

阳光女性系列之



附教授音乐

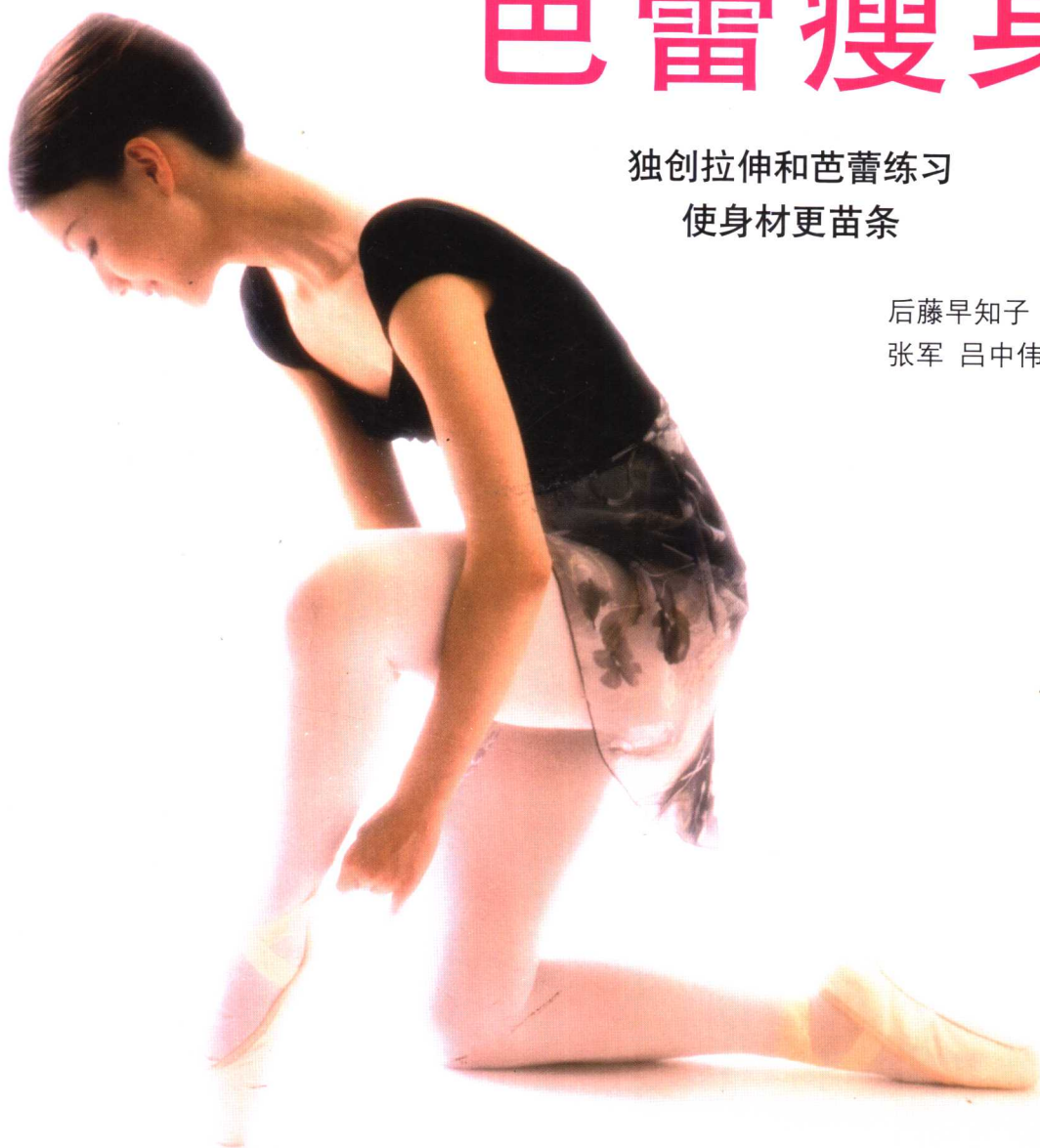
CD

在轻松优雅中瘦身!

