

樊莲香 阿理 汤海燕 编著



形体与形象塑造

· 随书附送VCD一张 ·

中山大学出版社

形体与形象塑造

樊莲香 阿 理 汤海燕 编著

中山大学出版社

·广州·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

形体与形象塑造/樊莲香, 阿理, 汤海燕 编著. —广州: 中山大学出版社, 2004.7

ISBN 7-306-02252-0

I. 形… II. ①樊… ②阿… ③汤… III. ①人体美—教材
②形象—设计—教材 IV. B834.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 016216 号

责任编辑: 嵇春霞

封面设计: 孔丽红

责任校对: 吴其晖

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话 (020) 84111996, 84113349

发行部电话 (020) 84111998, 84111160

地址: 广州市新港西路 135 号

邮编: 510275 传真: (020) 84036565

印刷者: 广东南海系列印刷公司

经销者: 广东新华发行集团

规格: 850mm×1168mm 1/32 9 印张 230 千字

版次印次: 2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元 (含附碟 VCD 一张) 印数: 1—5000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请寄回出版社调换

美的共鸣

(代序)

樊莲香、阿理、汤海燕编著的《形体与形象塑造》一书由中山大学出版社出版了，这是一件值得祝贺的事情。他们把多年丰富的教学实践加以总结，把自己在健美事业中的成长加以升华，把无形的美的素质教育从有形的形体美、形象美的训练和培育开始引导，这是奉献给大学生美育的一份追求。

美是什么？我想如果对问题没有任何限定的话，答案一定是无穷的。对美的读解可以从不同学科的立场，也可从世俗生活审美主体的角度去把握。譬如艺术学中的美，强调其对称、和谐美；体育学中的美，注重的是运动健康美；哲学中的美，常常是抽象美、生命美。虽然不同学科有不同审美的关注点，但凡以人为对象的审美活动，都无一例外地可分为内在美和外在美。

形体美可以说是外在美的一种重要的表现方式，它也是形象美的基础。一个人的形体美主要包括体态美、仪态美。体态和仪态自然有来自先天遗传的基因，人的体态还会受年龄增长规律的影响，但后天的训练是更为根本的。通过“整形”和“形训”可以调整和克服某些生理的遗憾

和足，可以改变某些不美的习惯姿态和动作，而在这个训练的过程中，外在形体的趋美性会转化为人内心美的深刻体验，带来人生的自信。反之，人内心的美感对人的形体美又会增加活力和魅力。正是在这个意义上，如果说外在美和内在美是相互转化的，不如说它们是相互激发的。一个内在美的人，不一定形体是美的，而一个形体美的人，一定包含内在美的意蕴。如果有美好的心灵，有丰富的知识和智慧，再加上美的形体和形象，岂不使人生锦上添花、如虎添翼吗？

我们常说人是美的，人来到世界就这么神奇般地对称、和谐；自然是美的，那千姿百态与五彩缤纷让人们感为叹之；生活是美的，它的博大与丰厚，使“来生”变成一种追求。这些“美”是客观的，有人感受得到，有人感受不到，于是，智者就用艺术这种超越个人生活阅历、认识局限性的至高表达方式来凝聚美的力量，有心人就将此奉献给需要美、追求美的人。樊莲香老师等就是智者和有心人。所以当她们让我给《形体与形象塑造》写序时，我欣然答应了。是因为在那选择做何决定的瞬间，我脑子里充满了大学生需要美的教育的呼唤。等我平静下来才发现完成这任务并不容易，因为它不仅需要用理性的文字和逻辑来表达，还需要对作者发现美、追求美的境界有共鸣。尽管短期内难以达到这个要求，我还是很乐意去尝试，所以，以上所云，只能是随感而已。

追求美是人之天性，是人生最高的境界，亦是人生最完美的享受。因为生命的意义不在于贪婪地占有和消耗自

美的共鸣（代序）



身，而在于不断地提升生命的存在方式，我认同生命最高的存在方式就是达到生命的审美境界。大学阶段是人生最富有发展力的时期，希望同学们珍惜并充分地运用大学提供的资源和养料全面地丰富自己、发展自己。

