

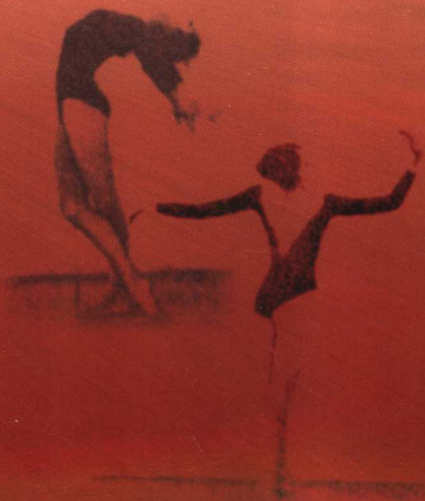
人民体育出版社

XING TI MEI

形体美

献给从事形体表演艺术的人们

郭可愚 著



形体美

——献给从事形体表演艺术的人们

郭可愚 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

形体美：献给从事形体表演艺术的人们 / 郭可愚著 .

2 版. -北京：人民体育出版社，2006

ISBN 7-5009-2993-5

I . 形… II . 郭… III . 健身运动 IV . G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 048605 号

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 5.875 印张 140 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—5,000 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2993 - 5 / G · 2892

定价：12.00 元

社址：北京市崇文区体育馆路 8 号（天坛公园东门）

电话：67151482（发行部） 邮编：100061

传真：67151483 邮购：67143708

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）

十全十美是天堂的尺度，而要达到十全十美的这种愿望，则是人类的尺度。

——歌德

完美是不存在的，但人应该尽可能地追求完美。

——罗丹

作者简介



作者郭可愚

郭可愚，福建福州人。1939年出生于上海。1954年毕业于天津第七女中（原南开女中），同年入选国家体操队；1956年成为我国第一批运动健将，并获得第15届奥运会体操选拔赛女子全能冠军；1958年获全国体操女子全能冠军；1959年参加在莫斯科举行的世界大学生运动会，获跳马铜牌，是我国第一个

在大型国际体操比赛中获升旗荣誉的运动员。她曾代表我国参加1958年在莫斯科和1962年在布拉格举行的第14届、15届世界体操锦标赛，以及1963年在雅加达举行的新兴力量运动会。在11年的运动生涯中，她曾32次赢得冠军称号。1971~1973年任天津市体操队教练员。

郭可愚自1974年开始致力于形体美的研究，于1982年出版了第一本专著——《形体美的训练》，2002年出版了第二本专著《形体美》（均由人民体育出版社出版）。

郭可愚还参与了体操训练大纲及全国体育院校体操教材的编

写工作，并在国内外期刊上发表论文数篇。1994年，她的论文《体操舞蹈动作中手臂运动的基本规律》在'94北京国际舞蹈讨论会上宣读。在进行研究工作的同时，她还致力于形体美理论研究成果的普及推广工作。20世纪70年代末开始，她在体育界、文艺界作过近百次报告，1996年开始在北京舞蹈学院开设形体美选修课。

郭可愚对人的行为举止美也进行了研究，在这方面做了大量的工作，她多次为大、中、小学的师生、幼儿教师讲课，在小学和职业高中开设形体训练课，1996年在国家图书馆举办面向社会各界的讲座。

序

实践出真知

郭可愚的第二本专著《形体美》的修订本——《形体美——献给从事形体表演艺术的人们》经过潜心修改、补充与完善，即将问世。我想这不仅是我国体育科学界值得庆贺的事，也是文艺界和美学界的一个喜讯。作为一个老体育工作者，也是她的老同事、老朋友，内心无比激动。

我认识可愚比较早。大概是1953年苏联国家体操代表团第一次访华后不久，当时我在国家体委国际司负责接待工作，有机会接触到国家队队员，有时也要到赛场看比赛并组织运动员参加一些友好活动。据我记忆，竞技体操就是那次访问后才引进中国的，甚至连全套体操器材都是他们带来的。后来我们采取走出去、请进来的办法，在新中国第一批优秀教练员和运动员的努力下，我国体操运动突飞猛进地发展。那时国家体操队队员屈指可数，我对他们都有些印象。可愚在他们当中是一个活泼大方的小姑娘，显得很突出。后来听说她多次获得全国冠军，那时我国在国际体坛上处于半封闭状态，可以说全国冠军就是我国运动员的最高荣誉。

1973年，国家体委科研所恢复不久，我在情报资料室工作，听说训练研究室调来几位国家队的优秀运动员，可愚是其中之一。对这样的做法大家是有些议论的，因为在科研单位，人们往往看重学历和学位。但人们恰恰忽略了体育科学是一门应用科学，它必须与实践相结合，为实践服务，否则它就没有生命力。

