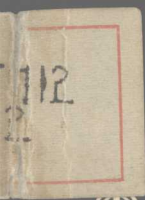


# 芭蕾——年轻舞蹈者的指南

安德鲁·普塔克 著

王国华 译



国际文化出版公司



# 芭 蕾

——年轻舞蹈者的指南

安德鲁·普塔克 著

王 国 华 译

7.1.03  
10.03  
◎ 国际文化出版公司

一九八八年·北京

THE BALLET BOOK  
A Young Dancer's Guide

---

根据伦敦奥比斯出版有限公司1985年版译

芭蕾——年轻舞蹈者的指南

安德鲁·普塔克 著  
王国华 译

国际文化出版公司出版  
新华书店北京发行所发行  
北京胶印二厂制版印刷

787×1092 毫米 24开本 5 印张 125 千字

1988年 2 月第一版 1988年 2 月第一次印刷

书号: 8345·007 定价: 3.00 元

ISBN 7-80049-079-3 / J · 4

## 鸣 谢

没有一本书完全是由一个人完成的,所以在本书出版之际,谨向昆特舞蹈中心——一个专业的芭蕾学校——的学生与职员致谢。特别是该校的艺术指导布赖恩·斯科特,以其丰富的经验使我获益匪浅,没有他在技术上和资料上的慷慨相助,这本书将难以问世。在此,我也要感谢执行指导、前新闻记者莎伦·艾尔哈特,由于他对原稿的润色修改,使复杂的技术问题变得明白易懂。

最后还要感谢艾恩斯莱·西奥皮克和在本书图片上出现的学生们。特别是梅雷迪思·海奈伊和阿莉森·麦克雷里两位同学,在镜头前花费了大量时间,为本书提供了大部分的芭蕾技术图片。

卡  
伦  
·  
卡  
茵



## 目 录

|                    |                 |     |
|--------------------|-----------------|-----|
| 序.....             | 卡伦·卡茵           | 1   |
| 一 芭蕾历史概述.....      |                 | 3   |
| 二 芭蕾的训练.....       |                 | 8   |
| 三 舞蹈者的穿着.....      |                 | 12  |
| 四 芭蕾基础.....        |                 | 14  |
| 1. 5种基本位置 (14)     |                 |     |
| 2. 头的位置 (18)       |                 |     |
| 五 初学者的扶把练习.....    |                 | 20  |
| 1. 半蹲 (20)         | 2. 擦地伸展 (20)    |     |
| 3. 轻快踢腿 (23)       | 4. 拍打踢腿 (23)    |     |
| 5. 地面上单腿划圈 (23)    | 6. 大踢腿 (28)     |     |
| 7. 吸腿 (31)         | 8. 踮脚 (33)      |     |
| 六 补充的扶把练习.....     |                 | 34  |
| 1. 全蹲 (34)         | 2. 下沉 (34)      |     |
| 3. 小击腿 (34)        | 4. 空中单腿划圈 (34)  |     |
| 5. 伸展 (43)         | 6. 空中单腿划大圈 (45) |     |
| 7. 伸展练习 (45)       |                 |     |
| 七 脱离扶把的练习.....     |                 | 51  |
| 1. 方位 (51)         | 2. 身体的姿态 (53)   |     |
| 3. 阿拉贝斯克 (61)      | 4. 阿蒂迪德 (63)    |     |
| 5. 雷勒韦 (73)        | 6. 立足尖 (75)     |     |
| 八 高班脱离扶把的练习.....   |                 | 76  |
| 1. 皮鲁埃特(旋转) (76)   | 2. 慢板 (76)      |     |
| 3. 快板 (79)         | 4. 双人舞 (79)     |     |
| 九 芭蕾是如何创作出来的.....  |                 | 82  |
| 十 著名的芭蕾明星.....     |                 | 86  |
| 十一 芭蕾经典作品故事选介..... |                 | 91  |
| 1. 《灰姑娘》.....      |                 | 91  |
| 2. 《吉赛尔》.....      |                 | 96  |
| 3. 《胡桃夹子》.....     |                 | 101 |
| 4. 《仙女》.....       |                 | 105 |
| 5. 《天鹅湖》.....      |                 | 109 |

