

阳光女性丛书

让生活充满阳光

叫健美带来健康

形体芭蕾

形体芭蕾让您
气质高雅，
更具女性魅力

王昕宁 王惠秋 编著

江苏科学技术出版社

61-49

7395

跟着“毛豆”、“糯米”一起进入形体芭蕾的世界，阅读好轻松
著名形体芭蕾教练王惠秋指导，专业演员示范
形体芭蕾的基本知识和训练方法

图书在版编目 (CIP) 数据

形体芭蕾/王昕宁等编著. —南京:江苏科学技术出版社,2002.11

(阳光女性丛书)

ISBN 7-5345-3770-3

I.形... II.王... III.女性-减肥-通俗读物

IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 079076 号

形体芭蕾

编 著 王昕宁 王惠秋
责任编辑 李 纯

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 南京人民印刷厂制版分厂
印 刷 盐城市印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/24
印 张 2.667
版 次 2003 年 11 月第 1 版
印 次 2003 年 11 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-3770-3/R·689
定 价 11.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

王昕宁 王惠秋 编著



形体芭蕾

形体芭蕾让您气质高雅,更具女性魅力

江苏科学技术出版社



目 录

当毛豆遇到糯米

主要人物	5
好友偶然相遇	6
糯米的秘密	7

芭蕾 VS 形体芭蕾 VS 健身操

芭蕾与形体芭蕾	9
形体芭蕾与健身操	10

芭蕾离您有多远

芭蕾的起源	14
儿童与芭蕾	15
形体芭蕾	16

芭蕾的基本特征

古典芭蕾的特征	19
形体芭蕾的特征	21

制定健身计划

摄入热量与消耗热量	23
安排好锻炼时间	24

每周最佳锻炼次数和时间	25
-------------	----

选择健身机构

选择教练	27
选择健身机构	29

形体芭蕾的服饰与发型

古典芭蕾的服饰	31
形体芭蕾的服饰	32
芭蕾的发式	33

824288

芭蕾的五脚位

芭蕾的一位脚	35
芭蕾的二位脚	36
芭蕾的三位脚	36
芭蕾的四位脚	37
芭蕾的五位脚	37

芭蕾的七手位

芭蕾的一位手	40
芭蕾的二位手	41
芭蕾的三位手	41
芭蕾的四位手	42
芭蕾的五位手	42
芭蕾的六位手	43
芭蕾的七位手	43

芭蕾的术语

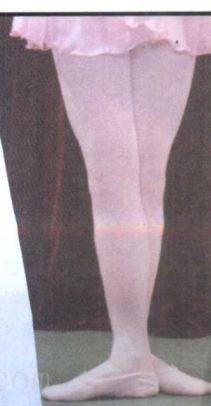
芭蕾的术语	46
学会听教练的口令	54


形体芭蕾中的五要素

站立	56
腿	56
躯干	57
手臂	57
头部	58

形体芭蕾的训练示范课程

形体芭蕾的基本训练	60
把杆练习	61
中间练习	62
对练习者进行高贵气质的训练	64
放松训练	64





街头偶遇多年没见的老同学糯米，无疑给毛豆注射了一针兴奋剂。想想当年睡在她上铺的糯米也算不上苗条，如今年过三十，反而变得身材袅娜、魔力十足，毛豆似乎又看到了希望。

当毛豆

遇到糯米

主要人物

毛豆：一位三十多岁的白领妈妈。有着稳定的工作，令人羡慕的收入，事业有成的老公，乖巧聪明的 baby——一切对她来说都是那么美满、幸福。然而，她也有她的烦恼：生过孩子之后，她原本虽不纤瘦但绝不臃肿的身体，现在变成了一只地道的吹足了气的小皮球。毛豆目前最大的愿望就是减肥！减肥！减肥！可是她尝试了减肥药、减肥操、减肥食谱，却均不见效。

糯米：毛豆的大学同学。糯米也和毛豆一样结婚、生子，生活安定。一年前，生育后的糯米也变成了白白胖胖的小肥婆，她开始尝试练习形体芭蕾，坚持练了大半年多，让许多久未谋面的老同学都不敢相认了。糯米不但找回了少女的身材，还变得更加自信。



据资料显示，所有人群中，有15%的人符合世界卫生组织制订的健康标准，还有15%的人罹患各种疾病，余下的70%的人处于亚健康状态。

亚健康又被称作为“灰色”健康。亚健康的人虽然有一些功能性的问题，但却无器质性病变，是人体处于健康和疾病之间的过渡阶级。亚健康的人身体、心理上并没有疾病，但主观上有许多不适的症状和心理体验。

