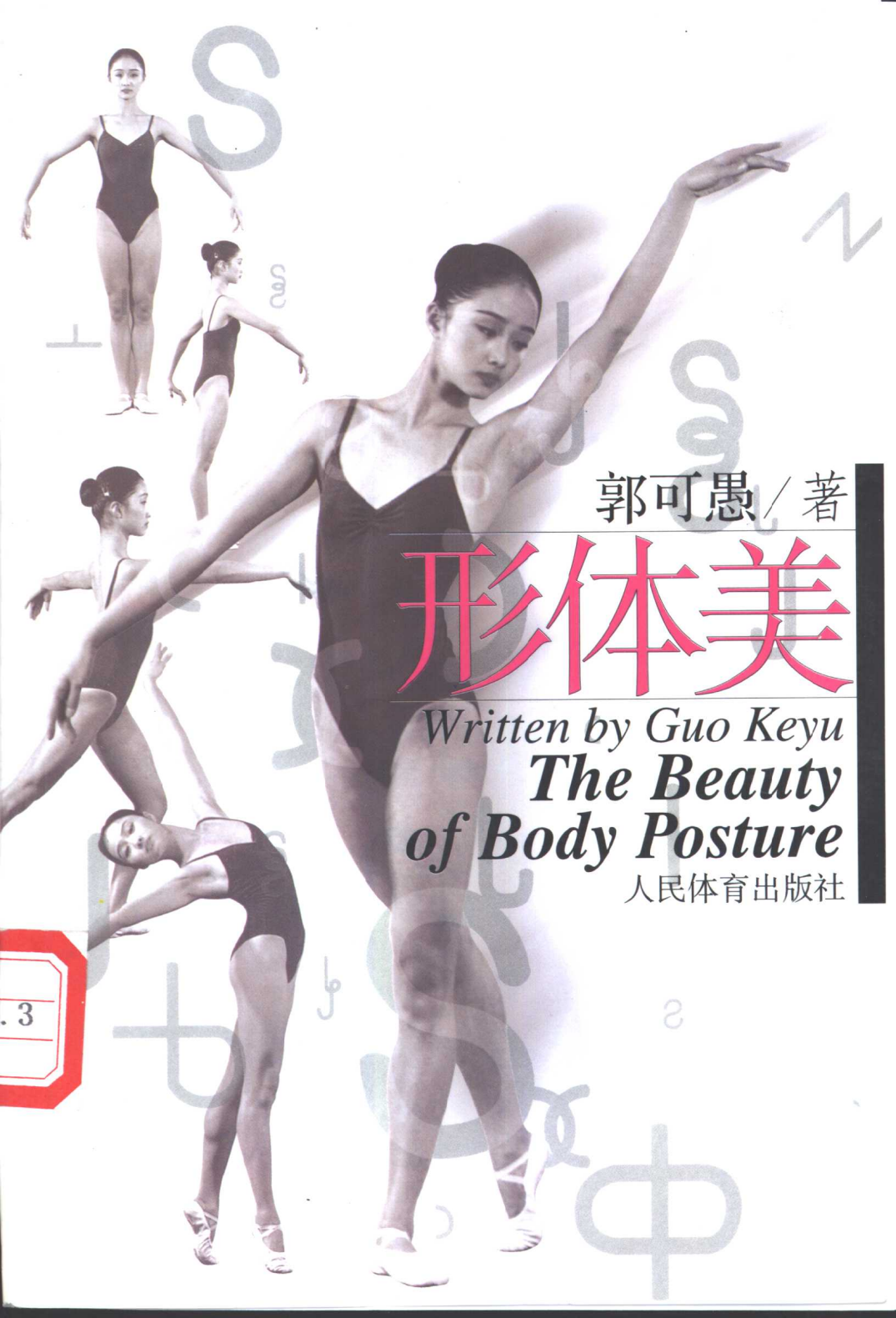


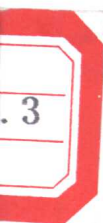


郭可愚 / 著

形体美

Written by Guo Keyu
*The Beauty
of Body Posture*

人民体育出版社



形 体 美

The Beauty of Body Posture

郭可愚 著

人 民 体 育 出 版 社

(京)新登字040号

图书在版编目(CIP)数据

形体美/郭可愚著. -北京:人民体育出版社,2001

ISBN 7-5009-2152-7

I.形… II.郭… III.形态训练 IV.G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第039207号

*

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

850×1168 32开本 5.375印张 130千字

2002年1月第1版 2002年1月第1次印刷

印数:1—5,250册

*

ISBN 7-5009-2152-7/G·2051

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 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