## 序

芭蕾技巧全靠教师代代相传；他们本身都来自于演员。他们以向你——他们的学生传授自己的知识与经验为乐。

正如学校的教科书无法替代你的英语或数学教师，这本书也无法担当你的舞蹈教师。但从这本书，你可以复习在课堂上学到的东西，回顾因不经心而遗忘的内容，还可以对照图片检查你的动作。它会使你想起课堂上老师对你的纠正。

记住，一周上几次课远比上一次课对你更有帮助。不要为那些难度动作感到沮丧，当你开始学的时候，你的身体就已作好了准备。不要在没有老师指导的情况下试做难度动作；你将白白浪费时间，还会伤着你自己。

如何选择一个好学校？这可是个复杂的问题。不少优秀教员来自皇家舞蹈教师协会或皇家舞蹈学院，但并非只有这两个机构的教员才能提供更好的教育。有一点需说明的，即为了能获得这两个机构的成员资格，舞蹈教师必须

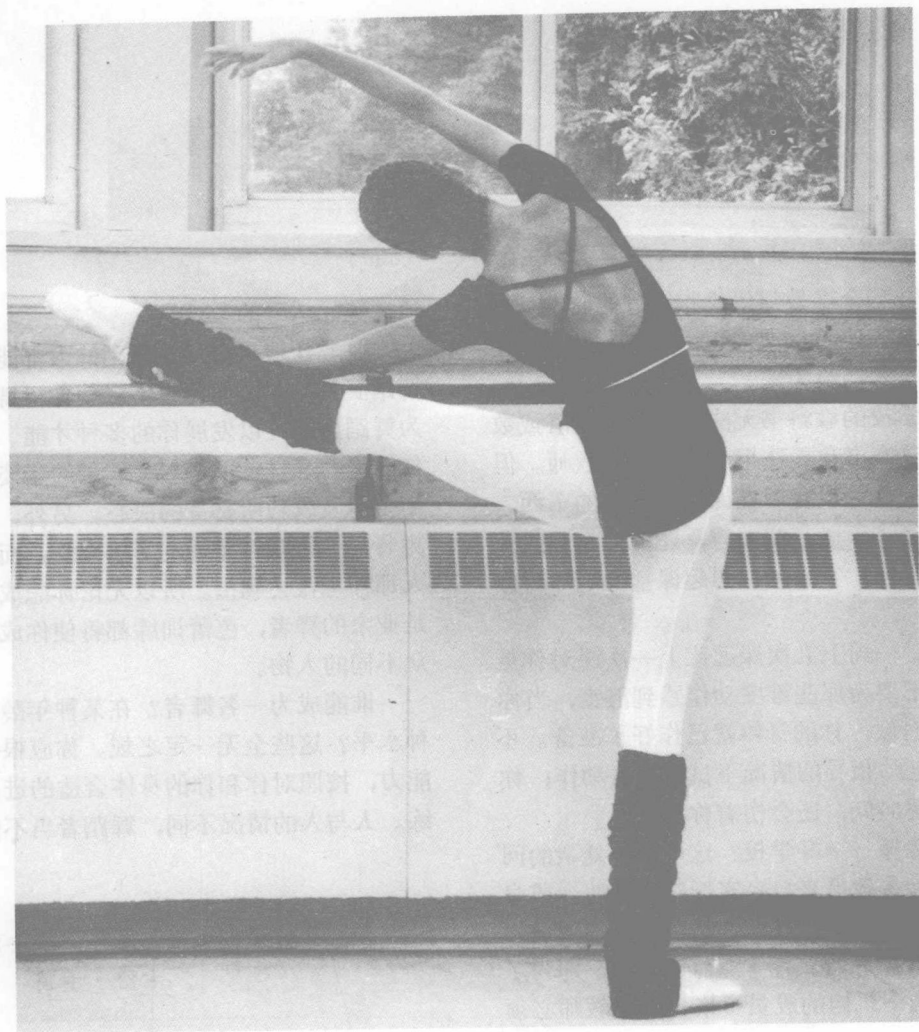
通过国际认可的考试。

并非任何一个热爱舞蹈的人都能成为专业舞蹈演员，即便如此也不应使你望舞却步。因为舞蹈训练可以发展你的多种才能，它将赋予你健美的身材、翩翩风度、绰约华姿、坚韧的耐力以及成功所必备的决心。另外，作为一名舞者，你将获得实际的音乐感受，而不象一般人那样地浅尝辄止。所以无论你想成为专业还是业余的舞者，芭蕾训练都将使你成为一位与众不同的人物。

