

GUDIAN  
BALEIWU  
YISHU  
DAGUAN



# 古典芭蕾舞 艺术大观

姬 茅 编 著



人民音乐出版社

# 古典芭蕾舞艺术大观

姬 茅 编 著

人民音乐出版社

### 图书在版编目 ( CIP ) 数据

古典芭蕾舞艺术大观/姬茅编著. -北京: 人民音乐出版社, 2000. 2

ISBN 7-103-01697-6

I. 古… II. 姬… III. 古典芭蕾-基本知识  
IV. J732.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 1999 ) 第 20170 号

责任编辑: 牛抒真

封面设计: 徐步功

人民音乐出版社出版发行

(北京翠微路 2 号)

新华书店北京发行所经销

北京市美通印刷厂印刷

850 × 1168 毫米 32 开 310 千字 12.5 印张

2000 年 2 月北京第 1 版 2000 年 2 月北京第 1 次印刷

印数: 1-4,045 册 定价: 30.00 元

## 序

崔鸿斌

据芭蕾史料考，古典芭蕾舞 16 世纪前孕育于意大利，17 世纪诞生在法兰西，18 世纪开始流行于西欧宫廷，19 世纪成长在俄国，20 世纪初叶又以成熟的姿态回流到欧美都市。芭蕾传入我国约在 20 世纪 20 年代。中华人民共和国建立后，芭蕾越来越被人们所喜爱，在社会上越来越普及。1958 年第一次演出了世界名作《天鹅湖》全剧。1964、1965 年相继创作演出了反映中国人民现代生活题材的《红色娘子军》和《白毛女》。1978 年以来，中国的芭蕾创作和演出题材广泛、风格多样，有《祝福》、《雷雨》、《林黛玉》、《梁祝》、《魂》、《天鹅情》、《蓝花花》等作品。

鉴于人们越来越渴求了解和学习芭蕾舞的知识，河南省教委将《古典芭蕾舞艺术大观》列为重要课题研究项目，而姬茅老师是当之无愧的人选。

少时起即献身于舞蹈艺术的姬茅老师，已在舞蹈的百花园中辛勤耕耘了 40 多年。他是新中国培养出来的第一代舞蹈家，也是跻身于当今中国舞蹈教育战线上为数不足百人的舞蹈教授之一。他来我校工作之前，长期在北京中央军委铁道兵政治部文工团歌舞团任舞蹈演员、舞蹈队队长兼舞蹈编导，积累了丰富的舞蹈经验，是在首都的舞台上和全军、全国舞蹈大赛、文艺会(调)演的舞台上“火”过一把的。

1978 年，姬茅老师从部队转业调入河南大学艺术学院任教。多年来，他凡有舞蹈创作任务，就要找我作曲。我们也曾联手创作过许多优秀作品，合作之中，我对他有了更深刻的了解和认识。

他有很多优点，值得我学习。最突出的是他那“三严、一活”的治学教风，即严肃的教学态度、严密的课堂组织、严格的动作规范和灵活的教学方法。他常说：“教室的讲坛，是一方圣土，面对几十双渴求知识的眼睛，将自觉净化自己的灵魂，传授真诚。教室的讲坛，是一座高山，登高远眺，心旷神怡，一切世俗利禄都将踩在脚下。教室的讲坛，是一面明镜，水平高低，将被暴露无遗，无丝毫掩饰的余地。”他是这样说的，也是这样做的。他忠诚党的教育事业，教书教人，工作认真，并积极参加教学科研活动。他先后编写各种舞蹈教材8本，共约300万字；创作舞蹈(剧)近百部；发表专业论文、舞蹈文学脚本、舞评等50多篇，出版学术专著两部。他多次获国家、省、校创作奖和教学、科研成果优秀奖，曾被国家教委指定为全国普通高校(艺术类)舞蹈教材编写组组长。

古城开封曾流传过这样一句话：“要想学舞蹈，就去找姬茅。”这句话，又随着许多新闻媒体的报道越传越远，使求学者纷至沓来。姬茅老师总是耐心、细致、因材施教地进行教学，使他(她)们各得其所“满载”而归。

细读了姬茅老师精心编著的《古典芭蕾舞艺术大观》书稿，深受教益。本书内容丰富，知识面宽，与其说它是一部书，更不如形象地誉其为古典芭蕾舞艺术的“万花筒”。

我相信本书的面世，定会受到大家的欢迎和喜爱。

我再次祝贺姬茅老师所取得的新成果和为我们河南大学艺术学院争得的一份光彩。

聊此数语，以为序。

1998年9月15日于开封

## 执著地追求 大胆地探索

### ——代前言

1953年，我10岁便考入解放军某部文工团。从此，开始了我的舞蹈生涯。

把杆——舞蹈者一生走不完的路——已伴随我度过了人生的40多个春秋。把杆上凝结了我的汗水、泪水及我的希冀和憧憬。多少年如一日地闻鸡即起、月沉而息，不管是寒冷的隆冬，还是流火的盛夏，站在把杆旁，千遍、万遍地重复那些枯燥无味的绷脚、擦地、踢腿、下腰练习，宁可三日不吃饭，不可一日不练功。因为，创造优美的舞蹈是我执著的追求。

