

X I N G T I W U D A O

普通高校通识教育丛书

形体舞蹈

◇ 王锦芳 主编



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

王锦芳 主编



普通高校通识教育丛书

X I N G T I W U D A O

形体舞蹈



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

形体舞蹈 / 王锦芳主编. — 杭州: 浙江大学出版社,
2006. 3
(普通高校通识教育丛书 / 徐辉等主编)
ISBN 7-308-04678-8

I. 形... II. 王... III. ①舞蹈—训练—高等学校
—教材②健身运动—高等学校—教材 IV. ①J712.2
②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 025299 号

形体舞蹈

王锦芳 主编

责任编辑 陈晓菲
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)
(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 浙江大学出版社电脑排版中心
印 刷 杭州出版学校印刷厂
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 17.25
字 数 280 千字
版 次 2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-308-04678-8/J·110
定 价 23.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88072522

普通高校通识教育丛书

总主编 徐 辉 (浙江师范大学)

林正范 (杭州师范学院)

马大康 (温州师范学院)

费君清 (绍兴文理学院)

姚成荣 (湖州师范学院)

编 委 王 辉 (浙江师范大学)

丁金昌 (温州师范学院)

胡璋剑 (湖州师范学院)

陈红儿 (浙江师范大学)

张焕镇 (温州师范学院)

张传峰 (湖州师范学院)

丁东澜 (杭州师范学院)

王建力 (绍兴文理学院)

郑祥福 (浙江师范大学)

颜立成 (杭州师范学院)

沈红卫 (绍兴文理学院)

序

高等学校人才培养模式改革涉及的核心课题之一,是构建符合现代社会理念并能体现科技进步水平的教学知识体系。理想的大学教学知识体系应具有时代性、先进性、学术性和适切性,并且具体体现在能够展现上述先进理念与特征的教材体系与课程内容之中。

综观当今世界,高校本科教育越来越重视受教育者的身心素质的培养和基础知识技能的掌握,这已成为高等院校教育教学改革与发展的主要趋势之一。通识教育由于重视科学精神与人文精神的培养,重视人的发展的全面性,重视知识的交叉、广博与综合,因而越来越受到高等院校管理者、教师 and 学生的重视。尤其在我国的,自20世纪90年代初以来,高等院校在“文化素质教育”思想的指导下,在本科人才培养模式、课程体系、教材内容、专业建设等方面进行了大量的创新,以纠正长期以来我国本科教学过早专门化和过分专门化的倾向。

浙江师范大学、杭州师范学院、温州师范学院、绍兴文理学院和湖州师范学院是浙江省以教师教育为主要特色的多科性高等院校。多年来,五院校坚持党的教育方针,坚决走改革创新之路,认真落实“育人为本”、“学术强校”的办学理念,大力推广教育部倡导的大学生文化素质教育改革工作,并在办学体制、课程设置、教育科研和研究生培养等方面开展了广泛的校际合作,取得了良好效果。《普通高校通识教育丛书》的出版,旨在发挥五院校的综合学术优势,进一步推动五院校的校际协作和浙江省高等院校本科教学的改革,探索培养更多素质优、知识广、能力强的大学生的有效途径,从而为浙江省高等教育事业发展作出积极的贡献。

徐 辉

2005年5月于浙师大初阳湖畔

前 言

开设形体舞蹈课已经十多年,撰写出版《形体舞蹈》一书是我多年的愿望。

最初开设的形体舞蹈课,对象是音乐教师进修班的学员,那时候的内容还仅仅是一些芭蕾基训和古典舞的基本动作。后来开设了正式的形体舞蹈选修课,教学内容也逐渐丰富充实,成了学生所喜爱的课程。现在的这本书,主要是在多年积累的讲稿基础上形成的。