心理学家说，“地球不会因为你的自卑而停止转动，却会因为你的自信而转动得更好”，愿“整形”与“形训”带给你更多的自信。

哲人说，“岁月的流逝会使人的皮肤起皱。失去生活的热情，就会使人的心灵起皱”，对生活有热情的人，必是追求生命之美的人，愿这美的追求带给你不老的青春，永远的活力。

我说，能将美传播给别人的人，一定是更美的人，愿有你同行。

中山大学党委副书记、副校长：

李群

2004年5月

目 录

美的共鸣(代序)	李 萍 (1)
绪论	(1)

上编 形体塑造

第一章 形体训练概述	(11)
第一节 形体美概述	(11)
第二节 形体美的内容	(14)
第三节 形体训练的特点、功能、作用	(15)
第四节 形体训练的注意事项和学习方法	(19)
第二章 科学的形体塑造	(22)
第一节 形体美的评价标准	(22)
第二节 形体测量与评价方法	(28)
第三节 形体减肥瘦身法	(37)
第四节 形体塑造的科学饮食	(42)
第三章 形体基本训练	(49)
第一节 形体美感基本训练	(49)
第二节 芭蕾把杆基本训练	(53)
第三节 把杆综合成套训练	(68)
第四章 形体坐姿训练	(96)
第一节 基本坐姿	(96)

第二节 坐姿的礼仪·····	(98)
第三节 坐姿综合成套练习·····	(99)
第五章 形体步态训练·····	(113)
第一节 步态基本训练·····	(113)
第二节 造型训练·····	(120)
第三节 转体训练·····	(125)
第四节 步态综合成套练习·····	(130)
第六章 形体舞蹈·····	(137)
第一节 形体身韵综合练习·····	(137)
第二节 形体舞步——华尔兹练习·····	(148)
第三节 形体瑜伽综合成套练习·····	(155)
第七章 形体素质训练·····	(176)
第一节 形体柔韧性的练习·····	(176)
第二节 形体各部位的分解练习·····	(184)

下编 形象塑造

概述 着装搭配原理剖析·····	(197)
第一章 形象设计的主力军——“形”·····	(199)
第一节 “形”的基本原理·····	(199)
第二节 解读人的风格·····	(201)
第三节 解读服饰的款式·····	(206)
第四节 女士基本风格与其服饰搭配的参考元素·····	(209)
第二章 形象设计的半边天——“色”·····	(218)
第一节 色的基本原理·····	(218)
第二节 色彩情感·····	(224)

目 录



第三节 色彩的象征性·····	(226)
第四节 个人与色彩关系·····	(228)
第五节 服饰色彩搭配基本技法·····	(234)
第三章 扬长避短的着装秘诀 ·····	(251)
第一节 体形的种类·····	(251)
第二节 各部位比例类型·····	(255)
第四章 丝巾和围巾风格的基本分类与系法 ·····	(266)
第一节 服装与方巾配色原理·····	(266)
第二节 常用规格的丝巾和围巾的多种系法·····	(268)
参考文献 ·····	(275)
后记 ·····	(276)

绪 论

未来的社会需要开拓型复合型人才，需要人们具备扎实的理论知识、全面的技能和更高的修养、品位、形象与风度。在我国，一些开设形体课的高校和健身俱乐部，其形体课教学仅以形体训练为主，没有涉及形象部分的教学。形体形象塑造课作为一种新的健身项目，它正迎合了现代人群的生理、心理以及对整体美的需求。形体、形象美的塑造过程，是美育的教育过程又同样是为身心（形体和心理）服务的，是为“健康第一”教育服务的。我们在查阅国内外大量有关形体形象塑造文献资料的基础上，通过对形体课教学的每一部分、形象课教学的四季色彩原理、形象设计理论的透彻分析，结合我国大众人群的体形特点，建立了形体形象塑造的完整体系，总结归纳了形体形象塑造所应包含的内容，整理、创编了一整套行之有效的形体形象塑造方法和形体形象塑造教程（含附碟VCD）。通过教学实践，取得了显著的教学效果。为此，我们提出形体形象塑造教学课程必须建立在形体训练基本教学和形象塑造教学的基础上，形象的塑造应成为人们追求高标准美的目标；在教学中应注重外在美和内在美的相互转化相互激发，“形体和形象相互塑造”的新观点。

