

视觉表演艺术 美

杜 鑫 周芷宇 郭海涛 / 著

SHIJUE

BIAOYAN

YISHU

YU

MEI

Y

J

B

Y

Y

S

Y

M

吉林人民出版社

作者简介

杜鑫 文学硕士 艺术学硕士，东北电力大学艺术学院 副教授。多年从事服装表演形体训练研究工作。出版相关专著1部，教材2部，发表学术论文50余篇，主持并参与相关科研课题研究多项。

周芷宇 东北电力大学艺术学院服装与服饰设计（服装表演）专业14届本科毕业生（2018级优学保研究生），在读期间学习成绩优异，参与相关项目研究多项。

郭海涛 东北师范大学自然博物馆 副教授。出版专著1部，省级论文20余篇部，主持研究课题多项。

参编人员简介

张宁煜 东北电力大学艺术学院视觉传达专业15届本科毕业生。多次代表学校参加省市大学生舞蹈比赛，荣获一等奖。

刘寒 文学硕士 东北电力大学艺术学院讲师多年从事摄影教学，商业摄影拍摄等相关工作。

形体模特：张宁煜

图片摄影：刘寒

装帧设计：郭海涛

SHIJUE BIAOYAN YISHU YU MEI

视觉表演艺术与美

杜 鑫 周芷宇 郭海涛 著

吉林人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

视觉表演艺术与美

SHIJUE BIAOYAN YISHU YU MEI

著 者：杜 鑫 周芷宇 郭海涛

责任编辑：刘 洋

封面设计：张 娜

吉林人民出版社出版发行（长春市人民大街7548号邮政编码：130022）

印刷：长春市昌信电脑图文制作有限公司

开本：787mm × 1092mm

1/16

印张：13.625

字数：210千字

标准书号：

版次：2018年5月第1版

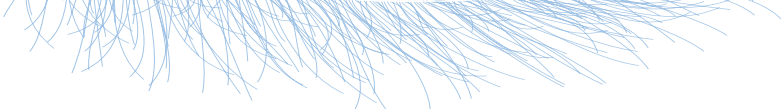
印次：2018年5月第1次印刷

定价：

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

如今模特已成为服装表演中不可或缺的一部分，模特的形体美与艺术美在很大程度上会对服装表演的最终效果产生影响。服装表演身为视觉表演的主要形式之一，对表演主体模特的形体美与艺术感的塑造与培养就显得尤为重要。本书对此进行了深入的研究，对于形体塑造及艺术感培养上提出有效的训练方法及建议，希望通过有效的训练来提高模特的内在与外在，从而更好地传达出视觉表演的艺术与美。



目录

CONTENTS

第一章 时尚产业发展中的视觉表演·····	001
时尚产业的定义 ·····	001
时尚产业中的主要支柱——服装表演 ·····	002
第二章 服装表演的主体艺术·····	003
视觉表演中模特的形体美 ·····	003
透视视觉表演中的造型美 ·····	003
模特的整体艺术感对视觉表演艺术的影响 ·····	004
第三章 模特的形体塑造·····	005
减肥、塑形的基本常识 ·····	005
最健康的瘦身方式 ·····	016
女人无论如何都不该减肥的6个时刻 ·····	019
第四章 生活中的瘦身美·····	021
规律的生活方式 ·····	021
饮食的禁忌——祸从口入 ·····	021
10个吃不胖的细嚼慢咽小技巧 ·····	033
居住环境的影响 ·····	045
出行方式的影响 ·····	046
精神生活的提升 ·····	047
第五章 塑造人体肌肉的功效·····	050
人体肌肉的主要结构及作用 ·····	050
肌肉与健身、塑形、形体美的关系 ·····	056