谁能成为一名舞者？在某种年龄应达到何种水平？这些全无一定之规。你应根据自己的能力，按照对你和你的身体合适的进度进行训练。人与人的情况不同，舞蹈者当不例外。

加拿大国家芭蕾舞团主要演员

卡伦·卡茵



## 一 芭蕾历史概述

芭蕾不是某一天突然出现的，它经历了很长的发展过程。意大利，作为许多伟大舞蹈家的故乡，是这种形式化舞蹈的诞生地。当初贵族们跳舞纯粹出于自娱的目的。

很快，这种时髦风尚传到了法国。路易十四酷爱舞蹈，他和他的随从经常在宫廷演出精心编排的舞蹈，后来他因身体发胖停止了跳舞。但他爱舞之心却丝毫未减，按照他的命令，宫廷拨出了专门经费培养职业舞蹈家，使舞蹈演出得以继续进行。

1661年在法国建立的舞蹈学院是世界上第一所舞蹈学校，芭蕾最初的五个脚位即创立于此。实际上如此之多的芭蕾姿态是在这里创作和命名的，所以世界通用的芭蕾术语一直沿袭使用法语。

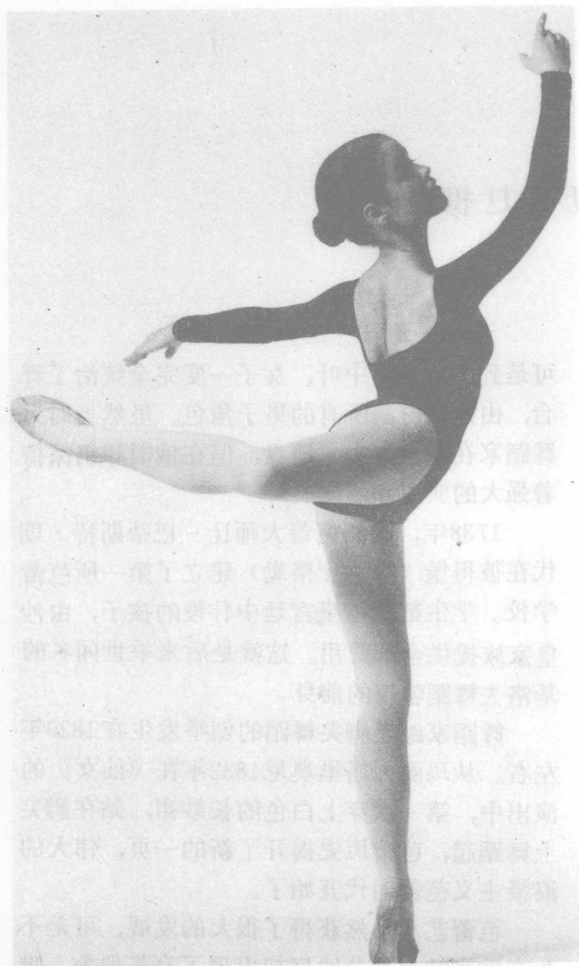
起初跳舞的都是男子。到1681年，专业演出中开始有妇女参加，担当一些不起眼的角色。

可是到了18世纪中叶，女子一度完全统治了舞台，由她们扮演所有的男子角色。虽然当时男舞蹈家在欧洲失去了地盘，但在俄国却仍保持着强大的实力和影响。

1738年，法国芭蕾大师让-巴蒂斯特·朗代在彼得堡（今列宁格勒）建立了第一所芭蕾学校。学生都是沙皇宫廷中仆役的孩子，由沙皇家族提供全部费用。这就是后来举世闻名的基洛夫舞蹈学校的前身。

舞蹈家踮起脚尖舞蹈的创举发生在1820年左右。从玛丽·塔里奥尼1832年在《仙女》的演出中，第一次穿上白色的长纱裙，站在脚尖上舞蹈起，芭蕾历史揭开了新的一页，伟大的浪漫主义芭蕾时代开始了。