# 芭蕾瘦身

独创拉伸和芭蕾练习  
使身材更苗条

后藤早知子 著  
张军 吕中伟 译



中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

芭蕾瘦身 / (日) 后藤早知子著; 张军, 吕中伟译. — 北京: 中国画报出版社, 2006.1  
ISBN 7-80024-998-0

I. 芭... II. ①后...②张...③吕... III. ①健身运动—基本知识

②芭蕾舞—舞蹈动作—基本知识 IV. ① G883 ② J722.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 154138 号

**TITLE:** [バレエスリミング]

by [後藤早知子]

Copyright © Sachiko Goto 2005

Original Japanese language edition published by **Nihon Bungeisha**.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with **Nihon Bungeisha**, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

北京市版权局著作权登记号 图字: 01-2005-6289

策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (<http://www.booklink.com.cn>)

总策划: 陈庆

设计制作: 杨峰

**芭蕾瘦身**

---

出版发行: 中国画报出版社

(北京市海淀区花园村车公庄西路 33 号 邮编: 100044)

经 销: 新华书店

---

作 者: 后藤早知子

译 者: 张军 吕中伟

责任编辑: 杨辉

---

开 本: 787mm × 1092mm 24 开

印 张: 4

字 数: 40 千字

印 数: 1~10000 册

版 次: 2006 年 4 月第 1 版

印 次: 2006 年 4 月第 1 次印刷

印 刷: 北京地大彩印厂

---

标准书号: ISBN 7-80024-998-0

定 价: 32.00 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。  
版权所有, 翻印必究, 未经许可, 不得转载!