如何保持形体美是女性关注的话题。其实,保持美的身体形态是一个综合性的课题,牵涉到多方面的因素,其中科学性是众多问题中的关键,如要对自身状况有一个比较科学的评价,要树立科学世界观来提高自己的审美品位,要用科学的方法来达到保持良好形体的目的。本书在编写的指导思想上与现在社会上流行的众多读本有很大的不同,除有具体的锻炼方法指导外,还特别注重科学性和审美理论的阐述。所以,本书的编写目的就是要给爱美的女性朋友提供有一定理论水平、通俗易懂并具有形体锻炼易操作性价值的读本,为高校女生和社会上广大女性朋友锻炼形体提供具体指导,促进审美能力和审美品位、艺术内涵和气质修养的提高。

本书由我——浙江师范大学王锦芳主编,并编写第一章、第二章、第四至第八章,绍兴文理学院莫洁华老师编写第三章;全书由我负责统稿、润色。

本书在撰写过程中得到了许多朋友的帮助。浙江师范大学体育学院叶加茵老师对本书的编写给予了诸多指导,我的先生、浙江师范大学人文学院李天民老师为我拍摄了所有的形体锻炼动作照片,在此一并表示深切的感谢。书中还参考了同行们的成果,在本书出版之际,也谨向同行和所有帮助我们朋友表示感谢。

王锦芳

2005年8月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 形体舞蹈的概念	4
第二节 形体舞蹈的产生和发展	7
第三节 形体舞蹈训练的意义	9
第二章 人体形态美的评价	12
第一节 历史上对人体形态美的评价	13
第二节 现代社会对人体形态美的评价	18
第三节 形体美的几个基本参数	20
第三章 形体与科学锻炼	23
第一节 循序渐进 持之以恒	23
第二节 形体锻炼与饮食	25
第三节 形体锻炼与呼吸	27
第四节 形体锻炼的注意事项	30
第四章 身体局部练习(上)	36
第一节 头部练习	36
第二节 肩部练习	47
第三节 手臂练习	49
第四节 胸部练习	82
第五章 身体局部练习(下)	90
第一节 腹部练习	90
第二节 腰、背部练习	95

第三节	髋部和臀部练习·····	107
第四节	腿部练习·····	113
第六章	身体整体练习·····	139
第一节	站立姿势·····	139
第二节	坐位姿势·····	143
第三节	行走姿势·····	145
第四节	整体姿态练习·····	147
第五节	形体操·····	157
第六节	波浪练习·····	167
第七节	身体牵拉性练习·····	176
第七章	舞蹈练习·····	190
第一节	芭蕾基础练习·····	190
第二节	秧歌舞·····	216
第三节	中国古典舞·····	226
第四节	新疆舞·····	238
第五节	蒙古舞·····	246
第八章	体型异常的矫正·····	255
第一节	含胸弓背的矫正·····	255
第二节	“O”型腿与“X”型腿的矫正·····	258
第三节	“八字脚”的矫正·····	264
主要参考文献	·····	267

第一章

绪 论

人体是自然世界的一部分,具有自然美是它的基本特点之一。有人说,人体是所有动物中最美的个体。但人毕竟属于动物而高于动物,这就是:人具有明显不同于其他动物的社会性与思想性。随着人类的个体和人类社会的发展,对自然世界认识的深入,对自身审美意识的提高,人类脱离了动物阶段,在主观意识上产生了由自然美向形体美的审美追求。这种追求,有一个从动物的本能快感到人类的主观能动产生美感的发展过程。这是一个从量变到质变的过程。

爱美之心人皆有之。有人说,当代中国的经济生活中有一种美女经济。此话虽可能有些夸张,但在现实世界中,经济制造美女和美女制造经济日见兴隆,也是不争的事实。众所周知,美是稀罕的,美女是稀缺资源。因为可以“素面朝天”的天生丽质的美女资源稀缺,于是就出现了“人造美女”。在现代社会中,追求美已成为许多女性的重要目标之一。在她们的日常消费支出中,为追求美而花费的金钱大大超过了基本饮食支出。还有人不惜通过“断骨再接延长”、隆胸、隆鼻、提臀、吸脂、拉皮等手术来打造“美”。