芭蕾艺术虽然获得了很大的发展，可是不久在欧洲的大部分地区却出现了衰落现象，唯独丹麦和俄国仍在源源不绝地推出优秀的剧目



和卓越的演员。

法国人把芭蕾传到了俄国，1909年一个俄国人又把它带回到了法国，他给法国芭蕾注进了它已失去的神秘魅力和勃勃生气。谢尔盖·佳吉列夫率领俄国芭蕾舞团到了巴黎，向世界展示了他的技艺非凡的舞蹈家瓦斯拉夫·尼金斯基。首场演出震撼了巴黎，全欧洲都流传着尼金斯基奇迹般的惊人跳跃。世界最著名的芭蕾明星安娜·巴芙洛娃，当时也是该舞团的成员。

在俄国芭蕾舞团的编导福金对芭蕾进行戏剧性改革之前，俄国芭蕾在欧洲尚无声望，跳舞也从未被人看作是正经的职业。大部分舞蹈者都出身于舞蹈世家或贫苦家庭。由于福金的编舞和芭蕾大师恩里科·切凯蒂的教学法，一举改变了芭蕾的面貌。在他们的芭蕾中，俄国的舞蹈家向公众显示了他们是些训练有素、仪态优雅的真正艺术家，与当时充斥舞台的裹着紧身胸衣的矮胖女演员形成了鲜明对比。切凯蒂和福金使舞蹈者肌肉膨胀的腿变得细长而苗条。

此后的50年，芭蕾的发展缓慢而平静，出现了一些新的剧团，编排了一些新的节目，很多舞蹈者改用俄国名字以使自已获得本国观众的重视。



1961年，一位著名的基洛夫舞蹈家鲁道尔夫·努里耶夫离开了俄国投入了西方世界。他那漂亮得惊人的大跳和充沛的精力，吸引了一大批芭蕾新观众，人们争先恐后地拥到剧场去看他的舞蹈。英国皇家芭蕾舞团最伟大的芭蕾女明星玛戈·芳婷，在她42岁即将告别舞台之际，在与努里耶夫的合作中，找到了她事业的新起点；正当人们认为她事业的年华业已逝去，她却迎来了事业中最光辉的日子。

1974年，另一个俄国演员米哈伊尔·巴列什尼可夫随基洛夫芭蕾舞团出访加拿大时，离团出走，参加了美国芭蕾舞剧院。

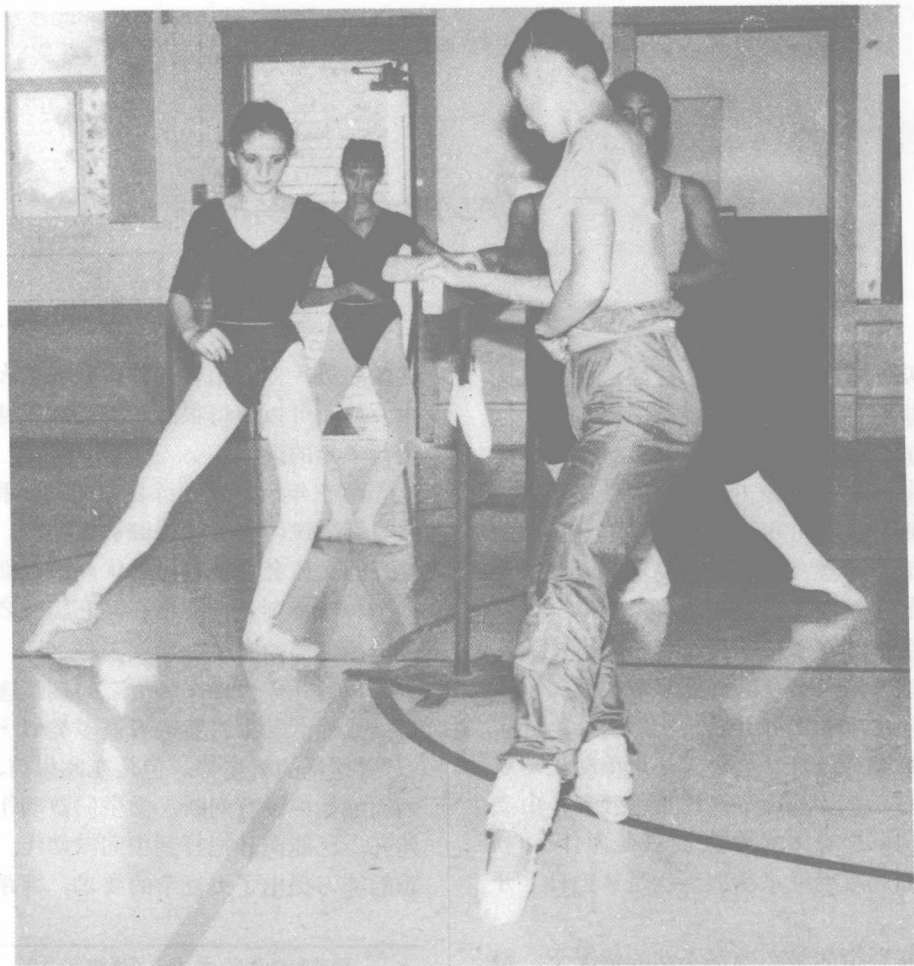
今天，芭蕾比以往任何时候都更受人欢迎，人们对芭蕾有增无减的热情，大部分应归功于努里耶夫和巴列什尼可夫。他们鲜明的俄国风格和卓越技巧所具有的魅力，让全世界芭蕾观众大饱了眼福。