---

在轻松优雅中瘦身！

---

# 芭蕾瘦身

---

舞蹈指导·芭蕾舞教师

后藤早知子 著

张军 吕中伟 译



中国画报出版社

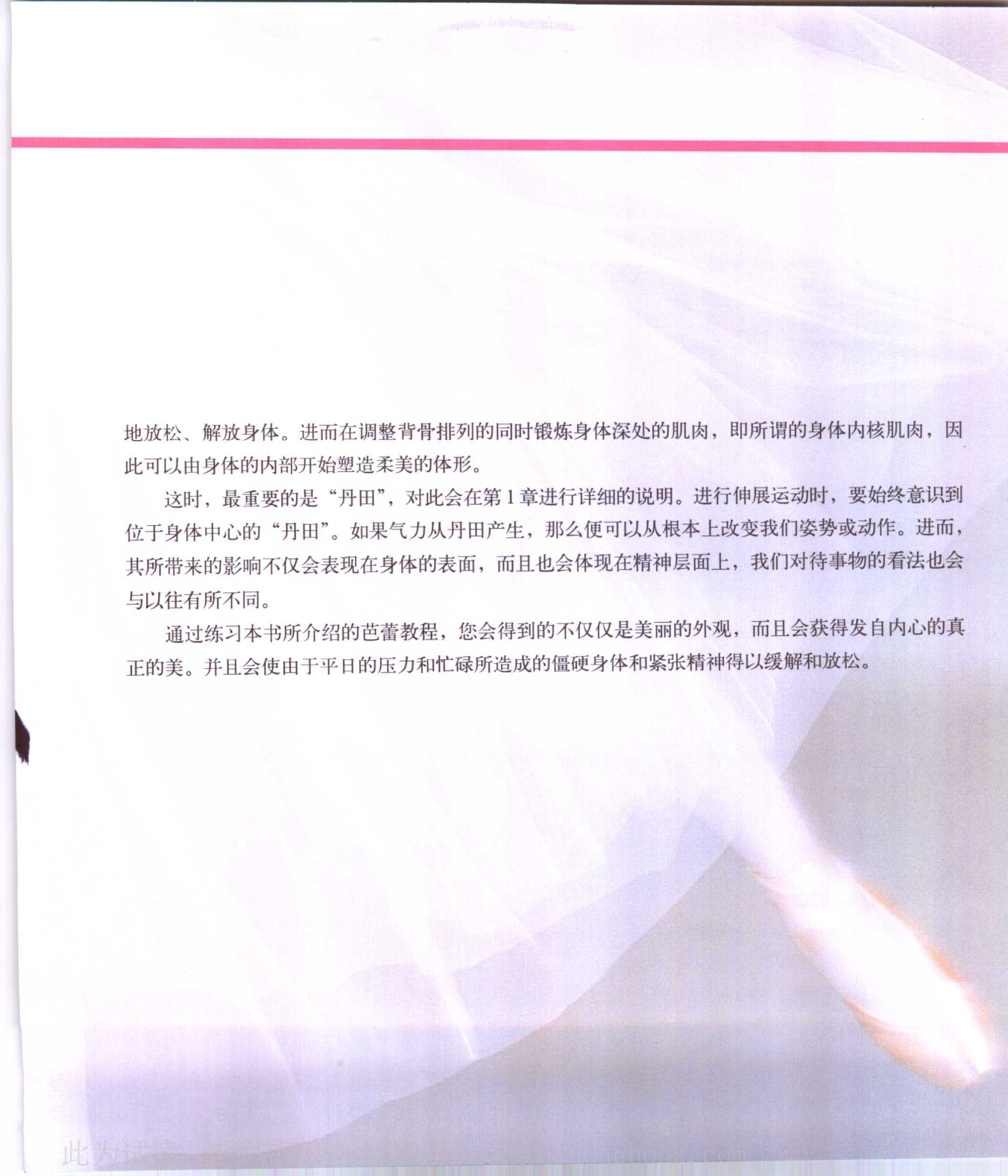
# 介绍 \*

---

本书向您介绍具有独特风格的伸展运动和芭蕾舞的基本教程。那些“身体不柔软”抑或“没有芭蕾经验”的人，只需从第1章至第3章依次按顺序练起，即可轻松地掌握教程，由内至外塑造柔韧、完美的身体曲线。另外，本书还将那些在舞台上令人惊慕的芭蕾舞演员的生活方式结合到我们日常生活当中，向您介绍使身材美丽的要诀。

其中，希望您尽量掌握的是第1章，它介绍了有关塑造美丽体形的伸展运动。我此前独自开发出来的“Lumiere Floor Lesson Method”，是以塑造芭蕾演员般的体形及预防受伤为目的的伸展运动，它以解剖学为基础，吸收了瑜伽、气功、爵士和现代舞的特点，为了使没有芭蕾经验的人也能够简单而且有效地进行练习，这次在音乐等方面进行了重新编排，是一套全新的练习程序。这套伸展运动与以往的用力伸展肌肉或肌腱的伸展运动不同，它不会为身体增添额外的负担，主要是缓慢





地放松、解放身体。进而在调整背骨排列的同时锻炼身体深处的肌肉，即所谓的身体内核肌肉，因此可以由身体的内部开始塑造柔美的体形。

这时，最重要的是“丹田”，对此会在第1章进行详细的说明。进行伸展运动时，要始终意识到位于身体中心的“丹田”。如果气力从丹田产生，那么便可以从根本上改变我们姿势或动作。进而，其所带来的影响不仅会表现在身体的表面，而且也会体现在精神层面上，我们对待事物的看法也会与以往有所不同。

通过练习本书所介绍的芭蕾教程，您会得到的不仅仅是美丽的外观，而且会获得发自内心的真正的美。并且会使由于平日的压力和忙碌所造成的僵硬身体和紧张精神得以缓解和放松。

# 目录



- 2 介绍
- 6 看看您距离芭蕾演员的身材有多远!

## Part 1 \* 芭蕾伸展运动

- 10 为什么芭蕾舞女演员的体形很美?
- 12 优美动作之本的3要素
- 13 I 丹田的腹肌
- 15 II 定位
- 16 III 掌握腹式呼吸
- 18 尝试一下吧! I II III 的全面综合练习
- 20 每天15分钟,利用两周的时间使身体线条获得紧绷的芭蕾伸展运动