我们认为,一般而言,非不得已前提下进行“刀耕火种”般的“人造美女”手术,是对形体改善的一种极端行为;其利弊得失,目前虽尚难以作出论断,但是对日后身体的不利影响是可以肯定的——更何况还可能面临由于手术的失败带来的直接危险。据不完全统计,国内近10年因整容而毁的脸就超过20万张!至于隆胸、抽腹脂造成的悲剧就更不计其数了。各种不正确的瘦身行为在社会各阶层中也普遍存在,即使大学生中也存在以毁坏身体为手段而获得清瘦体形的行为。

形体美应该以健康为依托。以摧残身体健康的方式获得清瘦,实际上是一种对自己和社会都不负责任的行为,是受不健康的社会审美理念

影响的结果,后患无穷,当为我们所不取。我们追求的应该是优化人的自然本性的形体美,即一种自然美和社会美有机结合的形体美——健康的形体美。

形体美首先是个体人体正常发育完善过程的体现。人体在各个发育阶段呈现不同的美感,少女清新挺拔如含苞待放的花朵,纯朴可爱;青年女性有适度的皮下脂肪,健康的肤色,自然优美的身体曲线,轻盈灵活的动感,如阳光下盛开的牡丹般娇艳夺目;中年女性如一个完美的容器,母性的慈祥与人生经历智慧酿造的美酒,在她身上飘逸出诱人清香,令人回味无穷。成熟男性有分明的身体轮廓线体现阳刚美,有自然隆起的肌肉体现力量的美感,等等。这种自然美,是人在生长发育过程中自然显现的,没有装饰的成分。适度的体力劳动和身体锻炼,可使人体更具生命力的美感,也属于人们通常所说的“清水出芙蓉,天然去雕饰”的清纯美感。这个过程中如果因某种原因,如不良生活习惯等,可能导致身体发育不正常。因此,及早发现并纠正不良姿态,在人体发育阶段有着十分重要的积极意义。

同时,人除了自然性以外,还是社会的人。人的各种判断受社会 and 环境的制约,因此人们对形体美的评价还有很强的社会性。社会对形体美的评价,是社会总体审美观的组成部分,所以社会审美观也会有形无形地影响人们对形体美的看法,这就是流行和时髦的根源。如中国封建社会中,相当长的一段时期内,在社会各阶层中自上而下地欣赏一种病态美,即由缠脚造就的小脚——“三寸金莲”。缠脚是封建社会的陋习,自南唐(也有人认为是隋朝)以后流行至清代民国。旧时有文人作词颂小脚:“第一娇娃,金莲最佳,看凤头一对堪夸。新荷脱瓣、月生芽,尖瘦帮柔绣满花。”

清代曾以法严禁缠脚,但因传统习惯势力强大,未能奏效。民国时期继续反对缠脚,提倡“天足”,开展“放足运动”,并把此内容作为地方政府业绩考评的项目之一。放足运动在民国时期首先在大城市得到普及,在上海还成为新的时尚。如在中国科学院近代史所研究员刘志琴发表于新浪网(2005.10.13)的文章《中国妇女如何走出“三寸金莲”的千年缠足之痛》中,就通过《海上竹枝词》描述了当时的情形:“学界开通到女流,金丝眼镜自由头。皮鞋黑袜天然足,笑彼金莲最可羞。”



1-1 清朝时的“三寸金莲”美女

人们对形体美的追求是随着时代的变迁而变化的,这也是爱美女性孜孜不倦追求美的动力之一,使女性呈现的美感常如“忽如一夜春风来”。

不同社会阶层的人群由于生活方式不同,对人体的审美观也有很大差异。在所谓的上流社会,女性是不直接从事繁重的体力劳动的,所以崇尚的形体美在大唐盛世是肥硕丰满,而南唐以后则是婀娜多姿,甚至病态如林黛玉的弱不禁风、楚楚动人。