白领女性由于工作压力大，工作多静少动，若不有意识地进行一些锻炼，很容易产生浑身乏力，头晕目眩，心悸胸闷，手脚冰凉等亚健康症状。为了避免亚健康问题，健身运动是必不可少。

好友偶然相遇



一天中午，刚拿了奖金的毛豆利用午休时间逛商店，想为自己选几件靓衫。逛了一条街，竟买不到一件能穿的衣服。瞧那一家家商店的小姐，一听说是毛豆自己要买衣服，眼皮都懒得抬一下便说：您的尺寸我们没有。毛豆本来不错的心情被这些“势利小人”们搞得烦躁不安，很想冲着那个满脸痘痘的小姐发发火，可又能说些什么呢？谁让您长这么胖，连“长工”都敢欺负“东家”了。

正准备打道回府，忽听得身后有人在唤自己的名字。搜寻了一圈，一时竟没看见什么熟悉的身影，直到肩头被人拍了一掌，抬头看去，还是不敢确定这个看上去颇像糯米的时髦女人到底是不是糯米。

“发什么呆呀，毛豆？连我都不认识啦。”

“真是糯米吗？”

“不要那么夸张好不好，难道我糯米——‘睡您上铺的姐妹’也不认识了？是不是成了贵人了，开始忘事啦。”

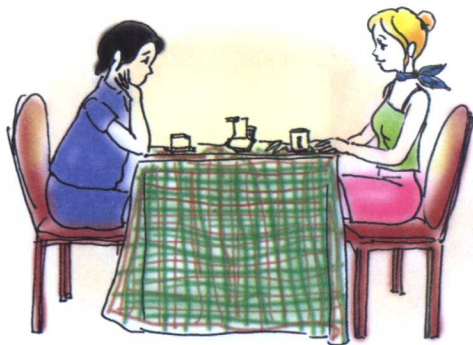
“您别拿我开涮，我倒是要问问您吃了什么灵丹妙药，变得比在学校时还要年轻滋润？”



糯米的秘密

糯米告诉毛豆一个秘密,使毛豆重新又看到了希望:

“一年前,生过孩子后我再去上班,别说衣服一件件都不能穿了,而且整个人也变得老妇女似的婆婆妈妈,可怕的是我自己还一点也感觉不到。一次一位要好的朋友提醒了我,并建议我和她一起去练形体芭蕾。坚持了几个月,变化真的就这样一天天地发生了,我就再也离不开形体芭蕾了。不但老公、同事都夸我体形恢复了生孩子前的状态,而且人也变得有精神了,甚至以前常常腰酸背痛、无精打采、工作效率低下等等情况,现在也都改变了许多。就连我们家宝宝都夸我:妈咪真美!”




这次在街头偶遇好多年没见的老同学糯米,无疑给毛豆注射了一针兴奋剂。想想当年睡在她上铺的也算不上苗条的糯米,如今年过三十反而变得身材袅娜、魔力十足,毛豆似乎又看到了自己的希望。

目前,市场上的服装流行“小一号”,身上没有“嘟嘟肉”的女士“绑”上“小一号”衣服,前露肚脐后显蛮腰,只要您敢穿、您能穿,没人会拦着您。可是,“小一号”服装对身材的要求是极高的,平时不显肉多的人,套上“小一号”的衣服,可能就会有人夸您了:“哇!这件‘羽绒背心’好合身哟!”

切记,买“小一号”衣服之前,先捏捏自己的肚皮,看看皮下脂肪有几指厚了。

每一个减肥的人都希望以最快的速度减去身上的肥肉,但是快速减肥成功后,减肥的效果很难维持,而且对健康还十分不利。这是因为快速减肥极大地违反了人的自然生活习惯。



形体芭蕾的练习比任何一种形体操都要来得精细。通过形体芭蕾的训练，能使身体的每一个关节和每一块肌肉都得到锻炼，进而改变不完美的形体，使人在举手投足间表现出美感，从而更好地彰显女性优雅的内在气质。