一、形体形象塑造课走向大专院校及健身俱乐部的必要性

教育是由德育、智育、体育、美育、劳动教育和群体意识教育共同组成的整体，任何一部分都不可缺少。要全面贯彻国家教育方针，圆满完成教育任务，实现合格人才的培养目标，必须发挥整个教育中各部分自身的功能，特别是有机地发挥德、智、体、美、劳、群相互间的渗透与促进作用。因此，独特的形体形象塑造课走向高校十分必要。

高校是培养新世纪人才的摇篮。从这一层面，就对高校体育课提出了更高的标准和要求。在这样的态势下，高校大学生的形体形象塑造课作为体育教学改革的一种新内容，是对体育功能的延伸。

形体形象塑造课可以帮助大学生树立正确的审美观。科学地改善形体，增进健康。懂得扮靓的每一步：分辨色彩，找出自己气质类型，塑造个人风格，达到形体美和气质美统一，塑造新一代有文化、有气质、有品位的大学生。

形体与形象塑造不同于健美操、艺术体操、舞蹈、健美运动，它集中了现代人对美和健康追求的多方面需要。它不仅适合社会各阶层人士的需要，同时又是对体形、姿态、仪表有高标准要求的职业女性热爱的项目，这个课程集健康、形体美化、举止、姿态和形象设计于一体，使快节奏的现代社会女性在满足上述需要时既能系统地学习又节省了时间和精力。

人之形体美，美在人之形体，美在人之形态，美在人之形象，美在人之动作，美在人之力量，美在人之心灵。这是人类外在美和内在美的高度自然和谐统一。



二、形体形象塑造的目标

1. 形体塑造部分对整形和形训的作用

当我们提起形体时，很清楚跟身材有关，而提起“形象”二字时，人们最先想到的就是一个人的容貌和气质，而往往忽视了一个很重要的方面——仪态。因为，即使你拥有天使的脸蛋，魔鬼的身材，却加上一副萎靡不振的姿态，粗鲁无礼的举止，形象都将大打折扣。站立、坐卧、行走是人体最基本的姿态。良好的姿态能让你更加优雅、更具魅力。形体训练就是以芭蕾把杆八大类基本动作为基础，侧重抓“整形”和“形训”，以调整和克服某些生理的缺憾与不足，改变某些不美的习惯姿态和动作，同时对身体的自然动作，日常生活中的平凡举止，加以提炼、美化与升华，使练习者对坐立行身体的基本姿态、基本位置和正确的运动路线以及运动规律等，建立起正确的基本概念，使形体动作达到规范的标准，并贯串在日常生活和纳入严格的体育专项以及各种文娱专业之中。

通过严格规范的训练，不仅赋予自身健美的体态，增强美的意识，同时也养成在生活中习惯于以规范的形体动作对体态的“形”加以约束，使仪态端庄挺拔，举止高雅大方，焕发青春的美感。鉴于上述特点，形体训练以引入步态造型训练、坐姿训练、形体舞蹈、柔韧练习、专门部位分解训练等学习内容，深深吸引着不同专业、不同阶层的人士，成为健身、健美、塑型、扮靓最简捷、最有效的方式。

2. 形象塑造部分对色彩美、风格、气质美的雕塑

在日常生活中，能够引起人们美感的往往是外观色彩、风格、风韵。形象塑造将告诉大家终身受用的扮靓规律：根据每个人的色彩特征，找出每一个人穿着打扮的色彩搭配规律、款式风格规

律和整体形象造型,从而帮助人们美化形象,确立自信,以提升现代人群的人文形象。

3. 形体形象塑造课具体内容设置

大专院校及健身俱乐部形体形象塑造课的对象是指非舞蹈专业的广大人群。而这一群体的特点是专业种类多,年龄层次明显,他们以前很少接受体操、舞蹈方面的训练,也不可能花费很多时间天天练功和扮靓。在学校和俱乐部的教学安排中,这门课程的教授课时数有限,教授的目的并非是他们掌握另一种生存的技能,而是教育者把形体形象塑造课当作一种美育的手段对学习者进行教育。因此,在进行课程设置时应慎重地考虑科学性、全面性和系统性。

形体形象塑造课具体内容设置及实数分配

课程两大部分	形体训练部分		形象塑造部分	
	内 容	课时	内 容	课时
基础部分	理论、把杆基本训练	8	色彩四季理论分析	2
专修部分	步态造型训练、坐姿训练	10	四季型人的色彩搭配技法	3
	形体舞蹈(身韵、舞步、瑜伽)		八大款式风格着装配技法	2
辅助部分	专门部位分解训练	3	形体类型与扬长避短着衣方法	3
	专项柔韧练习	3	各种规格丝巾、围巾分类与系法	2
总 计	24 个课时		12 个课时	