从运动员到科研人员的道路是很艰难的，要有一个不断学习与提高的过程。可愚很努力，她从实际出发，扬长避短，把自己的研究方向定位在形体美的研究上，这是她的兴趣和爱好，更是事业和社会的需要，况且在这方面她有着丰富的实践经验，因此她在不长的时间就取得成绩，并填补了我国体操界，甚至舞蹈界的一项空白，而且在国际上也有一定的影响。她的成功给我们再次证明了一个真理：“实践出真知”。

我们从可愚的理性思考中不难看出，她立意创新，从实践中大胆提出了一些与众不同的观点，甚至是对体操和舞蹈的传统教学思想的一次挑战和革命，使传统的教学方法走向规范化、科学化。她的研究成果之所以受到普遍接受和欢迎，是因为她的理论深入浅出、易于掌握，而深入浅出应该是理论工作者追求的最高境界。虽然我们不能说她的理论已经完美无缺，但她作为一个从运动员出身的科研工作者，要付出比别人多多少倍的努力和艰辛啊！可愚在退休后念念不忘她的未竟之业，她不断完善自己的作品，我们不得不赞美老一代运动员的优秀品质和锲而不舍的敬业精神，他们应该成为新一代运动员学习的榜样。

我虽然不懂美学，也不懂形体美，但我懂得，自古以来，体育和美是分不开的。古希腊奥运会的运动员在竞技中以优秀的运动成绩向诸神奉献人体的健美，从而实现人类和平与发展的崇高理想。现代奥林匹克运动创始人顾拜旦说过：“任何研究古代奥运会的人都知道，古代奥运会最光辉之处就在于她的两条原则：美和尊严。如果现代奥运会要扩大其影响，我想必须体现这两点，美和唤起尊严之心。美和尊严在我们今天进行的最重要的体育比赛中应该引起足够的重视。”他在著名诗篇《体育颂》中歌颂体育就是美丽，其中提到体育和美的关系，他说：“你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，可使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中含有刚毅。”体育是人体美和形体美的创造与展示，

也是人体美和形体美的协调与融合，因此古代艺术家们以体育为题材，留下了许多人体美的传世之作。中国的传统文化和传统教育中也是重视举止和仪表的，例如“坐如钟、立如松、卧如弓”等形体规范。形体美绝不仅仅限于从事专业的体操运动员和舞蹈演员，实际上在日常生活中人人都要注意形体美，注意仪表和举止，这是文明社会的标志之一。我们应该把形体美的理论和方法推广到全社会，特别是在中小学甚至幼儿园中开展形体美教育，从小打好基础。但是，我认为推广和宣传形体美教育还任重道远。事实上，可愚这些年来在形体美的科普方面做了大量工作，例如在许多大、中、小学校以及幼儿园进行教学和辅导。我衷心希望可愚不要停止前进的脚步，要不断求索，不断创新，不断作出新贡献。让我们的运动员更美，让我们的艺术家更美，让我们的新一代更美，让我们全民族都更美。这不仅是精神文明建设的一项重要内容，也是我们举办好北京奥运会的一项迫切任务。

可愚在学习声乐时学了一些美丽的法兰西语言，那我送一句顾拜旦的名言以此共勉：

L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe mais le combat.（对人生而言，重要的决不是凯旋，而是战斗！）

熊斗寅

2006年6月1日

目 录

序	(1)
第一章 我的“形体美”研究之旅	(3)
第二章 形体美的四要素	(21)
形	(21)
力	(21)
停法	(24)
呼吸	(26)
第三章 动作的规范及必要的练习	(33)
人体整体的基本动作	(33)
手	(42)
手臂	(44)
头	(90)
上体	(98)
腿脚	(116)
附录：行话应有学名	(167)
两种命名方法的比较	(169)
后记	(175)

没有思想支配的眼睛，眼睛
是盲目的。

——佐治·伯里曼

观察·观察·再观察

——巴甫洛夫

第一章 我的“形体美”研究之旅

掺沙子

我退休已5年，有时讲讲课，除此以外，唱歌、弹钢琴成了我生活中最重要的内容，我享受着悠闲而多彩的退休生活。退休真好！可是我的第二本书《形体美》出版后，渐渐发现有许多不尽如人意的地方，甚至还有错误。书全部售完后又有了再次出版的机会，这令我十分高兴。高兴的是我终于有了改正错误的机会，况且还有许多说过的话和想说的话还没写进去，所以又忙碌了起来。工作单位的年轻人得知我还在干，说：“你已经为国家作了贡献，现在应该享受生活了。”而我我觉得对我来说最要紧、最迫切的就是完善这本书，至少应该让自己满意，这才是我最大的心愿，其他的事情都可以为它让路，只有做好它，我才能踏实，才能无牵无挂地去享受生活。