第六章 运动对于塑形的重要性	058
减肥的真谛——减脂塑形	058
对塑形有效的运动方式	058
第七章 形体训练中的艺术美	073
形体训练的目的	073
男生与女生形体训练方式的不同	074
形体训练的种类	075
基本姿态的训练	075
形体美的训练	092
拿着毛巾来美背之瘦背	094
塑造靓背之找回背部线条	097
背部肤质很重要	100
细腰平腹之减脂	101
细腰平腹之塑腰形	105
几招拯救翘臀美臀	110
脂肪型	122
肌肉型	131
浮肿型	135
第八章 人体美——形体矫正	145
站立姿势	145
坐立姿势	147
第九章 饮食对于塑形的作用	160
选择食材有妙招	160
三款清淡茶品刮油又减肥	175
一日三餐有讲究	178
本章小结	212

第一章

时尚产业发展中的视觉表演

时尚产业是典型的都市产业，跨越高附加值制造业与现代服务业的产业界限，是多种传统产业的组合。时尚产业涵盖品牌、文化、设计、技术、传播、服务等诸多要素，是文化与经济、艺术与技术、品牌与服务的有效结合，主要体现在时装与配饰产品上，包括服装、鞋帽、箱包、首饰珠宝、眼镜、手表等产品，这是传统意义上的“时尚产品”，是狭义的时尚，而广义的时尚产品远远超越时装及配饰，还延伸到香水、化妆品、电子产品、汽车、家居用品、工艺品等各类消费品。

◎ 时尚产业的定义

时尚产业的内涵非常宽泛，并不是一个独立的产业门类，而是通过各种技艺、创意、传播、消费等因素，对各类传统产业资源要素，进行整合、提升、组合后形成的一种较为独特的产品、商品运作模式。

时尚产业是指通过工业和商业化方式所进行的时尚产品和时尚服务的设计、采购、制造、推广、销售、使用、消费、收藏等一系列经营性活动的总称，是随着社会历史的进步和生产力水平的提高，在新的历史条件下与生产要素相互融合，所产生的一种全新的产业概念和形态。在市场经济条件下，时尚产品的生产过程与商业组织方式有机结合，形成时尚产业，主要包括时尚产品制造业和时尚服务业两大类。时尚产品制造业包括时尚休闲服装鞋帽、皮草皮具、各种饰品、名表、珠宝、香水、护发护肤化妆品、美食、消费类电子产品等。时尚服务业包括美容美发、健身旅游、流

行音乐、影视摄影、动画漫画、时尚书籍杂志、餐馆酒吧等休闲娱乐产业。

◎ 时尚产业中的主要支柱——服装表演

说来说去时尚产业的主要推进者仍然是服装业，巴黎、纽约、伦敦、米兰和东京，被称作世界五大时尚中心，无论是他们的时尚产业还是时尚文化，都是以服装作为支柱，同时由其他时尚产业共同支撑。经过20世纪的百年蜕变，服装业逐渐被历史证明，是具备最成熟的流行引导能力及最广泛影响力的时尚产业。所以说时尚产业的发展需要以服装为依托，与其他相关产业相结合，统筹安排，提高整个时尚产业的形象水平。

而对于服装的最直观的展示，无非是通过服装表演，服装演出意在通过各种模特的表演与舞台设计和灯光音响的完美结合来为观众带来一场视觉盛宴，而服装表演形式就是为观众展现服装与模特的形态美、造型美、设计美和艺术美的最直观的方式。通过模特的精彩演绎可以让观众更加深刻地理解艺术品的创造灵感和艺术的灵魂深意。

第二章

服装表演的主体艺术

服装表演的基础和关键是模特本身，模特本身的表演实际是展现人体美的一门艺术，它讲究线条美、姿态美、风度美、心灵美、力量美、速度美等。随着人们对模特表演的欣赏水平的日渐提高，模特表现出来的艺术感可令人们在欣赏视觉表演艺术中获得更多的对艺术作品的思考以及理解，甚至会使人达到更高的境界。而所谓的模特的整体艺术感即为形体美与造型美的结合。