曾经，我作为北京铁道兵政治部歌舞团舞蹈队演员、舞蹈队队长随团巡回祖国各地为分散的铁道兵部队官兵演出过芭蕾舞。东海之滨、长白山下、青藏高原、金沙江畔、中州大地、华北平原……到处都搭起过我们演出的舞台，同时也支起过练功的“活动把杆”。即使坐在火车、轮船上，也手扒窗台或栏杆压腿、扳腿、踢腿、下腰，因地制宜地坚持基本功训练。有时睡在床上，也要把腿扳到180度，使脚跟靠墙、头贴脚尖睡一觉。因为老师教导我们“腿功是门面，腰功是本钱”，要首先把这最重要的基本功练好。

我曾多次参加音乐舞蹈史诗《东方红》等大型歌舞排演、电影拍摄和全军、全国舞蹈大赛以及文艺会(调)演活

动，使我大开了眼界；经常去陶然亭、虎坊桥观摩和参加北京舞蹈学校芭蕾舞科、中央芭蕾舞团的基训课，使我从中吸取了高品位的艺术营养；特别是在解放军艺术学院舞蹈系、上海芭蕾舞学校的深造、研修，更使我在专业上得到了迅速的提高。

我曾因训练刻苦、业绩卓著立功、受奖，受到过毛泽东、刘少奇、周恩来、邓小平等党和国家领导人的接见并合影。周总理还曾握着我的手说：“姬茅，你舞跳得好，名字也很别致，能上天吗？”（毛泽东曾于1958年说过：“谁说鸡毛不能飞上天？”）

1978年，我由北京调入河南大学艺术学院任教，担负起为国家培养高级舞蹈人才的重任，也开始了在舞蹈教育领域的大胆探索。多年来，已培养出一大批高级舞蹈人才，他们在国内外舞蹈岗位上，发挥着骨干和主力作用。

两年前，我曾出版过一部书：《中国民间舞常用动作选萃》，获得了意想不到的成功。

两年后，又出版了这部书：《古典芭蕾舞艺术大观》，但愿也会使您满意。

我虽不是太行、王屋人，却有愚公移山的执著；我自知学问不深，却偏爱大胆地探索。由于我属性“铁”，打过风枪、凿过隧道、修过铁路、架过大桥，炼铸了吃苦耐劳、逢山开路、遇水架桥的一往无前精神。

1995年间，当我编著第一部书时，曾几度提笔又几度放下，勇气不足。但每当我看到舞蹈书籍少如凤毛麟角与社会需求不成正比时，深感着急。于是抱着即使失败，也能从中吸取教训的心态，结果，一气呵成并出版发行。

该书问世后，中国艺术研究院舞蹈研究所所长资华筠于1995年12月25日在《中国教育报》发表书评称赞该书“突

出了实用性，实乃舞蹈爱好者的“好伴侣”。楚辛也于1996年6月30日的《舞蹈》杂志上发表书评，评价“该书是广大舞蹈工作者和舞蹈爱好者的‘常用手册’”。

这部《古典芭蕾舞艺术大观》，也是考虑舞蹈教育的需要而提出的课题。这部百衲衣式的古典芭蕾舞通俗读物，是根据中外芭蕾舞专家、学者的一本本、一打打的零碎、分散、浩繁的理论资料以及本人40多年的实践经验与心得综述而成的。全书内容丰富，文图互补。书中的一些基础理论、基本训练法则和基本动作规格，都是被行家们所公认的，初学者不会有盲从的危险。本书揭示了古典芭蕾舞由席间芭蕾演变为宫廷芭蕾，又由宫廷芭蕾逐步上升为舞台艺术的漫长过程；阐述了它自诞生以来所经历的兴旺、繁荣——衰落、困惑——东方异军突起的俄国人集结在谢尔盖·佳吉列夫的旗帜下再创芭蕾高峰——回流到和震惊了欧美都市的历史发展、沿革轨迹；科学地论证了古典芭蕾舞“开、绷、直、立”四大美学特征及其独具的贵族风格和气质；指出“工欲善其事，必先利其器”，舞蹈者要想提高自己的专业表演能力，必须首先打好专业能力的基础，开发自身的专业条件；详述了专业条件所包括的头、颈、肩、胸、腹、背、臂，一直到胯、膝、踝、趾等各部位关节、韧带的软、开度和动作的舒展性、灵活性、稳定性、协调性、爆发力等的训练方法。本书将引导初学者沿着近五百年来，多少人挥洒血汗研究并逐步形成的芭蕾训练体系（尤其是瓦冈诺娃体系）安全、科学、有效地训练；还为您明确昭示了古典芭蕾训练的最佳年龄和训练时的着装，揭开了神秘的“足尖鞋”的制作工序以及所系鞋带为什么缝上29针的趣味缘由；不但为您介绍世界各国芭蕾舞名团、明星、巨作，还介绍了《睡美人》、《天鹅湖》等多部经典芭蕾舞剧的故事情节；为便于