人类的追求美和欣赏美,是和社会发展相联系的。人类在自我完善的过程中,逐渐发展了比任何动物更高的境界和更深广活动的审美内涵。任何动物的形体,都没有人体那么美,因为人体的优化发育程度是所有动物中最高的。所以有人说,从审美的角度而论,人体健康的自然皮肤,比任何质地的衣服都要美。由于各个社会时期或社会个体对形体美的审美评价有差异,所以也会对形体美有不同的评价要求。人类对人体的审美,已发展到不仅仅停留在形体的外观上,更看重个人修养如思想的、道德的、文化才艺等方面的“内秀”在日常行为中的流露;不仅仅在于健壮的形体,更在于符合时代对人体审美取向的迎合。因此,如果有一种合理的方法,既能改善体形又有利于健康,一定会成为人们的不二选择。在这里,我们向大家介绍一种通过舞蹈的锻炼方式在增进健康的基础上进行形体修塑的方法——形体舞蹈。

第一节 形体舞蹈的概念

形体舞蹈是近几年兴起的一项以改善人的体型为指向的健身运动。但它不等同于舞蹈训练。舞蹈是通过美的人体动作语言表述某一思想内容、思想情感的造型艺术。它通过舞者的舞蹈动作语言表现,创造出意境,表现人物的思想和情感,所以舞蹈是带有明确社会性、思想性的活动。它写实能力不强,但写意特点明显。它的社会性和思想性是通过舞者对舞蹈语言用美的形象表述出来,通过观众的欣赏或者舞者的自娱自乐、宣泄个性而达到舞蹈的目的。从这个方面而论,舞蹈是一种人体表演艺术。

舞蹈演员的形体美是全世界公认的典范。舞蹈演员的身材和行为动作规范是按照形体美的基本标准塑造的。舞蹈演员的形体美除了先天的身体条件(三长一小)比较好以外,更主要的是后天训练的结果。这是一个逐渐培养和修塑完善的过程。当然,这种训练方法也兼有健身强体的功能,于是也被用作大众健身美体和自娱自乐的运动项目。这样就产生了形体舞蹈。



图1-2 芭蕾舞演员动作造型

形体舞蹈,就是指按照人体形态机能的特点,以有氧运动为基础,在音乐的伴奏下把舞蹈训练作为改善形体的主要手段,通过人体正确姿势的培养和身体各部位肌肉的锻炼与脂肪的消耗,以在娱乐中增进健康、塑造形体、提高气质,从而达到形体美的一项体育运动。它的目的是健康和

健美,不像舞蹈那样具有表达社会性和思想性内容的目的。

前文已述,形体美是一种整体美,它是由多方面因素构成的,如强壮的体魄、健美的体型、良好的姿态、敏捷灵活的动作、高雅的气质和风度等等,实际上是自然美与社会美的综合表现。当这些美感组合在一起显现于某一人时,我们就很难仅仅用气质好一词来形容了。如果分解开来论述,形体美包括:身体健康美、体型美、姿态美、动作美四个方面。这四个方面在形体美的展现上是相互联系、互相影响的。

健康是自然美的基础。古希腊的奥林匹克运动会,运动员就必须是裸体参赛的,这样最能够展现运动员健美的形体。加里宁曾说过:“没有结实健康的身体,就不可能有人体之美。”可见,健康是形体美的首要条件。健康是生命力旺盛的标志,是人类兴旺发达的象征。只有健康均匀的肢体、优美的曲线、丰腴的肌肤、红润的面庞、乌黑(或金色等)健康的头发、水灵的双眸,才能充分表现出生机勃勃、精力充沛、富有生命力的形体美。这种纯真自然的魅力和风采,只有在健康的基础上才能得到。尽管人们的审美趣味是多样性的,林黛玉式的病态美也“卿见犹怜”,但人们更喜欢的是充满活力的健康美。健康的身体取决于以下几个方面:遗传因素、生活环境、生活习惯、医疗和饮食生活条件等等。