芭蕾虽然是一种高度规范化的艺术，有300年的共同历史，但你仍能发现每个剧团都各具特色。无论是在演出还是在训练上，艺术的风格与趣味存在着多种的发展与诠释。

今天流行的古典芭蕾训练法主要有3种，它们是：切凯蒂、英国皇家舞蹈学院和俄国学派。许多位置和练习虽是相同的，但各有细微差别。本书图片所示的练习，主要基于切凯蒂学派。某些练习可能与你所学过的不同，这是因为你的学校教授的是别的训练法，或你的老师对同一方法有不同的理解与诠释。

从演出上看，各国芭蕾的风格与特色也各不相同。俄国芭蕾动作流畅，注意力度；法国的演员强调雅致；英国的风格精致、细密；丹麦演员脚的动作极为高超，舞蹈轻盈，常伴有快速的动作；倘若你看到一个演员动作敏捷灵活，富有生气，那他很可能来自于美国。当然，每个编舞者也将在舞蹈中注入自己的风格！

俄国帝国芭蕾舞剧院和佳吉列夫的俄国芭蕾舞团时代的作品，构成了古典芭蕾保留剧目的核心，今天世界上几乎所有芭蕾舞团都经常轮换上演这些节目。然而同一剧目却存在不同的版本。不同的学派、风格和编舞者的艺术趣味使演出呈现出一派色彩斑斓的图景。



卡伦·卡茵虽然忙于世界各地的演出，但有时也能抽出一些时间进行教学。

## 二 芭蕾的训练

学生从几岁开始芭蕾训练最好，他们应按何种进度进行训练，这些虽没有严格规定，但仍有某种通常的准则。

8岁或9岁是开始正规训练的最佳年龄，当然，早期训练还可更早些。那个年龄孩子的肌肉松软而富弹性，骨骼柔韧易弯，大脑协调手脚动作的天性尚未消失。

最初的训练在于使动作与音乐协调一致，随后就要训练对一名芭蕾舞家来说至关重要的两项素质：平衡和外开。

无论舞蹈者做什么姿态，是用单腿还是双腿支撑重心，躯体均须平衡地植于髋部，由支撑腿或双腿擎起身体的重量。这就是为什么“扶把动作”如此重要。平衡训练就是从把杆上开始的。

“外开”指的是在髋部不动的情况下，整条腿从髋关节向外的扭转。两腿朝向反方向扭

转的姿势，使舞蹈者的腿部获得最大的活动自由，从而可以踢得很高。发展和保持外开，需进行多年的训练。

两三年后，就要练更难的动作和姿态。对姑娘们来说，将开始接触脚尖动作。脚趾长得较齐的女孩会发现自己的优越性；而如果谁的一个脚趾特别长，突出在其它脚趾之外，她在练习脚尖动作时就会感到困难。

以后几年，动作和姿态的训练逐渐变得更加富挑战性，学生将要练习很多类似“阿拉贝斯克”<sup>\*</sup>这样的新姿势。但是在此以前，各种重要的训练始终没有间断。学生们做动作时更注重外开，已能离开把杆到中间做动作。对手臂姿态的练习提出了更复杂的要求，舞蹈者要通过