- |                             |    |                    |     |
|-----------------------------|----|--------------------|-----|
| 22 1 抱膝伸展                   | 🎵1 | 27 6 向前与向后伸展       | 🎵6  |
| 23 2 丹田的腹肌                  | 🎵2 | 28 7 匍匐状向后伸展运动     | 🎵7  |
| 24 3 摇动与伸展腹肌                | 🎵3 | 29 8 跪坐伸展大腿        | 🎵8  |
| 25 4 不倒翁式抬起,<br>足底并拢——上蜷与下蜷 | 🎵4 | 30 9 采用较短的腹式呼吸向前伸展 | 🎵9  |
| 26 5 分腿伸展                   | 🎵5 | 31 10 腹式深呼吸        | 🎵10 |
|                             |    | 32 *专栏 @ town 伸展运动 |     |

### CD 的使用方法

CD 中收录了本书所介绍的“芭蕾伸展运动”、“初学者扶把练习教程”、“中间教程”中的 23 个曲目。标题旁边带有 🎵1 标志, 号码和 CD 上的号码是同步的。开始时, 要看书来确认动作, 然后边听音乐边反复练习。

## Part 2 \* 初学者扶把练习教程

34 芭蕾舞女演员的标准体形

35 正确的站立姿势

36 脚的基本位置

37 手臂的基本姿势

38 提高练习效果的4个技巧

40 初学者扶把练习教程 1 & Variation 1 蹲

11

42 初学者扶把练习教程 2 擦地

44 初学者扶把练习教程 3 小踢腿

46 Variation 2 蹲、擦地、小踢腿的组合动作

12

48 初学者扶把练习教程 4 脚在地面划圈

49 初学者扶把练习教程 5 半脚尖

50 Variation 3 蹲、半脚尖与脚在地面划圈的组合动作

13

52 初学者扶把练习教程 6 单腿蹲

54 初学者扶把练习教程 7 小腿与拔起

54 Variation 4 单腿蹲、小腿与拔起的组合动作

14

56 初学者扶把练习教程 8 抬腿

58 Variation 5 手臂运动与弓形伸展

15

60 Variation 6 蹲、弓形伸展与抬腿的组合动作

16

62 Variation 7 蹲、擦地、小踢腿、大踢腿的组合动作

17

64 Variation 8 轻体操(伸展)

18

65 Variation 9 五位换脚跳

19

66 \* 专栏 走近芭蕾

## Part 3 \* 中间教程

68 尝试一下中间教程吧

70 中间教程 1 擦地

20

74 中间教程 2 抬腿

21

78 中间教程 3 大踢腿与五位换脚跳

22

82 中间教程 4 整理运动

23

84 \* 专栏 您是否做过这样的运动? 错误练习

## Part 4 \* 从今保持一份 芭蕾首席女演员的心情

86 关注正式演出前两周的芭蕾首席女演员的举止!

90 亲身体验芭蕾首席女演员式的生活吧!

94 结束语



## 看看您距离芭蕾演员的身材有多远!

对于芭蕾舞演员的级数或称呼因芭蕾舞团而异，大体上可分为3级。以级数为标准，从平常的行动中查点一下，看看自己到底位于哪个水平。

- |                             | 是                        | 否                        |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 早晨起来后，做一些轻微的伸展运动          | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 经常利用街上的橱窗或镜子来查看自己的姿势      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 运用一些方法使自己的腰腿部位不会发冷        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 尽量保证一日三餐，均衡地进餐            | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 一听到音乐，身体便想动起来             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 尽量做到守时或不爽约                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 脸部向前突出，超出胸部               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 鞋子的磨损很快                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 容易感冒                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10 对于酒会或聚餐，虽然不想去，但是遇到邀请仍然前往 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 夜里10点以后也经常吃喝             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 很难坚持将一件事情做下去             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1 ~ 6 与“是”相符的项目个数 × 5分。

7 ~ 12 与“是”相符的项目个数 × -3分。





**★ 25 分以上的人** 您可以在舞台上担任主角 “首席演员” 级！

您的这种毫不懈怠地呵护自己的身体、能够做到自律的性格可以说已经充分具备了成为一名首席演员的素质。如果保持这种生活方式，再加上练习本教程，会使您的魅力得到充分的展示，在办公室或朋友当中，您会大放异彩！