遗传因素是父母决定的,我们谁都无法选择。生活环境是可以有限度选择的,但自主的权力仍然有限。医疗条件和饮食生活条件实际上是社会经济条件决定的,我们的一切活动都必须在可支配经济的许可范围和社会提供保障的范围内。所以唯有生活习惯是个人可以自由选择。按照自己的生活规律安排合理的体育健身健美活动,是保持健康自然美的重要手段之一。

优美的体型是自然美的重要标志。体型是指人体的外形特征与体型类型。一个人的体型固然与先天遗传因素有关,如高矮、肥瘦、骨骼比例、形体姿态等。但通过后天针对性的锻炼,使之形成正确的身体姿势,也可在一定程度上矫正不良的形体,使身体变得健美匀称,从而使身体形

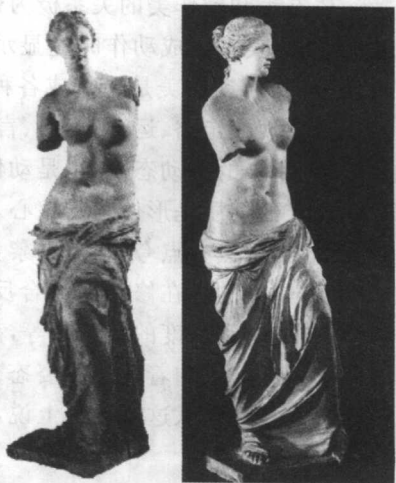


图 1-3 米洛的维纳斯(正面、侧面)

态在原有的基础上得到改善。通过长期的形体训练,可以使人的形体变得更优美、挺拔。如女性在发育阶段,通过合理的运动使胸大肌发达,乳房的血液循环正常,可以使乳房更为坚挺丰满,身体曲线更为优美迷人。

美的形体并不是以一种特有的形态出现的,不同地区和不同时期的人对美的形体的认同也不都相同。但人类对美的一般认同是一致的。如神话中的爱神维纳斯,是古希腊人理想中的完美女人,也是后世公认的美的典范。

姿态美是人体自然美的动态特征。形体美不单取决于好的体型,更重要的是使人们从人体的动作姿态中感受到自然美和知识修养构成的个性美。动作美是姿态美的一种表现形式,它不仅从体育活动的各种动作来表现美,而且经常从人们日常生活的动作中表现美。姿态美的形成,除了需要在日常生活中加强培养外,更主要是通过形体锻炼,使正确姿态的形成与身体发展结合起来。古人言:“站如松,坐如钟,行如风”,这是对形体美的基本要求。又如“亭亭玉立”则是对女性姿态美的生动写照。人们往往可从一个人的一举一动和坐、立、行这些基本动作中大致了解一个人的素质如何。优美的姿态、潇洒的风度可以为形体美增姿添色;而通过形体训练,可以改善体态,培养优美而正确的身体姿势。腰腹部有较多赘肉的人,会在某些日常行为动作上显得不灵活甚至迟钝,从而缺乏身体动作的姿态美。如通过合适的、有针对性的腰腹部运动,逐步减少腰腹部的多余脂肪,可以使动作更为灵活,在行为上呈现美感。

姿态美和动作美的关系极为密切。有些姿态美是通过动作表现出来的,而动作美在完成动作时应显示出姿态美。两者不能相互替代。姿态有动有静,而动作美是指完成各种动作时省力、协调、实用。这种动作美不仅仅体现在走路、运动、表演、言谈举止中,也体现在劳动中。正确的劳动姿势、积极的劳动态度,也是动作美的构成要件。