---

\* 一种芭蕾舞舞姿，称“迎风展翅”。下同。——译者注

胳膊传递自己的感情和某种意味。在保持身体姿势的状况下，两臂从一个位置转移到另一个位置的优美的手臂姿态练习，是一个难度很大的动作。

学生们同时还进行增强力量的训练。对一名舞者来说，力量的标准不只是力度，还包括耐力；而且这种力度和耐力在表演中应以非常轻松的表情显示出来。

芭蕾是一门艰苦的艺术，训练中肌肉有时 would 感到酸痛；特别是在初学一种新动作时。但是舞者绝不应该觉得疼痛，如果出现了这种现象，那意味着可能出现了偏差；不是你的姿势不准确，就是你所做的练习对你来说过难。

每一节课，每个姿势或每个练习看起来似乎彼此没有什么联系，可是任何一种芭蕾教学法都是按照教学大纲进行的，它们是几百年经验的积累。每一种练习都有它直接的训练目的：或为训练外开，或为锻炼平衡，或为加强脚、踝和腿的力量，或为活络关节，再不就是为强化舞蹈所需的多种素质中的一种。所有的练习都有其存在的价值，甚至它们之间连接的顺序也

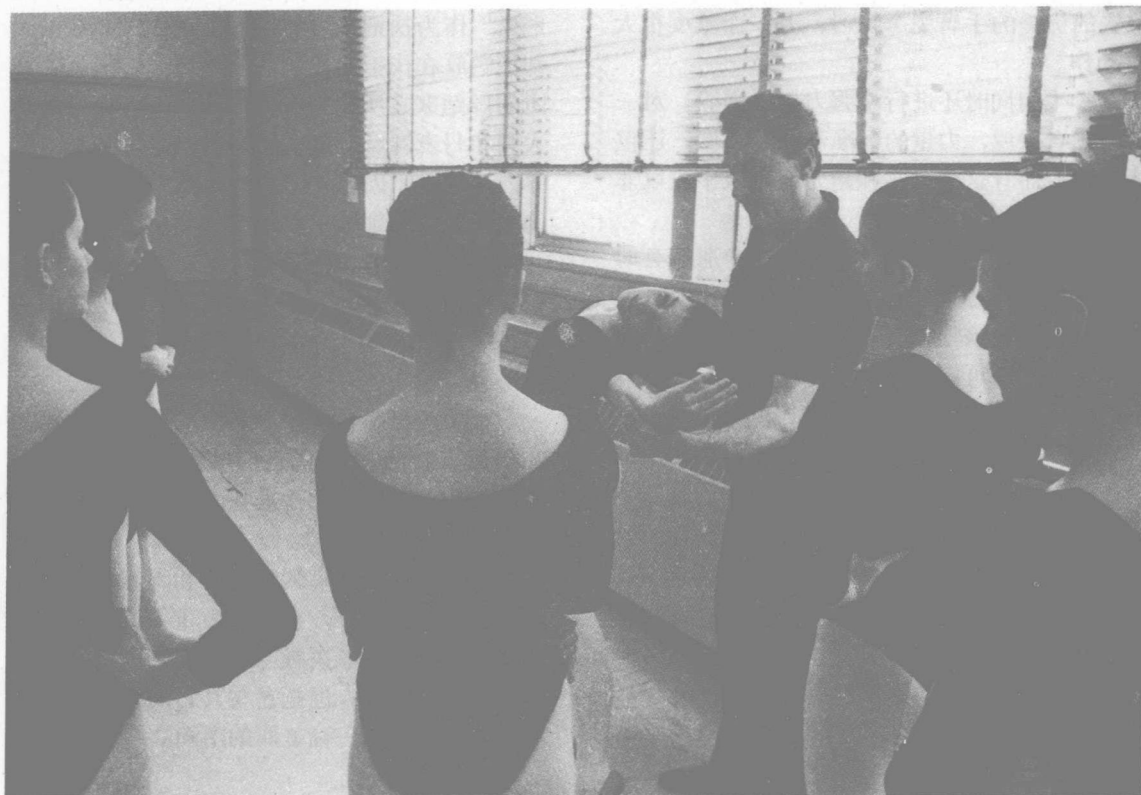
是十分重要的。

上个世纪，意大利和丹麦的舞蹈者以“大踢腿”作为扶把练习的第一个动作，而俄国人却把它放在扶把的最后一个练习。俄国芭蕾舞团的舞蹈家之所以具备有力而苗条的腿，而意大利和丹麦舞蹈者的大腿看起来显得肿胀、粗笨，这也是原因之一。由此可见，即使是练习的顺序在舞蹈训练中也起着如此重要的作用。