**★ 17 分以上的人** 您是准主演级 “独舞演员” 级！

如果以《天鹅湖》为例，您是那个能跳其余 4 只天鹅的人。虽然离主角只差一步，但还是有充分的表现空间。要重新审视一下测试时出现的那些消极项目，并进行改正，同时坚持将教程习练下去。获得芭蕾舞演员的身段指日可待！

**★ 10 分以上的人** 您可以和很多人一起跳舞 “群舞演员” 级！

是跳集体舞的人，而且需要很多人一起跳。为了使自己变得美丽，需要一定程度的努力。虽然不可以过于勉强，但在参考第 4 章的同时，还要注意自己的生活习惯，以认真、愉快的心态将教程习练到底！

**★ 10 分以下的人** 很遗憾，您不能登上舞台…… 0

您是不是由于平日的繁忙而忽视了自己的身体？或者是过着一种慵懒的生活？如果您总是找一些借口，那么美丽永远也不会光顾您。一点一点地尝试着进行练习。您的身心会得到改变。



模特

黄礼珉

Dance Lumière旗下模特  
现在是自由模特



练习曲

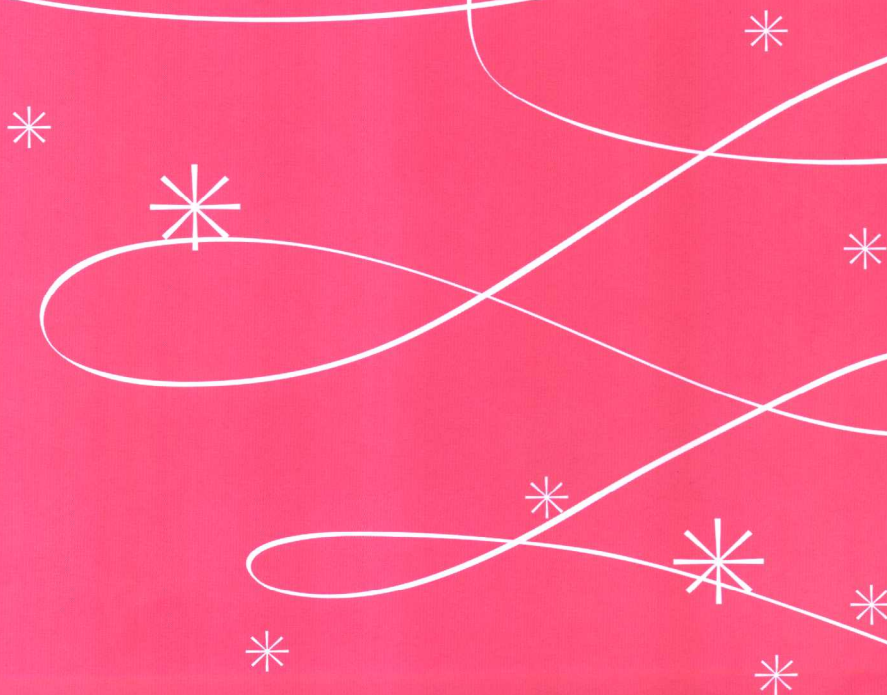
作曲・钢琴演奏

江藤胜己

新国立剧场芭蕾舞团钢琴家，  
从事芭蕾舞团的团体钢琴演奏及所有公演的彩排钢琴演奏工作。



# Part 1 \* 芭蕾伸展运动





# 为什么芭蕾舞女演员的体形很美？

纤细笔直的手臂与双腿、苗条的体形、优雅的气质……芭蕾舞女演员的体形是很多人的憧憬。可是，这种美并不是赋予那些特别的人的。能在舞台上优雅、轻柔地舞动的秘密就藏在日常的功课当中。