高雅的气质是形体美的核心。有人说,法国巴黎女人的身上长有“雅骨”。此话虽然有点夸张,但巴黎女人的高雅气质却是举世闻名的。所谓的气质,是人的内在修养的综合反映。文化修养、艺术修养、善良、大度、睿智、自信心和适度的“傲骨”等,都是高雅气质形成的内在基础。高雅的气质和风度又影响着人体的姿态。气质,实际上是一个人的综合素质由内而外的显现。从这个意义上说,内在美是形成外在美的核心。

第二节 形体舞蹈的产生和发展

我们很难确切地说形体舞蹈到底产生于什么时候。但形体舞蹈产生于人们对美的形体的追求过程之中却是不争的事实。根据历史唯物主义史观分析,通过身体的机体活动达到健康和健美的目的,是人们在长期的社会生活实践中总结出来的有效方法。考古成果也证实了这一点。

原始舞蹈产生于史前时期。原始舞蹈大概产生于宗教活动之中。青海大通县出土的新石器时代舞蹈纹陶盆,三组各五人手牵手舞蹈,动作协调优美、生意盎然。从画面分析,人物有头饰和尾饰,动作协调一致,可见已经比较娴熟了,考古学家认为它记录的是当时的宗教活动场面。

人们在舞蹈的过程中,也逐渐认识到了舞蹈的健身作用,于是除了实践外还有了文字的记载。《路史·康阴氏》载:“阴康氏之时,水聩(tuí 音颓,坠降)不疏,江不行其原,阴凝而易闷,人既郁于内,腠(còu 音凑,皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙)理滞而多重腿(zhuì 音缀,脚肿),得所以利其关节者,乃制为之舞,教人引舞以利导之,是为大舞。”这里明确地阐述了舞蹈的“利其关节”的医疗保健作用。这大约也是我国、甚至世界上最早的关于利用舞蹈保健祛病的记载。同时也说明,体育的强身健体功能在史前已为人们所认识和利用。

西周的国学中设有舞蹈课程,称“乐舞”。学校中的舞蹈是根据不同的年龄特点设置的,《礼记·内则》中有“十三舞勺,成童舞象,二十舞大夏”。“勺”是文舞,“象、夏”是武舞。又按难易与规模分大舞和小舞。小舞有 6 种,大舞有 7 种。



图 1-4 新石器时代的舞蹈纹陶盆

据郭希汾著的《中国体育史》理解其作用,一为健身,二为道德和行为修养。书中还引了李嘉会的话“教国子以舞,使之委蛇曲折,动容貌,习威仪,就其抑扬进退之节,以消其骄淫矜夸之习”。这种“舞”的训练的目的,主要不是为了表述某一思想内容,而是训练人体动态美。从这个意义上说,中国的形体舞蹈滥觞于西周。

春秋时期的舞剑也作为强身的手段广泛开展。《吴越春秋》中记载范蠡给越王的女剑术家,不仅剑舞得好,而且精通剑术的理论“内实精神,外

示安仪。见之似好妇,夺之似惧虎”。后来舞剑发展成一种带有很强健身功能和表演色彩的“剑舞”,如唐代有著名的“公孙大娘舞剑器”。长沙马王堆三号汉墓出土的一卷绘有人体各种运动姿态的帛画,反映了当时人们为人体健美而进行身体锻炼的内容。

汉代流行一种“折腰舞”,这是一种以腰部动作为主的舞蹈。汉高祖的戚夫人,其美丽的腰肢是与她的翘袖折腰舞连在一起而展现的。我们可以认定:戚夫人的“翘袖折腰舞”在使戚夫人成为细腰美人的过程中功不可没,或者说细柔的腰肢为她的“翘袖折腰舞”提供了身体条件。此外,大文学家枚乘的《七发》,通过主客问答的形式从理论上提出身体运动对提高体质、防病治病的意义。东汉医学家华佗所创的“五禽戏”,以模仿动物