芭蕾 VS 形体芭蕾

VS 健身操

毛豆：哎，糯米，您现在是位芭蕾舞公主了吧！哪天我可一定要看看您踮着脚尖优雅起舞的样子！一定棒极了。真是羡慕死我了。

糯米：哪有那么神呀！我才练了半年多呵。况且芭蕾和形体芭蕾还是有很大的区别的。芭蕾相对于形体芭蕾来说是更纯粹、更专业、更艺术的，而形体芭蕾则更大众化、更具普及性、更趋于一种健身活动，然而比起其他的健身项目，它则又艺术化、舞蹈化一些。



芭蕾与形体芭蕾

国外的芭蕾教育，早已成为普及教育的一个组成部分。青少年都能得到经常性的芭蕾舞训练。在人们越来越注重生活质量的今天，芭蕾已从高高在上的艺术舞台走向了大众，走向了生活。

几百年的发展历史，使芭蕾形成了一整套的科学训练方法。芭蕾舞的基本特征是：开、绷、直。



芭蕾的外开性与人类髋部的自然姿态是相违背的。专业芭蕾舞演员必须从9~11岁开始进行正规、专业的训练，因为这个阶段的孩子髋臼关节还没发育成熟，还有相当大的可塑空间。通过艰苦的训练，打好外开的基础。而对于形体芭蕾的训练者们来说，对开的要求不可能像专业芭蕾演员那么高，比如：一位脚站立，对专业演员的要求是双脚外开呈180度，而对形体芭蕾的训练者要求则是外开100

做个比喻，跳健美操像田径中的短跑，而形体芭蕾则更像长跑，是一种静静的体力消耗，不会马上汗流浹背，汗是一点点地渗出来的。

不同种类的舞蹈,对舞者重心处理的要求是有差异的。芭蕾舞要求舞者的重心高高提起,以表现轻盈、高雅的身姿。



目前,“轻体育”正在悄然流行,成为一种新的健身时尚。“轻体育”也称“轻松体育”、“快活体育”,它更注重精神调节和心理调适,既健体又健心,给锻炼者带来快乐和健康。

度就可以了。对于成年人来说,强制外开是很危险的,会引起脚内侧压的毛病,专业上称“倒脚”。

业内人士认为,专业芭蕾中,“开、绷、直”的要求,在形体芭蕾中可着重强调其中的“直”,目的是让训练者在收紧的基础上使身体直立起来,克服生活中不良的自然形态,改善由于驼背、扣肩、凸肚等不良习惯造成的身体某些部位脂肪的严重堆积而形成肥胖、臃肿的形体,通过形体芭蕾的训练,使人直立起来,达到形体芭蕾教练“抬头、挺胸、收腹、夹臀”的要求。

芭蕾舞的训练非常严格和规范,从把杆训练到基本动作的训练都有近于苛刻的要求,因此形体芭蕾的练习比任何一种形体操都要来得精细。通过形体芭蕾的训练,能使身体的每一个关节和每一块肌肉都得到锻炼,进而改变不完美的形体,使人在举手投足间表现出美感,从而更好地彰显女性优雅的内在气质。

有的形体芭蕾教练认为,形体芭蕾的训练就是芭蕾的训练,所不同的是形体芭蕾的训练中不包括芭蕾舞训练中高难度、高技巧、高技术要求的动作,形体芭蕾侧重于“形”的训练。参加形体芭蕾训练的女性不受年龄的限制,训练中教练会根据每一个人自身条件及韧带情况的不同给予不同的要求。

形体芭蕾与健身操

和青春活泼、节奏奔放的健身操相比,形体芭蕾的音乐则要柔美许多,动作也更加细腻。

与前些年非常流行却颇为单一的跳操比起来,目前日益

丰富的健身项目,无疑给了热爱健身的人们更多的选择,特别是对美有着不懈追求的女性,越来越多的健身项目让她们的选择更加个性化。如果希望自己看起来不那么软弱好欺,同时又希望在锻炼中将平时积蓄的压力释放出来,不妨练练跆拳道;如果想在运动中寻找更多的流行成分,跟上时代的脚步,可以跳跳街舞、拉丁舞;如果想通过运动使自己更加柔韧,更有女人的魅力,那就练形体芭蕾吧。在优美



的音乐伴奏下舞蹈起来,充分展现最美的自我,这本身就是令人陶醉的,况且通过训练,更能拥有一副骄人的身材,进而提升自己内在气质。优雅、高贵、矜持并且充满贵族气,再加上曼妙的身材,这种女人是经得起时间打磨的,是最有女人味的。