从事科研工作不是我的选择。1970年底我离开了生活16年之久的国家体操队，离开了丈夫和未满3岁的儿子，只身来到天津，到体委报到后立即着手选拔队员，组建了天津体操队，过了元旦就开始在一个只有600多平米的仓库内训练，当起了教练员。1973年我给体委领导写信，要求调回北京，只为一家人能够团圆。调动出乎意料地顺利，当年年底就回到了北京，这令我无比欣喜，我知道这其中饱含了国家和体委领导对老运动员的关怀。离开天津唯一让我割舍不下的是我的队员，想到这里心中不免感到歉疚。我被安排在国家体委体育科学研究所（以下简称体科所）从事研究工作，那时有为数不少的运动员被调入体科所。

科研院所，顾名思义是知识分子云集的单位，调入我们这些运动员，叫做“掺沙子”，这当然是那个疯狂年代的做法。科学研究工作、科学家在我心目中的地位是至高无上的，起码应该受过高等教育并懂得一两门外语，可我仅系统地学习到初中毕业，外语也不行。当我去报到时就说出我不适合搞科研的想法，还说自己愿意到小学去教音乐。听者不以为然，说：“你是不是在开玩笑？”“不是”，我说。到体科所上班后，我又向国家体委领导显示了自己的想法，这位领导以安慰的口吻说：“以后再说，以后再说。”其实哪还有什么以后。我所在的研究室那时的状况是人自为战，自己想研究什么就研究什么，而我真不知道自己该干什么，又能干什么。搞调研我没兴趣，搞“攻关”我的能力有限；搞技术分析连门儿都没有，它需要高深的数学基础……我觉得自己“死”定了。难道只能守着那些早已失去光泽的金牌度过我的后半生？不行，我必须做点什么！我渴望在事业上有新的作为，因为只有这样才能在内心得到平衡和安慰，这也可以说是我的私心吧。头一年，我经常到体操馆去看国家队训练，并思考着一些问题。为改进自由体操的编排，我从电影资料片中筛选出一串串地面上的优美、巧妙的小连接动作，配上文字编印成册，供教练员参考，工作量确实不小，在当时也起到一定的作用。但在我看来，这不是真正意义上的科研，因为它没有创造性。与此同时，另一个想法在我头脑中渐渐清晰起来，那就是怎样使体操运动员的形体动作变得优美。

1975年轮到我去“五七”干校劳动锻炼一年，空闲时满脑子想的都是手、头、手臂……想让它停下来都不可能。这时我已清楚地感觉到安排我从事科研工作虽纯属偶然，但选择形体美作为研究方向却是必然的。为什么这样说呢？我是因为1953年看到苏联体操队在华表演后觉得体操很美才爱上体操的，当了体操运动员后，总感到我们在这方面与国外运动员，尤其是与苏联运

动员有很大的差距。到了上个世纪 70 年代，由于难度的不断加大，这方面的问题便显得更为突出了。当我看到一双双树杈般的手、僵硬的停法（当时还没有这个概念），就有一种难以名状的痛苦，所以说研究它是必然的。记得当时一位年长的同事对我说：“题目选好了就等于成功了一半。”我将信将疑，但后来证明他的说法确有一定的道理。他还说我“具备科研人员的素质”（他只是觉得我有钻研和求实的精神），这对我是很大的鼓舞。自此，我就逐渐步入了形体美的探索和研究。现在看来，这个宽松的、人自为战的环境对我的研究工作倒很有利。

1977 年 7 月在广东省江门市举行的全国业余体操比赛大会上，我第一次向参加大会的教练员汇报了我的初步研究成果。为验证我的研究工作的价值，我想听听舞蹈界人士的意见。在朋友的引见下，我带着文稿来到了北京舞蹈学校民族舞科的办公室，见到该教研室主任李正一老师（注：李正一系著名舞蹈教育家、教授，曾任北京舞蹈学院院长）。因为是初次见面，没多说什么，我放下文稿就离开了，她嘱我三周后再来。当我再次见到她时，她的第一句话就是“有东西！”从此，我对自己的研究工作更有信心了。之后我们有过多次长谈，她对我规范的头部动作十分欣赏，并热情地说：“我给你宣传了！”若干年后，我看到李正一老师编排的组合动作中，将头部动作的表现力发挥到了极致（当然不仅是头部动作），那真叫美。我的目光一分一秒都舍不得离开，并不由自主地在心中呼喊：“过瘾！真过瘾！”