◎ 视觉表演中模特的形体美

模特在体形、相貌、气质、文化基础、职业感觉、展示能力等方面具有一定条件，并对服装设计、制作与面料、配件以及音乐、舞台灯光等具有一定的领悟能力，这样的一群在T型台上的工作者，一般身材高挑。除身高外，形体对于一个模特来说是非常重要的，可以说就是模特的基本要素和吃饭的招牌。而在视觉表演中，模特主要通过自己的形体语言向观众们传达服装的内涵与模特自身的内在气质与美。因此，模特塑造自己形体是尤为重要的。

◎ 透视视觉表演中的造型美

视觉表演中的服装表演的主要造型运用在模特的台前亮相时，亮相是指模特在一个短时间的停顿中所摆出的姿势。一般模特在上场、下场转身

及台步衔接时使用这种姿势。模特亮相时的造型静止的姿态，可以集中突出显示时装的优美款式、质地、色彩和风格。因此注意造型的美感是至关重要的，观众在感受时装动态美的同时，欣赏到时装在静态时展示出的魅力。模特在表演过程中，可以通过在伸展台不同位置进行亮相，使观众从不同角度欣赏到服装，以向观众展示服装的款式、别出心裁的部位和设计师的构思。

◎ 模特的整体艺术感对视觉表演艺术的影响

美能体现人们的崇高理想、意志、情感和愿望，能激起人们的感情愉悦，是由美的性质决定的。当人们欣赏美时，也正是欣赏着人类自己的杰作。因此，美总是有一种魅力吸引着人们。“感觉是我们进入审美经验的门户”。所以，对于模特整体艺术感的培养与塑造是最终达到视觉表演艺术美的关键。

第三章

模特的形体塑造

◎ 减肥、塑形的基本常识

人体正确的形体感觉应该是颈椎、胸椎、腰椎、骶尾成一直线，向上牵引，直立挺拔。但后天许多不良的生活习惯，如坐站行走过于松懈、使用电脑时脖子往前探等往往会导致各种形体问题的产生。有些人习惯脖子往前探，导致后脖根出现脂肪团，或者颈部出现皱纹和双下巴，即使拼命敷颈膜、涂颈霜，颈部皱纹也是难以改变的。外在不美丽，内在还会导致颈椎病。尤其现在的职业女性，绝大部分的颈椎病都是由于颈部错误姿势造成的。颈椎的错误状态会影响到胸椎，一个女人如果胸椎挺不起来，会表现为扣肩含胸、后背有肉等。与此同时，错误的颈椎、胸椎姿势也会直接影响到腰椎，造成上腹部出现“救生圈”一样的赘肉，尤其当影响到骶尾椎时，坐姿、走姿会不正确，自然会导致大腿粗壮、臀部下坠，下肢臀部的肥胖问题随之产生。那么你的形体出现问题了吗？你的形体是否标准呢？跟随我一起来看看形体美的十大标准吧！

一、男女形体美的十大标准

1. 躯干骨骼发育正常

脊柱正视垂直。侧看曲度正常——骨骼的异常，将直接影响到身体的外观。一些人平时不注意自己的坐姿，久而久之，会改变脊柱的弯曲度，以致成年后弓腰驼背，姿势不雅。

2. 四肢长而直，关节不显得粗大突出

长期习惯或保持某些特定的姿势，会缓慢地影响形体。如骑马的牧民和船上的水手，大多是罗圈腿，所以运动锻炼时全面考虑运动范围，切忌过于单一。

3. 头顶隆起，五官端正

在体育运动中，一些要突出表现形体美的项目中，教练员宁愿挑选头部稍小的苗子来进行训练。头顶微微隆起，构成的圆弧与全身的线条保持流畅和谐，与端正的五官显得协调。所以，我们应通过经常的体育锻炼收紧臀部肌肉，这样有助于展示身体之美。

