉程度,决定着表现意识、乐感、神态自然及步态与造型艺术创作水平的高低。作为模特艺术的专业基础,形体动作训练的成果不只是反映在技术水平的高低和个别动作完成的优劣上,而是体现在整个展示表演之中。

重要提示:

(本节结束时要求同学做基本动作示范,就以上几个基本站姿、走路的步态和造型的动作进行比较训练)

1.2 模特形体动作训练的必要性

人在生活中离不开对自身肌体的控制和指挥,包括行走、做动作及支配自己的一切行为。每个人都有自己长年所形成的习惯和形态,而且一旦形成是很难改变的。生活中每个人可以随心所欲地保留这些习惯。然而从事汽车模特表演专业的模特,则不允许顽固地保持自己早已形成的习惯,而要对自己的形体进行一定的雕琢。例如,要增强体态的美感、韵律、四肢的协调性;要增强腰、腿肌体的调控能力,增加灵活度和敏捷度;还要提高形体表现力,以便能通过外部表现形式细微地、准确地展现人物与展现对象之间的动态关系等等。

模特首先要认识形体训练的重要性,同时也要看到它不是一朝一夕便能收到成效的。舞蹈演员、模特、体操运动员都有着优美的身材和健美的体魄,有着对自己身体的完全的掌控能力,这是他们经过长期的刻苦训练才获得的。它说明人对自身肌体的控制有着一个熟能生巧的过程;舞蹈演员学一个新的舞蹈,其风格及动作的准确性,不知要比从来没学过舞蹈的人掌



图 1-7

握的速度快多少倍。这常使人感到吃惊。这说明人类自身肌体的使用有着极大的扩展幅度。模特就是要学会扩张自己的这种肌体使用幅度,而不能满足于自己原有的自然形态。同时汽车模特在展示各类车型时就要体现出我们的工作、生活、家庭之间以及各种环境中所表现出来的人与车、与自然的关系,让汽车更贴近我们,让大家在文化娱乐中更多地了解汽车,让人们明白汽车是物质生活和精神生活结合的一种享受,而不仅仅是一种代步的工具。因此,汽车模特应能够深入了解汽车文化,了解所展示车型的特点和所适应的人群,然后通过服装和形体以及语言完美地表现出来,达到人车结合、相得益彰的效果。

一个好的汽车模特不会把内心对汽车的理解和外部形体表现力分割开来,因为它们本来就是紧密结合在一起的。

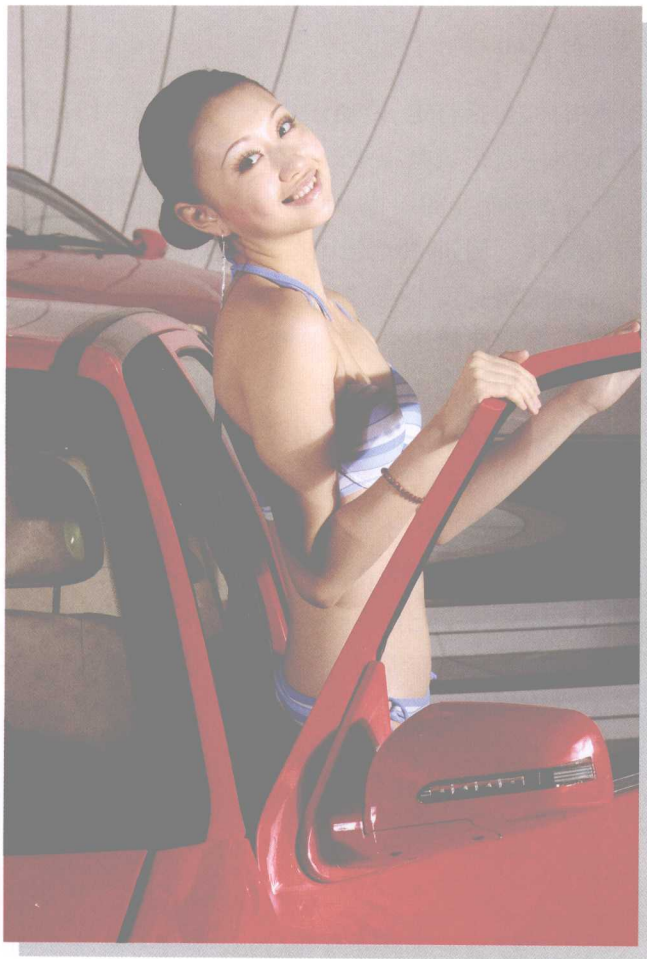


图 1-8

图 1-7、1-8 两幅图充分体现了人与汽车的关系,模特将自己对这款汽车的理解用形体动作的方式充分表达出来。展示汽车不再是展示一种冰冷的机器,人与汽车的融合达到了完美的结合,使我们感到汽车也是亲切的,因为汽车是为人服务的。

1.3 模特整体素质和控制能力

模特在形体动作训练的过程中,要注重以下几方面素质与控制能力的提高。它们是整体素质、形体控制能力、形体表现力、模特形体可塑性、形体放松技术。

(一)整体素质

整体素质是模特为适应各种环境塑造人物时必备的气质,比如:准确地表现人与汽车、汽车与人的关系就是汽车模特所要掌握和必须具备的素质。包括:形体动作的可操纵能力,敏锐的形体感知力,排除紧张、放松肌肉的能力以及形体动作的传神能力。模特整体素质的水平和技巧的掌握与运用有直接影响。



图 1-9

如图 1-9 模特在创作中造型美观,表情自然,形体放松,这是整体形体素质训练的结果。

形体动作的控制能力和自身的操作能力可概括为形体动作的灵活性,是身体多种素质的综合,完成各种形体动作需要储备肌肉能量,及时变换姿势和移动身体,才能防止疲劳。

形体控制的能力,有助于提高形体表现力,实现以形传神。肌肉放松与排除自身多余紧张的技术,是形体动作可控制的基本环节,是使模特及时进入并保持良好的创作状态,发挥展现才能的保障。各种艺术,各类运动项目,对身体素质有着各自的要求。模特整体素质的训练,是以增强形体可控制性、发展形体表现力为目的。整体素质的提高,需要一系列严格的专门训练。

(二)形体控制能力

形体控制能力是模特在创作中理解创意及表现创意并借助自身形体的优势,对自身形体动作的感受、支配和调节身体控制的能力。模特要具有能听从创作意志支配的形体器官和依据创作需要调节、校正自身形体的能力。例如,在一辆时尚美人豹跑车前模特需要支配自身的控制能力,并根据主题与创意进行连续性造型变化创作出适合于跑车的人物造型,真实而准确