1980 年在北京举行了“文革”后的第一次体育系统科学论文报告会，我报告的题目是“形体美的训练——体操舞蹈基础”。登台前的滋味可真不好受，心跳加快，全身发软。终于轮到我了，奇怪的是一上讲台我那颗快要跳出来的心脏立刻就平静了下来，我顺利地读完了论文，听众席上爆发出热烈的掌声。会后一位同事告诉我：“赵斌（原国家体委科研所所长、北京体育学院

副院长)说:‘郭可愚真不简单……’。”我知道这是对我这个只有初中文化程度的运动员出身的科研人员的鼓励,他的话始终激励着我。不久,体科所科研处负责人告诉我:“你的论文得了第一。”我真不敢相信自己的耳朵。接着他将一份大会小结递到我手上,上面写着从139篇论文中选出来的13篇水平较高的论文,我的名字在最前面。我的确很高兴,至今还保留着那张质地很差的已发了黄的纸。虽然事后既没有奖金,也不和职称挂钩,但每当我回忆起这件事时,仍有一种很满足的感觉,因为在我看来这次的论文评审过程是较为纯洁的。

1982年底我的第一本书《形体美的训练》出版,印数3万册。12月31日我带上刚刚出版尚未上市的书赴埃及执教。一年后回国,书已全部售完。书的出版令我无比欣喜,这是我的“宝贝孩子”,但没有多久我便意识到还有许多问题没有解决,尤其是手臂运动的规律。我还没来得及充分享受出书给我带来的喜悦便又陷入苦苦的思索之中。

接下来的十年是我最痛苦的十年,手臂运动的规律一直困扰着我,睁开眼就想,走路、骑车时也在想,责任编辑和我商量书再版的事也被我拒绝……一心只想找到手臂运动的规律,但进展缓慢,时间一长,“郭可愚不干活……”的闲言碎语也传入我的耳中,我只能默默地承受没有科研成果的痛苦,更不知道这样的日子还要持续多久?不过我从未想到要放弃,心想,即使退休前搞不出来,退休后也一定要把它搞出来。

自从1977年在江门作了专题报告后,请我做报告的单位越来越多,除了体操界,还涉足艺术体操、花样滑冰、花样游泳、技巧、跳水等项目,以及体育院校、中国戏曲学校、北京舞蹈学院……报告近百次。能有机会宣传自己的主张是再高兴不过的了。有几次在报告前有人走到我面前说:“郭老师,这是我第四次来听你的报告。”还有一次在武汉体育学院讲课,课后一位小

伙子（后得知他是在读研究生）要求和我谈一谈，他的第一句话是：“郭老师，你这才是真的，你知道吗，现在有些论文数据都是假的。”我愕然。临别时他若有所思地说：“人生终究有归宿。”我真诚地希望他事业有成。

1991年，我终于完成了《体操舞蹈动作中手臂运动的基本规律》的论文，同时又萌生了再写一本书的想法。又经过几年的努力，于1997年交出了我的第二本书稿，那轻松、那快乐就没法形容了。我想只有备受未知折磨的人才能体会到发现的快乐。正如哈萨克伟大诗人、作曲家、哲学家阿拜所说：“……过于热衷某一件事，会使你产生一种癖好。每一件癖好自会有它的痛苦。当你实现或接近你的癖好时，会令你陶然入醉。”1993年，我开始陆续在美国《国际体操家》杂志上发表论文，该杂志编辑在给的信中写到：“I found it to be very interesting.”（我发现该文章太有意思了。）1994年我的《体操舞蹈动作中手臂运动的基本规律》的论文被选中参加'94国际舞蹈讨论会，并在大会宣读。会后，为我的报告担任同声翻译的中国艺术研究院舞蹈研究所的研究员欧建平先生对我说：“你给大会增了色。”

我研究形体美的初衷就是希望中国体操队不仅能以高难新颖的动作，而且能以优美的形体动作去震惊国际体坛，时至今日我仍不改初衷。说到这里不能不提到一个人，他就是我的朋友、知音刘全谨。刘全谨1961年毕业于北京舞蹈学校，1962年从中央芭蕾舞剧团调入国家体操队，是国家体操队的第一任专职舞蹈教练员，也曾教过我。他在国家体操队工作了32年（其间曾离开体操队达8年之久），不幸的是才退休两年的他竟于2004年11月21日突然去世，令我和不少人感到无比惋惜。刘全谨于1978年重回体操队，在他回队前我就将我的研究成果毫无保留地传授给他，他是我的理论最早的实践者。他多次听过我的专题报告，一次报告会后他告诉我说：“我听了9遍了，你再做报告我还来