4. 二肩平正对称，男宽女圆

男子的肩膀宽阔，可以显示雄壮威武的气概；女子圆润的肩膀，可以突出其曲线美。

5. 胸廓饱满

有宽大而隆起的胸部，人才显得健壮结实，富有活力。一个男子如果把胸大肌和背阔肌锻炼得发达，他的上身就会呈现V形而显得挺拔有力。而女性则要有丰满的胸部才能充分地显示出身体的优美曲线，表现女性特有的魅力。

6. 腰细而结实

从古到今很少有人以腰粗为美，当今人们的审美依然是以“小蛮腰”为美。通过坚持体育锻炼来消除沉积在腰部的多余脂肪，如此就自然出现一个呈圆柱形的挺拔的腰杆。

7. 腹部扁平

健美的身材要求腹肚扁平，鼓出而下垂的腹部是不美观的。

8. 臀部圆翘，球形上收

如果两个骨骼比例一样的人站在一起，那么臀部圆翘者将显得躯短腿长，重心高，身材漂亮。人类学家认为亚洲人身材稍逊的症结，在于臀部。

9. 腿修长而线条柔和

小腿腓部稍突出，腿部的健美靠健壮的肌肉衬托。肌肉不发达的腿，纤细缺乏力度；如果脂肪多则会粗似“象腿”。唯有肌肉健壮的腿，线条才会略有起伏，显得结实而健美。

10. 踝细，足弓高

人体最下端的足虽不起眼，却有26块骨头、24条肌肉及114条韧带默默支撑着全身的重量。踝关节相对细小，会显得灵活；足弓高行走时步伐富于弹性。这些对于身体美的构成及表现也具有重要意义。如果两个身材差不多的运动员经过一段时间的训练，肌肉同样发达，但给人们的印象却是头部较小的运动员肌肉更强壮些。

二、影响人的形体的关键所在

无论你的身体形体是什么样的，都是以下这些因素影响的结果：

1. 基因

你的体型是什么样的？你是天生骨感的外胚型，或者肌肉结实的中胚型，还是重量级的内胚型呢？另一个有关基因的问题，就是基因影响了你的代谢功能，简单地说代谢功能好的人会将所吃的东西全部燃烧，反之代谢功能差的人尽管吃很少的东西却燃烧得很慢。因而导致一些人不管吃什么都似乎不会变胖，而另一些人却抱怨他们只是看着食物都会长胖。但其实天生的重量级的内胚型、天生的肥胖型或者天生的有形体上的缺陷的人是很少的，大部分人都是由于后天错误的行为习惯（包括饮食、锻炼等）、错误的体态等造成的，所以是时候扔掉“我天生就这样”类似的借口啦！

2. 饮食

你是个大胃王吗？每天你要摄入多少热量？如果你的摄入量超过你的需求量——无论是蛋白质、碳水化合物还是脂肪——你的身体都会将这些剩余部分转化为脂肪储存起来，那么肥胖将不再遥远。你的饮食质量如何？你吃得纯净吗？你摄入的卡路里是以高质量食物的形式存在的吗？是瘦肉蛋白质，各种营养丰富的碳水化合物，包括蔬菜、水果、淀粉？你的饮食是相对低脂肪的吗？你的习惯饮食中有很多快餐食品、深度加工的包装食品或者富含脂肪和糖的高热量食品吗？如果你的回答是NO的话，很遗憾，肥胖离你越来越近，优雅的形体正在离你远去。

3. 锻炼

你正在进行大强度的健身训练吗，是那种可以刺激身体将每天摄入的

食物转化为肌肉组织的重量训练吗？如果正是如此，那么你的训练强度足够并且能长期坚持吗？你每天的训练可以帮你消耗多少热量？为了消耗掉多余的热量，你做了足够的有氧运动吗？这些有氧运动可以将身体储存的脂肪变成燃料为训练供能吗？如果你的回答再次为NO，很幸运，你可以用到这本书来塑造你的形体啦！