作者：郭可愚

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

郭可愚,福建福州人。1939年出生于上海。1952年就读于天津第七女中。1954年入选国家体操队;1956年成为我国第一批运动健将;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比赛体操项目中获升旗荣誉的运动员。她曾代表我国参加1958年和1962年在莫斯科和布拉格举行的第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。

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》(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,并在国内外杂志上发表论文。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。从70年代末开始,在体育界、文艺界做过百余次专题报告。

引 言

从开始研究形体美,到1982年《形体美的训练》出版,再到本书问世,不知不觉竟过了20年。其实从50年代当运动员的时候起,我就对形体美产生了浓厚的兴趣。后来的一切努力可以说是在圆我青年时代的一个梦,一个美好的梦。

人都爱美,因为体操美,我才选择了它。每一个体操运动员都希望得到“你动作真漂亮”的夸奖,而我所得到的多是同伴的鼓励——“比原来漂亮多了”。我羡慕那些“天然自成”的同伴,深恨自己的愚钝。虽然我的老师以极大的耐心为我一遍遍地示范着,也常提醒我“做动作要有感觉、要内在一点”,但收效甚微。因为我始终搞不懂什么是“感觉”,什么叫“内在”。向形体动作优美的同伴讨教,也得不到令人信服的回答。从那时起,别人为什么美、自己为什么还不美,怎样才能美等一连串的疑问便根植于脑海深处,“美”简直成了既神秘又难解的谜。我多想解开这个谜呀!

我的研究是从手和手臂开始的,之后逐渐扩展到其他部分。《形体美的训练》出版之后,着实让我欣喜、激动了一阵。但是不久我就感到了其中的不足。最使我遗憾和苦恼的是我还没有找到手臂运动的规律。当然,在其他方面也还有许多疏漏和不足。经过近十年的求索,终于找到了手臂运动的基本规律,欣喜之余也增添了几分自信。我忘记了写前一本书时饱尝的艰辛,萌生了再写一本书的念头。自此,我的思维再次聚焦

到新问题的探索中。为此,我开始更多地从书籍中,从其他艺术门类中汲取营养,以启迪思维,再一次深入到那些“只可意会,不可言传”的领域中,试图解决一个个自己弄不明白的问题。我不知道答案在哪里,也不知道何时才能找到答案。凭着一点自信和执著,以及对“丑”的不断地思索,经过无数次的肯定、否定,令自己满意的答案终于被请了出来。每当这时,我就会惊呼:“啊!原来这么简单!”形体美不再神秘,也不再是高不可攀的了。

在本书出版之际,我要向所有帮助我的同事、朋友表示衷心的感谢,还要感谢我的弟弟可谟和妹妹可蹇。

书,写完了,只希望不会留下太多的遗憾。

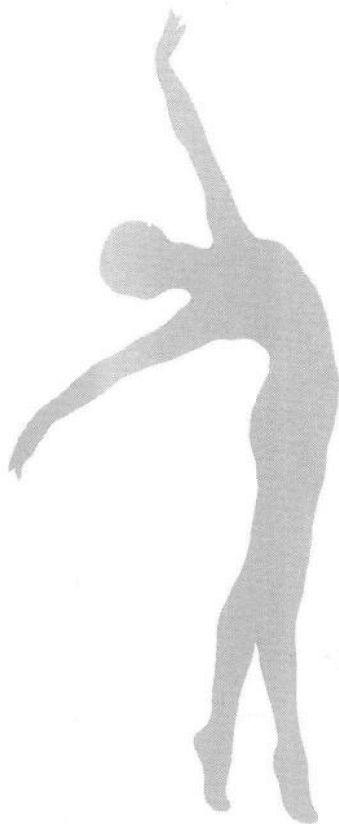
作者

目 录

第一章 形体美的四要素	1
形	3
力	3
停法	6
呼吸	8
第二章 动作的规范及必要的练习	15
人体整体的基本动作	17
手	25
手臂	27
头	73
躯干	83
腿脚	104

第一章 形体美的四要素

形体美的四要素是形、力、停法和呼吸。



形

形就是姿态。

形是形体艺术最基本的特征,为使动作优美,首先要对形进行规范。虽然不同的艺术门类对形有不同的要求,但所要规范的内容却大致相同,主要有以下几个方面:

- 1.人体整体的基本动作。其中包括站、坐、走、跑、跪立、跪撑、俯撑、仰撑、侧撑……
- 2.身体各部分的基本姿势。
- 3.身体各部分常用的位置(静态)。
- 4.身体各部分运动中的基本要求,尤其是由一种姿势向另一种姿势过渡时的运动方式等(动态)。