注:我们以大专院校公共选修课形式进行教学,一学期18周36学时。



三、形体塑造部分

1. 形体理论内容选择

理论是实践的指南。要想使人趋向某一行动，并引发其行为兴趣和动机，就要在理论上阐明它的价值和意义、科学性和可行性。因此，在进行形体塑造理论教材的选择上要考虑以下几点：第一，明确了什么是美，什么是形体美及其价值。第二，明确形体课具有人体艺术与体育完美结合的特征以及对审美观点和鉴赏能力提高所产生的积极作用。思想品位、自我完善、个性发展等现代女性的思想意识在形体课中可以得到充分体现。第三，教会学习者怎样评价美，认识美，怎样检测自己的形体类型，怎样科学地利用运动训练及营养保持完美体形。

2. 形体课训练的基础——芭蕾基本功中的把杆训练

芭蕾把杆基本训练的突出特点，是既对身体部分进行分门别类的专门训练，又进行协调的、综合的训练。在许多分类训练中，又以腿的训练最为重要，而形体训练的基础，重点也在于各个关节的直、立、开、挺、平衡、协调的训练。芭蕾把杆的八大类练习能够使练习者建立正确肌肉感觉，使肌肉得到均衡发展，能保持舞姿的合理性、精确度，而良好的气质培养也离不开这部分训练。

3. 形体训练专修坐、立、行姿

人除了睡眠之外，不是站着、坐着就是走着，姿态就在每时每刻中变化着。姿态能突出反映一个人的文化修养、气质和风度。通过站立、就座、行走、造型等形体姿态的训练，使学生从举止中呈现出良好的气质和美好的仪表，形成富有个性、韵味的美感，也在很大程度上培养了自信心和表现力。

通过坐姿、步态、造型的组合练习，练习者可以感受到不同的训练效果。

4. 形体舞蹈、专门部位分解训练

形体舞蹈训练包括形体身韵、舞步、形体瑜伽等内容，它是身体各部位协调运动所形成的各种富于节奏感、表现力、优美造型的韵律动作。在形体舞蹈训练初期，以抓全身各关节的柔韧、灵活性和身体各部位基本姿态的规范训练为主，并通过各种训练，掌握身体各部分协调运动的方法，培养优美的姿态。专门部位分解训练解决了脂肪堆积各个部位的困扰，协调并全面发展身体素质。

5. 专项柔韧练习

柔韧性是形体美的关键所在，尤其对女性而言更为重要，有一定的柔韧性会使你的形体更加优雅动人。柔韧性能够增加身体各关节运动幅度、增加肌肉弹性、使人体各部位各关节从自然僵硬状态下解放出来。柔韧训练也避免了脂肪过多堆积在身体的腰臀和大腿部。不过柔韧的程度因人而异，有的人硬邦邦，有的人很柔软，这是由于多种原因造成的。虽然先天性的形体条件是很难训练出来的，但是经常进行柔韧练习却能够有很大改善。

柔韧练习是所有人都必须重视的，因为，柔韧练习的一个重要功效是可以预防和矫正人们不良的体姿：头部前倾、溜肩、高低肩和驼背。这些不良体姿不但影响风度与形象，还会造成生理上的病痛。

四、形象塑造部分

在我们周围，经常可以看到形体较好，可就是不会扮靓的一类人。将不合适的颜色往自己身上穿、不适合自己的款式也往身上套、打扮与年龄和身份不符、头发乱作一团、给人一种不干净、不美的感觉等等。“花钱不少、不会扮靓”是大学生不避讳的回答，尤其是快毕业时的多次应聘，就不知道怎样着装才更得体。

实际上，人的整体装扮只需要找到两方面的规律：一方面是

绪 论



色彩规律，包括服饰、化妆和染发；另一方面就是款式风格规律，即人体风格与发型、妆型、服装、饰品、鞋包款式的搭配。风格形成越早越好，因为有了风格，你的体貌特征才能与服饰间出现规律性的结合，才能达到你的形象给人们带来无与伦比的贴切感。有风格就会带来自信，因为风格是个性的东西，别人可以羡慕却无法效仿。