那么,芭蕾舞女演员到底做的是什么样的功课呢?其功课的特点之一就是有很多的动作是纵向伸展肌肉。因此,生成的不再是僵硬的粗肌肉,而是纤细的柔软的肌肉。

由于充分利用了平时不常用到的手臂或腿内侧的肌肉、身体深处的腹肌、背部或臀部等全身所有的肌肉,所以身体曲线才会变得匀称

紧绷。肌肉的力量提高了,进而热量代谢也变得顺畅,这样更容易促进脂肪燃烧,塑造不易发胖的苗条体形。

\*\*\*\*\*

芭蕾舞的每一个动作之所以能够在舞台上表现得优美、雅致是长年累月磨炼的结果。芭蕾演员当然会始终注意保持背部肌肉处于伸直

## \*\*\*\*\* 塑造美丽体形的3大要点 \*\*\*\*\*

紧绷柔软的  
肌肉

美丽的姿势与  
优雅的身段

内部的充实感与  
紧张感

的姿势,而且还会追求从脚尖到指尖、以至头顶的美丽。通过坚持练功,自然就形成了美丽的姿势和优雅的举止,也可以说在平常的动作中体现出优雅是理所当然的。

另外,在芭蕾中还有为人们所见到的紧张感以及随着音乐进行愉快舞动,从各种各样束缚中将自己解放出来的充实感。美丽的身姿加上这种从身体内部所产生的美,才塑造出了堪

称完美的芭蕾演员的美丽体形。

面对这种美丽的诱惑,您是不是觉得自己无计可施?即便身体很僵硬、不柔软,即便在此之前自己没有学习过芭蕾,这都无关紧要。如果您练习下面为您介绍的初学者亦可轻易地进行挑战的很有效果的体操,塑造出您所憧憬的宛如芭蕾演员般的美丽体形便指日可待。从今天就开始吧!

# 优美动作之本的 3要素

如果只是模仿芭蕾教程的外在形式，是不会取得很好的效果的。最重要的是要抓住3个要点——“丹田”、“定位”、“腹式呼吸”，这3点在塑造美丽体形或使举止变得优雅方面是不可或缺的。

在充分意识到这3点的同时，进行伸展运动，身体就会从深处产生变化。例如，现在在身体姿势不佳或出现变形的人会从根本上使身体矫正为原本该有的美丽姿势，动作起来会变得轻盈、柔韧。由于不会为身体带来不必要的或错误的影响，因此可以最大限度地提高教程的效果，也能够获得更理想的身体曲线。

不仅是身体的表面，而且会为精神层面带来影响。由于压力所造成的紧绷的神经也会得到很好的放松，即便有那么一点点的不开心也会以沉稳的心态去面对和解

决。

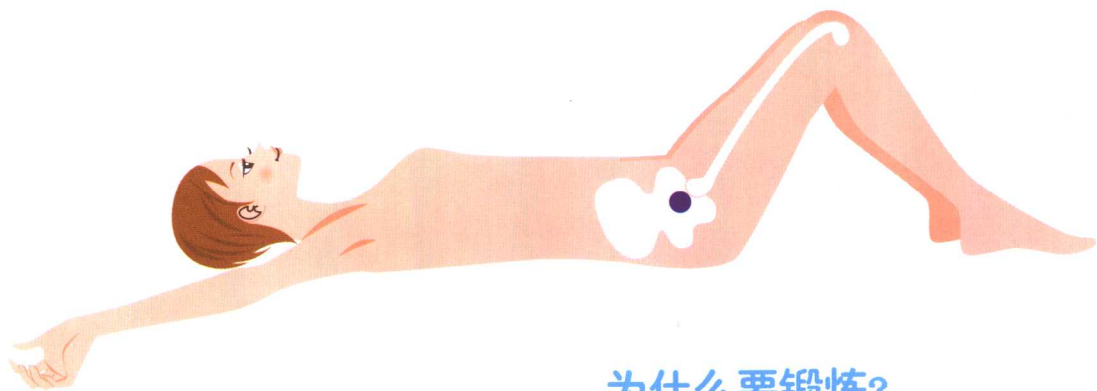
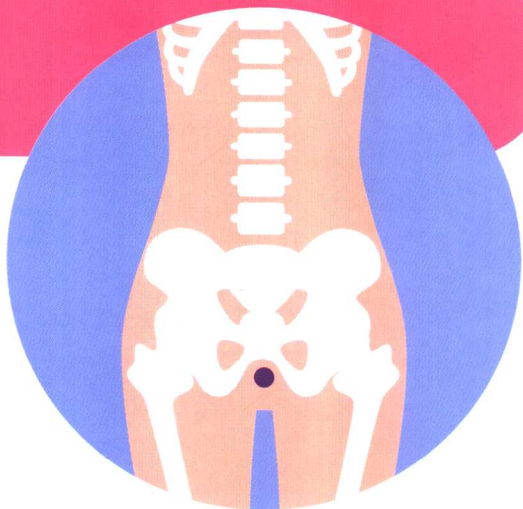
若想获得不是来自表面的真正的美丽，就一定要牢记这3个要点。