初学者学习、掌握专业动作术语，除配有法文词条外，还备有释译过的汉语俗称。因此可以说本书是一部相对完整、集中的古典芭蕾舞艺术综合型教科书。既具有长远的艺术价值，又具有即时的使用价值。专业舞蹈工作者看后，会受到启发；舞蹈爱好者看后，会无师自通。

我相信本书的出版发行，会在我国已经掀起的“芭蕾热”中，起到推波助澜的作用，并会对全国各专业舞蹈院校、艺术院校的舞蹈教育产生积极的影响。

由于本人水平有限，书中缺点、错误在所难免，恳望并敬候各位专家、学者、朋友不吝指正。

姬 茅

1998.9.10. 于开封

河南大学艺术学院

## 目 录

序 .....	崔鸿斌(1)
执著地追求 大胆地探索——代前言 .....	姬 茅(3)

### 上 编 芭蕾舞由来

<b>第一章 芭蕾史话</b> .....	(3)
第一节 芭蕾——世界的艺术 .....	(3)
第二节 凯瑟琳公主带给法国的礼物 .....	(9)
第三节 意大利席间芭蕾征服法国 .....	(11)
第四节 第一个穿足尖鞋的人——玛丽·塔里奥尼 .....	(14)
第五节 芭蕾大师云集圣·彼得堡 .....	(16)
第六节 柴科夫斯基与他的三大芭蕾 .....	(20)
第七节 使芭蕾起死回生的谢尔盖·佳吉列夫 .....	(27)
第八节 安娜·巴甫洛娃与《天鹅之死》 .....	(29)
第九节 加琳娜·乌兰诺娃——世界明珠 .....	(32)
第十节 受封为爵的玛戈·芳登 .....	(38)
第十一节 芭蕾王国的男明星们 .....	(41)
<b>第二章 芭蕾训练</b> .....	(48)
第一节 芭蕾训练的最佳年龄 .....	(48)
第二节 芭蕾训练时的着装 .....	(50)

第三节	芭蕾程式化动作 .....	(51)
<b>第三章</b>	<b>足尖舞溯源 .....</b>	<b>(56)</b>
第一节	用足尖跳民间舞的男子汉 .....	(56)
第二节	对舞蹈文物的阐释与质疑 .....	(57)
第三节	最早的足尖舞形象 .....	(58)
第四节	小小足尖传诗意 .....	(60)
第五节	足尖功夫来之不易 .....	(61)
<b>第四章</b>	<b>漫谈足尖鞋 .....</b>	<b>(63)</b>
第一节	足尖鞋产生的原因何在 .....	(63)
第二节	足尖鞋的构成和制作 .....	(64)
第三节	足尖鞋的代价 .....	(65)
第四节	足尖鞋的秘密 .....	(66)
第五节	为足尖鞋而生的大编舞家 .....	(68)
第六节	为足尖鞋而生的女舞者 .....	(68)
第七节	足尖鞋的魔力 .....	(70)
第八节	足尖鞋里诞生的追星族 .....	(71)
<b>第五章</b>	<b>芭蕾美寻根 .....</b>	<b>(73)</b>
第一节	芭蕾等于足尖舞吗 .....	(73)
第二节	开、绷、直、立溯源 .....	(74)
第三节	芭蕾史上的阴阳之争 .....	(79)
第四节	芭蕾技术的阴阳差异 .....	(82)
第五节	芭蕾究竟是什么 .....	(86)
<b>第六章</b>	<b>芭蕾欣赏的门道 .....</b>	<b>(99)</b>
第一节	芭蕾剧场中的秘密 .....	(99)

第二节	究竟怎样欣赏芭蕾 .....	(103)
第七章	世界著名的芭蕾舞团及著名芭蕾艺术家 .....	(126)
第八章	芭蕾经典作品故事选介 .....	(163)
《灰姑娘》	.....	(163)
《吉赛尔》	.....	(167)
《胡桃夹子》	.....	(172)
《仙女》	.....	(174)
《天鹅湖》	.....	(178)