图 1-5 汉·陶彩塑舞俑

形象和动作模式来达到强身健美的作用,已经将人体的形体训练推到一个新的高度。

从形体美的角度来说,古代的荡秋千也是一项很好的运动。它利用人自身的协调动作产生惯性而使身体高高地荡起,这需要人全身都有效地运动起来。荡秋千能使腰腹部的肌肉得到很好的锻炼。所以,女子荡秋千在中国古代比较普及。这项运动原是北方少数民族健身娱乐的游戏,春秋时期传入中原,后来成为女子的游戏项目之一。杜甫在《清明两首》中写道“万里秋千习俗同”,说明这项运动在唐代已经非常普及。明清的宫廷中荡秋千也是时令活动之一。后宫的各宫室在清明节也要树起秋千一架,直到立夏的前一日才卸下来。这是宫中一项比较规范的运动,宫女们有专门的荡秋千服饰,一般是金绣衣襦,香囊结带,头插柳枝。秋千架上双双相向而荡的宫女们,薄汗微透,青春焕发,彩带飘舞,面如春花,在展示好身材的过程中让身材更矫健。清代乾隆皇帝曾面对在秋千架上灵活飘荡的宫女们由衷地感叹:“未许人间轻比拟,壶中游戏半仙娥。”为求得美观性和协调性,在荡秋千的运动过程中还会不断地加入舞蹈动作,所以也有人把“荡秋千”叫作“舞秋千”。荡秋千与今天的形体舞蹈在表演性和塑身性上有很多相似之处,也可视作当年塑身的手段之一。

近几年来,随着我国的社会进步和大众生活水平的普遍提高,人们更注重自身的形象,使健身健美的要求突出了。社会机械化程度的提高,使

人们从各种繁重的体力生产劳动和家务劳动中解放出来,也就有了更多的休闲时间和精力。生活条件的提高使许多人营养过剩,造成了一些女士“以前有好身材没有好衣服,现在有好衣服却没了好身材”的感叹。于是,人们对健康和健美有了更多的关注,参加各种体育锻炼的人数逐渐增加,体育锻炼形式也日渐丰富。20世纪80年代,兴起了大众健美操,其中的迪斯科健美操,一度风靡全国。此后,体育投资和体育消费的观念也逐渐为人们所理解和接受。人们对锻炼的形式和锻炼的目的有了更高的要求,需要有专业人士指导,与之相适应的商业性健身房应运而生。到这些收费的健身房中进行锻炼的健身者,更多关注的是改善自身的形体、提高个体的形象气质。于是,形体舞蹈成了健身房女性锻炼的主要内容之一。

第三节 形体舞蹈训练的意义

形体训练的目的大致有两类,一类是为了表演、比赛而进行的形体训练,如某些运动员(体操、艺术体操、花样游泳等)和演员(特别是杂技和舞蹈演员)进行的训练。另一类是大众性的形体训练。后者是一般的社会个体为了获得健康的身体、健美的体型、端正的身体姿态而进行的身體练习。前一类练习,一般有明确的目标,并为实现这一目标制订有步骤的严格计划,在严格的医务监督下为实现目标不断调整计划,使之可行有效,直到目标的实现。后一类练习,一般的目标是使体形得到改善,还可根据特殊情况的练习者的具体情况,选择有针对性的内容和方式进行练习。本书论述的形体舞蹈就是大众性的体形训练。

在训练目的上,形体舞蹈训练不同于舞蹈演员、竞技运动员等为表演或比赛而进行的基本训练。舞蹈演员等的基本训练是以塑造美丽的外观形象和培养高超的表演技艺为目的进行的,“力的控制”和“美的造型”是重要的指标。一般而言他们训练的选材要求高(如基本的“三长一小”),训练的动作规格最高,动作的难度较大,甚至不惜“伤筋动骨”。而我们所述的形体舞蹈是通过舞蹈的方式对普遍大众的有针对性的锻炼,以健康、健美和提高艺术涵养与人的气质为目的进行的个体运动,是一种“改善”行为。所以,要根据练习者的基本素质安排运动量和运动强度,防止产生过度疲劳或伤害。从参与者而言,前者是特定人群,后者则任何体形的