力

力包括正确的用力方法和不同的力度。

保持一个姿势,或使姿势和动作的性质发生变化都离不开肌肉用力。

正确的用力方法应包括以下几个方面:第一,不该参与动作的肌肉不参与。譬如举腿或踢腿时不要咧嘴、端肩、哈腰等。也就是说不应有任何多余的动作。第二,参与动作的肌肉应按照一定的顺序进行收缩。譬如两臂向两侧张开同时手臂呈弧形这个动作,三角肌的收缩应先于肱肌。第三,在静态中肌肉应达到保持正确姿势所必需的紧张程度。通过将整个手臂呈弧形放在桌子上,之后再保持原样将手臂举起。这个练习,可以明显地感觉到上臂和手腕的肌肉立刻由放松转为紧张,这种紧张是克

服重力并保持正确姿势所必需的。为做到这点,上臂及手腕的肌肉必须紧张到足以克服重力的程度。第四,在动态中则要求相对于协同肌的对抗肌保持适度的紧张,有控制地用力。

用力方法不正确是导致动作僵硬或懈怠的根本原因。

力度即肌肉紧张的程度。肌肉紧张程度高即力度大,反之则力度小。在舞蹈中,力度与速度、频率、幅度、方位等一样,也是一种可比成分,而且是一种十分重要的可比成分。

力度大致分小、中、大三种,由此动作就表现出柔、韧、艮三种劲道。打个比喻:这三种不同的劲道就像和好、饧透待制作的面,做春卷皮的面柔中有韧;做饺子皮的面韧中有柔;而做山东馒头的面,则艮中有韧。体操舞蹈动作多数只需用较小的力度完成,比较柔和间或以柔为主,也就是出现韧或艮。形成柔与韧的对比,柔与艮的对比,这种对比能使人从中得到极大的美的享受。

力度的变化关系到动作的性质,它也是受音乐制约的。善于运用程度大小不一的肌肉紧张做动作,不仅能使运动员养成合理运用力量的习惯,而且能使他们富有表情地完成动作。

用力方法和力度的关系是密不可分的。用力方法是否正确,关系到形是否正确,力度的变化则关系到动作的性质。因此,在掌握正确的用力方法的同时,还必须把握好力度。

怎样才能尽快地掌握正确的用力方法并善于把握不同程度的力度呢?通常采用以下四种方法,即慢速完成动作的方法、用不同力度完成动作的方法、施加外力的方法和克服运动惯性的方法。

1. 慢速完成动作的方法

缓慢、匀速的运动需要肌肉有很好的控制能力。做练习时

若配合意念活动效果会更明显。譬如提踵时设想头顶有重物下压;由提踵还原至站立时,设想地上有许多玻璃碴,手臂由侧举下落时,设想有一股上升的气流将手臂托住,等等。

2. 用不同的力度完成动作的方法

每个动作都可以用不同的肌肉紧张来完成,也就是说既可必要程度的肌肉紧张,又可以十分紧张,还可以用程度小的肌肉紧张。比如练习由两臂侧举开始,做不同程度的肌肉紧张的下落(注意:手不要紧张);还可以练习两臂紧张程度不对称的下落,即左臂紧张地下落,右臂不十分紧张地下落,等等;甚至还可以采用紧张动作与松弛动作的交替练习,这样能帮助运动员更明显地感觉到肌肉的一种状态和另一种状态间的对比。

3. 施加外力的方法

(1)在动态过程中,向运动员身体某个部分施加持续的、与动作方向相反的力,迫使其在克服阻力的条件下完成动作。例如运动员做提踵动作时,教练员用双手压其肩部;运动员做腿由屈至伸直时,教练员用手压其脚背;为体会上臂肌肉用力的感觉,做屈臂外展动作时,教练员可把手压在运动员肘关节上方等。

(2)在静态中,向运动员身体某个局部施加持续的、不改变方向的力,要求运动员保持原来的姿势。例如为体会上臂肌肉用力的感觉,让运动员做屈臂外展动作,接着教练员用手按压上臂。