三、你的体重超标了吗？

不管是饮食上还是锻炼上不仅仅是在塑形其实更重要的是在控制体重，体重的高低直接在视觉上决定了你的体形，值得提醒的是，体重过低也会给人不好的视觉效果哦。那么你的体重是否标准呢？

●标准体重

成年男性的标准体重（kg）=身高（cm）-105

成年女性的标准体重（kg）=身高（cm）-110

●理想体重

〔身高（厘米）-100〕×0.9=体重（千克）

标准体重的±10%属于正常范围

●体重指数（BMI）=体重（千克）÷〔身高（米）〕²

根据世界卫生组织定下的标准，亚洲人的BMI（体重指标BodyMassIndex）若高于22.9便属于过重。亚洲人和欧美人属于不同人种，WHO的标准不是非常适合中国人的情况，为此中国卫计委、中国肥胖工作组以及中国营养学会制定了中国参考标准：

表3-1

BMI	WHO标准	亚洲标准	中国标准	相关疾病发病危险性
偏瘦	<18.5	<18.5	<18.5	低（但其他疾病危险性增加）
正常	18.5~24.9	18.5~22.9	18.5~23.9	平均水平
超重	≥25	≥23	≥24	增加
偏胖	25.0~29.9	23~24.9	24~27.9	增加
肥胖	30.0~34.9	25~29.9	≥28	中度增加
重度肥胖	35.0~39.9	≥30	≥30	严重增加
极重度肥胖	≥40.0	≥40.0	≥40.0	非常严重增加

经过专家的分析与计算，最理想的体重指数是22，这也是最不容易得

病的指数。18.5~23.9时是正常的范围，如果超出了正常的范围，将会引发高血压、糖尿病、血脂异常等与肥胖相关的慢性疾病，这点得特别注意。

同时向大家介绍一种“美容体重”的计算式，即以美容作为目标，可以看得到的健康的、纤细身材的体重。

美容体重的计算式

美容体重 = 身高 (m) × 身高 (m) × 系数 (20 ± 0.5)

例：身高160cm的情况下，就是 $1.6(m) \times 1.6(m) \times 20 = 51.2\text{kg}$ 。

一般说来，美容体重的系数是 20 ± 0.5 ，模特的话，这个系数在17左右。这样的话有些行不通的地方，即使是美容体重，根据人的不同，从健康角度来说也有不适合的地方。不管怎样，作为一个基准仅供参考。

四、肥胖带来的疾病会吞噬你的健康

你要知道肥胖是多种疾病的温床，因此瘦身不仅是为了你的形体、你的美丽，最重要的是为了你的健康！

1. 高脂血症

脂肪代谢的特点是：血浆中游离脂肪酸浓度升高，胆固醇、甘油三酯。总脂等血脂成分普遍增高，脂肪代谢紊乱。肥胖人的机体对游离脂肪酸的利用减少，血脂中的游离脂肪酸积累，血脂容量升高。碳水化合物引起的高甘油三酯血症的病人容易肥胖。当这类病人摄入的碳水化合物较多时，血浆中的甘油三酯升高；而当他们减少碳水化合物的摄入量时，高脂血症就可能好转甚至消失。同样，体重的下降也能使这类病人的血浆甘油含量下降到正常水平。所以肥胖病人控制饮食，减轻体重可以促进血脂水平的下降，这对于防止动脉粥样硬化和冠心病具有很大的作用。

2. 高血压

肥胖人中患高血压的比例很大，达20%~50%，比一般人中的高血压发生率多得多，而且随着肥胖程度的增加，这一比率将成倍地增加。肥胖症者脂肪组织大量增加，必须增加血容量和心排量才能满足机体需要，长期心脏负荷过重使左心室肥厚、血压升高，甚至出现脑血管意外。因此就算现在并没有发病，但无疑是在身体中埋下了一颗不定时的炸弹。此外