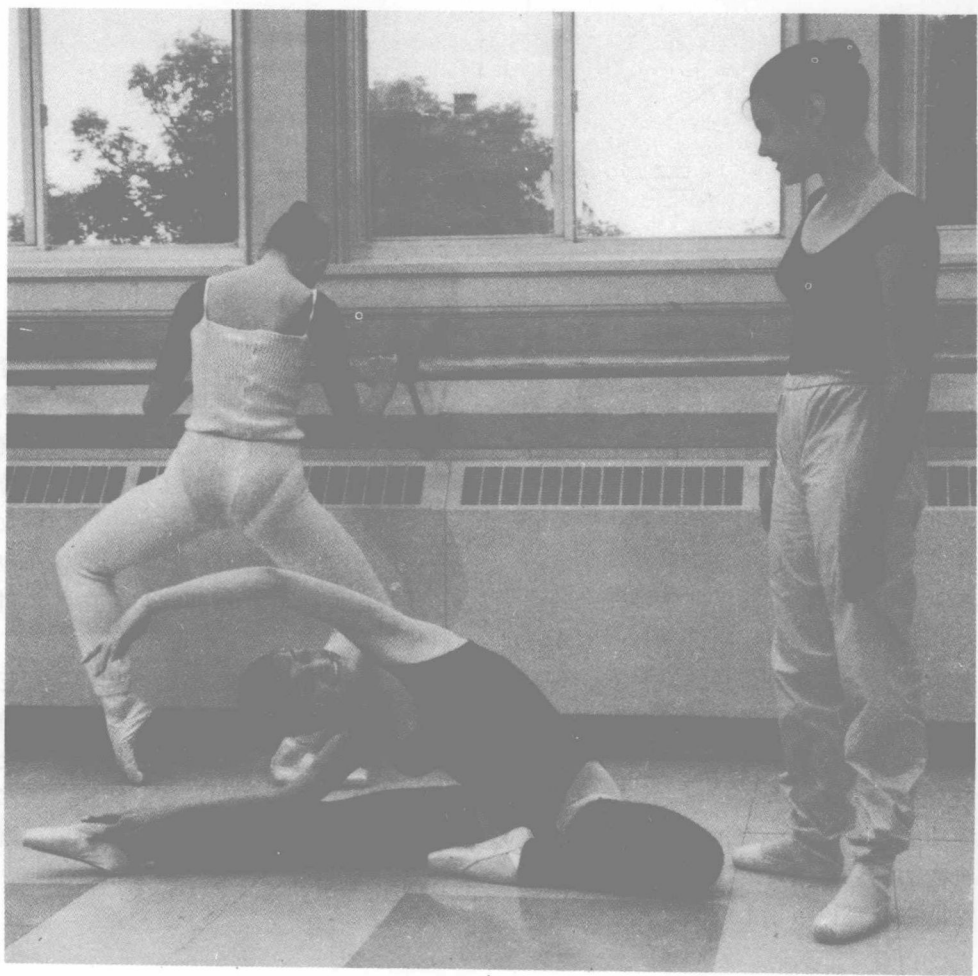
由于所有的姿势都是经过精心安排的，所以它们可以按照各种顺序连接成组合；它们一个连着一个，在观众眼前呈现出一幅诱人的动态形象。

很多舞蹈学校都举办年度演出，招待朋友和亲属。这种演出不光是汇报学生的学习成果，它还是为培养舞蹈家作准备的芭蕾训练的一部分。

从第四章开始讲解的姿势和练习，不仅是古典芭蕾中的部分，也是最为重要的部分。每种姿势和练习就象拼板游戏中的一块板，单看似乎没什么意义，但把它与其它的板块组合在一起，就能变成一幅美丽的图画。



老师在给学生们讲解身体后曲状况下，手臂的准确动作。



学生们穿着不同样式的热身练习服。