(3)在静态中,从不同方向向运动员身体某个局部施加短促的力,并要求运动员尽可能保持原有的姿势。例如两臂侧举

时,教练员可拍打其臂部;在地上或在平衡木上做提踵站立时,教练员可拍打其腿部,迫使运动员保持高度的肌肉紧张。

采用上述方法时,所施加的外力必须适当。

4. 克服运动惯性的方法

例如,让运动员在跑动或跳动中练习两臂侧举或上举等姿势。

采用克服运动惯性的方法和向运动员身体某个部分施加不同方向的、短促的力的方法能有效地提高运动员适时调节肌紧张的能力和 control 姿势的能力。

形与力是密不可分的,形是力的外在表现,力是形的内在实质,二者不可偏废。明确了这点,在学习或纠正动作时就会从形与力两方面同时入手,这将使教学质量大大提高。

停 法

停法(即由动转为静时停止动作的方法)

舞蹈或其他形体表演是动与静相结合的艺术,两组舞蹈动作之间必然有一个停顿,通过必要的停顿将动作分割成若干段落,并展示优美的造型。每一种形体艺术门类都有其主要的停法,它是体现舞蹈风格的重要方面。对待停法应像对待文章中的标点符号那样,既不能没有,更不可滥用。

一般来说,停法主要有三种形式,即急停、缓停和远端急停(简称端停)。

急停:是指快速运动中的突然停止。要求运动中的身体各部分同时停止动作。其特点是刚劲迅猛,干净利索,动静极其分明。急停之后通常有明显的停顿。

缓停:是指慢速运动中的渐渐停止,缓停之后停顿的时间可长可短,其特点是舒缓、圆润、安详。擅表现柔和、流畅的风格。

端停:多是指头、手和前臂在短暂的加速运动中的突然停止,端停之后通常有明显的停顿。其特点是动作棱角分明、有不同程度的顿挫感。擅表现潇洒、果断、轻巧等风格。

急停和端停分别是人们较为熟悉的武术运动和京剧舞蹈的主要停法,缓停是芭蕾舞慢板动作的主要停法,体操动作舞蹈的总体风格更接近于芭蕾舞,所以,缓停是体操动作舞蹈的主要停法。

在平衡木中,缓停几乎是惟一的停法,这是该项目的特点决定的。其停顿持续的时间,如前所述,可长可短,长一般不超过2秒,这种长时间的停顿多在空翻动作,尤其是难度较高的动作前后出现,而在其他情况下则是不适宜的。在简单的动作之后停0.5秒就足够了,有时甚至停得更短,短到头和手的动作一到位就接做下一个动作,似停非停,欲断又连。这种节奏是缓停特有的,是动作柔和、流畅的关键所在。在平衡木中不宜采用急停或端停,因为这样做会增加许多不必要的停顿,使动作变得断断续续,支离破碎。在观看平衡木表演时不难发现,凡习惯于采用急停的,其全套动作就显得匆忙,甚至强悍迫人,手臂的动作也一定是直来直去,硬梆梆的;凡习惯于采用端停的,就会频频出现点头和抖动手腕的动作。停法不当不仅会破坏动作的节奏,同时也破坏了手臂圆滑、柔美的线条,从而使动作偏离规范。当然,有意识地、偶尔采用顿挫感较小的端停并非绝对不可,但要恰到好处,用得好会产生意想不到的效果。

自由体操是在音乐伴奏下进行的,要求动作连贯流畅,一

气呵成,明显的停顿多出现在难度较高的动作的前后。自由体操中的缓停多以似停非停的方式出现,同时也不排斥急停或端停,有时还可看到急停与端停连用,缓停与急停连用……上述停法通常是在一个大段落的动作结束时,或全套动作结束时出现。采用以性格舞作为素材编排的自由体操则必须选配相同风格的音乐,停法自然应符合该舞种的要求,如匈牙利舞中有较多的端停,西班牙舞中有较多的急停。最重要的是,采用何种停法完全取决于音乐,即使在有难度的技巧动作前后的停顿,其停法也应尽可能与音乐吻合。

无论采用何种停法,都应将每一次停顿当做前一个动作的结束和后一个动作的开始。这时肌肉也始终保持着必要的紧张,不得有任何懈怠。

口诀:

平衡木,多缓停,
自由体操要少停,
似停非停为特点,
急停、端停随乐声。

呼 吸

呼吸的方式有两种,一种是腹式呼吸,一种是胸式呼吸。形体表演多以胸式呼吸为主。胸式呼吸有以下优点,即一呼一吸的转化来得快、肌紧张的调节快、重心的波动小等等。此外,由胸式呼吸引起的身体外形的变化(胸廓扩大、上提、深吸气时锁骨、肩部都会向上,上体更加挺直……)可以也应该自觉地将其运用于表演之中,因为它能大大增加动作的表现力,还能成为一种独特的表演手段。