# I 丹田的腹肌

## 什么是丹田？

所谓丹田是位于小腹深处的一个穴位。是瑜伽、武术、东方医学等常使用的词语，意味着“身体的中心”。主要支撑小腹以上的身体部分，在活动身体方面起着非常重要的作用。



## 位于何处？

丹田位于骨盆底的上部。肚脐稍下、肛门稍上的位置。周围环绕有支撑骨盆和背骨、活动腿等的腰大肌和腹外斜肌等重要肌肉。如果找不到丹田的准确位置，就不能很好地将意识集中到丹田上来。尝试利用下页所介绍的姿势去找到其实际的位置。

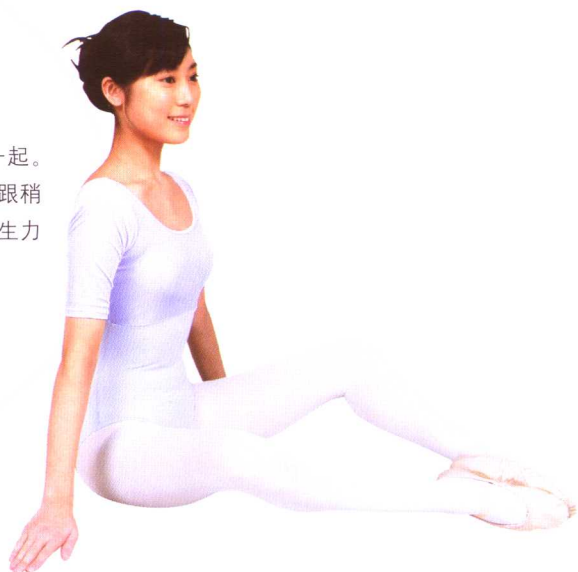
## 为什么要锻炼？

如果丹田得到锻炼，身体便可以由小腹部获得支撑，不会得到多余的负担，也就不会产生赘肉。另外，丹田还有将躯体、腿、手臂等向身体中心集中的重要作用，即便各部位分别产生很大的动作，身体也不会产生晃动，以及使动作或姿势变得美丽的效果。而且，由于小腹得到紧绷，因此，体形会变得无需系松紧带！位于小腹深处的丹田还具有稳定精神的作用。



## 坐在地板上

背部伸直，左右脚尖并拢在一起。趾尖压在地板上的同时，将脚跟稍稍抬起。此时，在小腹深处产生力量的部位便是丹田。



## 可以意识到丹田的姿势



## 坐在椅子上

坐在椅子上，整个脚掌贴紧地板，双膝并拢在一起。上身以与椅面垂直的方式伸直背肌，此时，在小腹深处产生力量的部位便是丹田。



## II 定位

所谓的定位就是要使骨骼排列在准确的位置上。背骨是由肌肉将腰椎、胸椎等 32~34 块骨骼连接在一起而构成的，如果长期持续不佳的姿势或有坏习惯，会出现肌肉萎缩，造成背骨变形或挤压在一起。可是，如果有意识地调整骨骼排列，肌肉便会按照骨骼的排列自然地伸直，生成可以保持美丽姿态的柔韧的肌肉。

### 可以意识到背骨的姿势



双腿并拢，坐在椅子上，以从大腿根开始向下弯的方式倾倒入身。有意地展开背骨的骨骼与骨骼之间的缝隙，卸去力量。带着将背骨的骨骼一块一块向上提拉的想象，慢慢地抬起上身。这样就能找到排列背骨的感觉。