人们因为要适应低氧环境中的低气压状态,往往会心跳加快,心脏排量增多,人体对氧的利用率也相应增加。这种新的健身方法的出现,使许多以前喜欢户外运动的人们又回到了健身房。



与钟爱健身操的大多是较年轻的女孩子相反，练形体芭蕾的多是30岁以上的成年女性。这个年龄的女子对运动节奏相对比较激烈的健身操来说，她们更喜欢安静、优美的形体芭蕾。重要的是通过形体芭蕾的练习，能够将女人内在、外在的美更好地融为一体，这不再是年轻的女性所追求的。

形体芭蕾的训练中可以播放一些优美的音乐作为伴奏，曲子可选世界名曲、钢琴曲或著名的芭蕾音乐，如柴可夫斯基的芭蕾三部曲——《天鹅湖》、《睡美人》、《胡桃夹子》等选曲，使训练者身心更接近芭蕾的氛围。形体芭蕾教练要重视培养学员听音乐的能力，熟悉各种音乐的节拍，使她们在练习时能正确地踩上音乐的拍点。“音乐是舞蹈的灵魂”，音乐的感悟力强，可以增加形体的表现力。

芭蕾对于大多数女人来说是一个纯净、圣洁的梦。倘若您心中还有梦，不妨走进形体芭蕾的训练班。看着映在落地镜中的自己，一天天将小女孩时所做的一个粉色的梦还原成一个现实中的自己。这时您会发现芭蕾离我们其实很近，只要您有心去找寻，它便就在您的身边。



芭蕾离您

有多远

芭蕾舞是高雅的艺术，形体芭蕾让高雅的艺术平民化。在练习中，形体芭蕾可以使练习者的姿态变得更加优美。

毛豆：糯米，虽然您的身材和目前的状况令我羡慕不已，但是真的要练芭蕾了，想想那白纱裙、红舞鞋似乎是停驻在小姑娘心里的一个永恒的梦，现在别说是实现这个梦，就是偶尔去触动一下这个梦都觉得缺乏信心。老胳膊老腿的，加上我这分量，糯米，您说我练芭蕾真的能行吗？

糯米：其实在西方发达国家，芭蕾早就是女性的必修课。所以芭蕾不仅仅是艺术的，也是大众的。只要您心中依然有梦想，那就去拥抱它吧。

芭蕾的起源

芭蕾舞最早开始于欧洲文艺复兴时代的意大利宫廷，当时称 Balletti (Ballet 即源于此)。到意大利公主凯瑟琳·麦德西嫁给法国亨利二世，才将意大利戏剧介绍到法国。从 1581 年开始，以宫廷芭蕾 (Ballet de Court) 为主，综合音乐、舞蹈、剧本与舞台设计，已成为法国皇家娱乐中不可缺少的综合艺术。

法国国王路易十四，13 岁便开始习舞，是一位卓越的舞蹈家，为了培养舞者及发展芭蕾艺术，他于 1661 年设立了历史上第一所舞蹈学校，这所学校一直流传至今，即现在的“法国国立音乐舞蹈学



校”，它隶属于巴黎歌剧院。

1832年，浪漫派的芭蕾舞家为了使女舞者的舞姿更完美，创立了由玛丽·塔格里尼(Marie Taglioni)用脚尖站立的技术。

1847年，法国编舞家佩提巴(Marius Petipa)被邀请到当时的俄国担任舞者及编舞。佩提巴与音乐家柴可夫斯基及编舞家伊凡诺夫，共同创作了《天鹅湖》、《胡桃夹子》、《睡美人》等不朽的芭蕾舞剧。其时是俄国芭蕾舞的黄金时代。

乔治·巴兰钦(George Balanchine)来自于俄国帝国剧院，他为美国芭蕾舞发展做出了巨大的贡献，同时还是一位不可或缺的编舞家，编创了许多经典舞目。他1933年筹设了美国芭蕾学校，1948年创立了纽约市立芭蕾舞团。



儿童与芭蕾

从小接受芭蕾训练，对孩子气质的培养及自信心的建立，均有很大的助益。学习正式芭蕾课程以8岁以后为宜，4~7岁的幼儿可以进行一些肢体与音乐关系的训练，培养表现力，增加空



莫斯科大剧院、圣彼得堡歌剧院、美国纽约市芭蕾舞团、美国芭蕾舞团、英国皇家芭蕾舞团、法国芭蕾舞团是世界著名的六大芭蕾舞团。