## 下 编 芭 蕾 基 训

第一章	古典芭蕾舞基本训练若干例 .....	(185)
第一节	脚的五个位置和手臂的七个位置 .....	(186)
第二节	exercices à la barre 扶把基本练习 .....	(191)
第三节	中间基本练习 .....	(268)
第二章	古典芭蕾舞(双人舞)常用的简单扶、举造型 (302)	
第一节	地面部分 .....	(303)
第二节	空中部分 .....	(318)
第三章	直立姿势与手臂的位置 .....	(340)
第一节	直立姿势 .....	(340)
第二节	女学生开始发育的直立姿势 .....	(341)
第三节	男学生开始发育的直立姿势 .....	(342)
第四节	男学生的两臂和两手的位置 .....	(344)

第五节	女学生的两臂和两手的位置 .....	(344)
第六节	pirouettés 中的两臂的准备姿势小型第二位的运用 .....	(345)
<b>第四章</b>	<b>物理因素 .....</b>	<b>(347)</b>
第一节	骨盆的倾斜 .....	(347)
第二节	正确地上升到 demi - pointe .....	(347)
第三节	推地和离地 .....	(348)
第四节	主力腿和重心的转移 .....	(348)
第五节	动力腿的直线 .....	(350)
<b>第五章</b>	<b>外开的各种程度 .....</b>	<b>(352)</b>
第一节	后偏腿 .....	(352)
第二节	X 形腿(或内翻膝) .....	(354)
第三节	脚弓过大、拇趾过长、小趾过短或脚掌瘦长.....	(355)
第四节	两腿长度不等的学生 .....	(356)
<b>第六章</b>	<b>四肢的成长和控制 .....</b>	<b>(358)</b>
第一节	手在把杆上的正确位置 .....	(359)
第二节	头的姿势和两眼的视点 .....	(359)
第三节	脊柱的加强 .....	(360)
<b>第七章</b>	<b>对男班教学的进一步说明 .....</b>	<b>(362)</b>
第一节	男学生的直立姿势 .....	(362)
第二节	上升与 relevé 之间的区别 .....	(363)
第三节	重心的转移 .....	(364)
第四节	男学生做 arabesque 时的手臂 .....	(365)
第五节	pirouettés 旋转中的男学生的手和臂 .....	(365)

第六节	把男学生伸展开 .....	(367)
第七节	男学生发育期中 .....	(367)
第八节	男学生的 adagio .....	(369)
<b>第八章</b>	<b>背部和呼吸的训练 .....</b>	<b>(370)</b>
第一节	三个后屈动作的初步练习 .....	(371)
第二节	舞蹈者呼吸的分析 .....	(373)
<b>第九章</b>	<b>促成完全的外开 .....</b>	<b>(374)</b>
第一节	地上的“蛙式”帮助外开 .....	(374)
第二节	靠墙的“蛙式”帮助外开 .....	(375)
第三节	靠墙的 plié 外开和后背的正直 .....	(377)
<b>第十章</b>	<b>课程的安排和扶把基本练习的分析 .....</b>	<b>(378)</b>
第一节	课程的安排 .....	(378)
第二节	扶把基本练习的分析 .....	(380)
<b>后 记</b>	.....	<b>(383)</b>

上  
编

芭  
蕾  
由  
来

上 编

芭 蕾 由 来



/古/典/芭/蕾/舞/艺/术/大/观/

---



# 第一章

## 芭蕾舞史话

### 第一节 芭蕾——世界的艺术

每当帷幕徐徐拉开，乐队奏出美妙动听的乐曲，舞蹈家们翩翩起舞的时候，那婀娜优雅的舞姿，那令人眼花缭乱的旋转，那轻盈流畅的跳跃，那婷婷袅袅的脚尖立刻将人们带入芭蕾那梦幻般的艺术圣殿。这一陶冶情操、净化灵魂的艺术形式，超越国界、超越种族和民族的界限、超越不同信仰、超越语言障碍，以她独有的魅力赢得世界人民的欢迎和喜爱。

芭蕾作为一门独立的艺术形式虽已有近五百年的历史，但与舞蹈（广义的舞蹈）、音乐、美术、戏剧等艺术形式相比，她还是近代发展形成的一门年轻艺术。芭蕾(ballate)一词来源于意大利语，意即跳舞；又来自古拉丁语 ballo 一词，意指在晚会上表演舞蹈。最后用法语的 ballet 确定下来一直沿用至今。芭蕾的双亲是西欧各民族民间舞蹈和宫廷舞蹈。最早孕育于 15 世纪文艺复兴时期的意大利，后来经过长期的演变和发展，终于于 17 世纪诞生在法国。

在文艺复兴时期，人文主义思想的发展使人们的价值观念发生了巨大的变化。人们开始重视人本身的价值和作用。