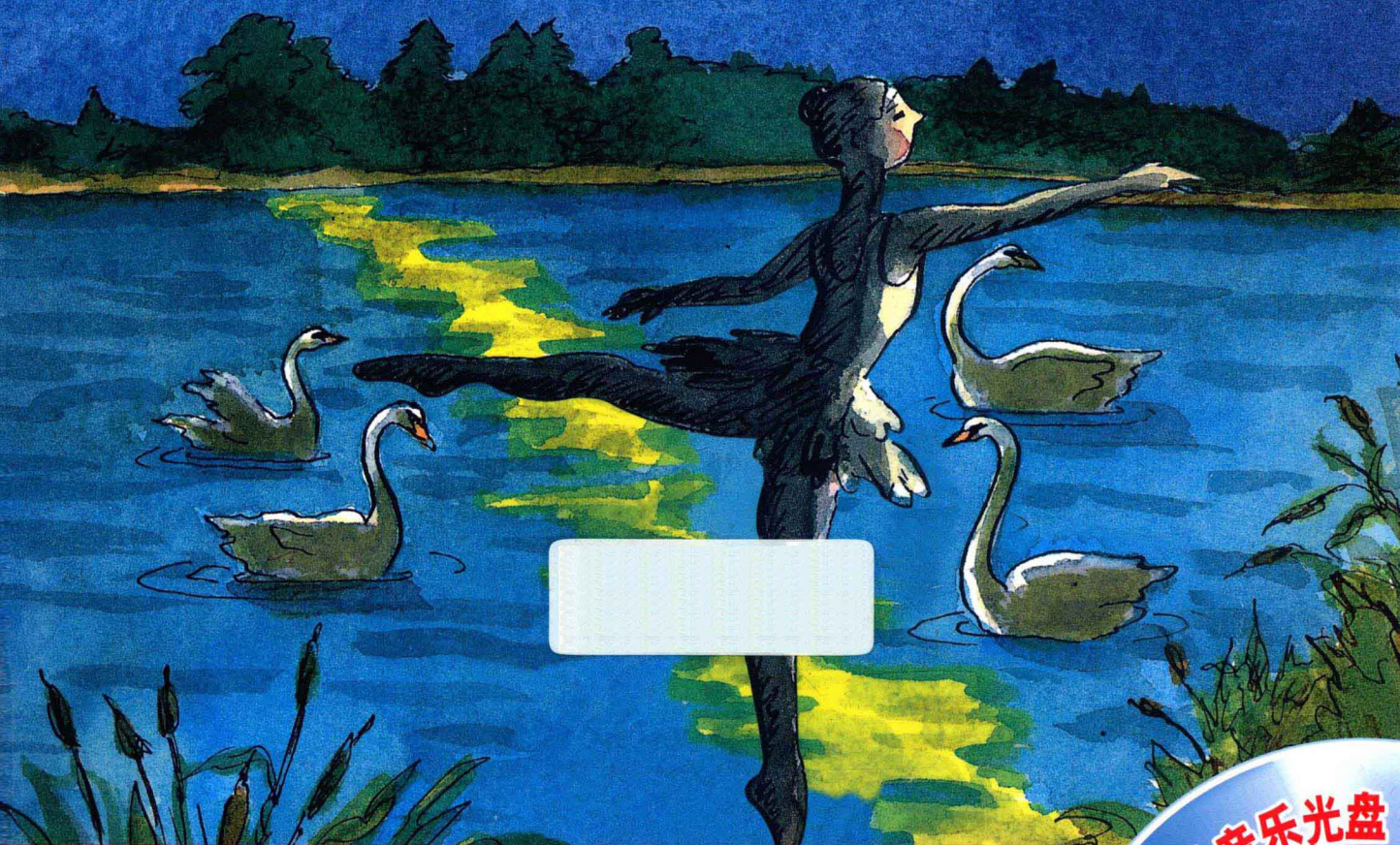


我的第一本舞蹈启蒙书

我爱芭蕾舞

[美] 劳拉·李/著 [美] 梅雷迪思·汉密尔顿/绘 苏亭/译



国家一级演员、中央芭蕾舞团前首席 **孙杰**
北京舞蹈学院芭蕾舞系资深教师 **关於**

**审定
推荐**

美国原版引进音乐光盘
精选19首世界殿堂级芭蕾舞剧乐曲

北京科学技术出版社

我的第一本舞蹈启蒙书

我爱芭蕾舞

[美] 劳拉·李/著 [美] 梅雷迪思·汉密尔顿/绘 苏 亭/译



北京科学技术出版社



Copyright © 2007 by Black Dog & Leventhal Publishers, Inc.

Original artwork copyright © 2007 by Meredith Hamilton

Simplified Chinese Translation Copyright © 2012 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2012-3477

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱芭蕾舞 / (美) 李著; (美) 汉密尔顿绘;
苏亭译. ——北京: 北京科学技术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5304-6045-0

I. ①我… II. ①李… ②汉… ③苏… III. ①芭蕾舞—儿童读物 IV. ①J732.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第180688号

我爱芭蕾舞

作 者: [美] 劳拉·李

译 者: 苏 亭

责任编辑: 邵 勇

图文制作: 北京博雅思企划有限公司

出 版 人: 张敬德

社 址: 北京市西直门南大街16号

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

经 销: 新华书店

开 本: 889mm×1194mm 1/16

版 次: 2012年10月第1版

ISBN 978-7-5304-6045-0/J·074

定价: 32.00元

绘 者: [美] 梅雷迪思·汉密尔顿

策 划: 赵 洁

封面设计: 百色书香

责任印制: 焦志炜

出版发行: 北京科学技术出版社

邮政编码: 100035

0086-10-66113227 (发行部)

网 址: www.bkjpress.com

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

印 张: 5.75

印 次: 2012年10月第1次印刷



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

当我打开这本童话故事般的芭蕾舞读物时，我这个有着 20 多年表演经验的芭蕾舞者，也被它的生动、活泼、精练而又丰富的内容所吸引。

芭蕾舞在大多数人眼中是陌生而遥不可及的，但同时又没有人不认为它是美的、高雅的！然而，它的美又让人对它敬而远之，我个人认为这是因为人们对芭蕾舞的了解太少。现在，这本书的出现填补了国内该类出版物的空白。本书用简练通俗的语言，活泼生动的图画，由浅入深、由表及里地从芭蕾舞的经典动作和芭蕾术语说起，把芭蕾舞的形成、发展、芭蕾流派的产生、芭蕾舞经典剧目和代表人物展现在我们面前，让我们了解了不同时期的芭蕾舞剧代表作及表演这些作品的芭蕾舞大师。阅读本书时，你会感觉剧目中的人物和演绎这些角色的演员们似乎就在我们面前，丝毫不感觉不出他们曾经对我们而言是那么的遥远和陌生。更特别的是，本书附带的光盘还带给我们一些经典芭蕾舞剧目中、令人耳熟能详的音乐片段，这更是大大缩短了我们与芭蕾舞之间的距离。

我去过很多国家和地区演出，在艺术市场比较规范、芭蕾舞普及程度比较高的国家，有关芭蕾舞的出版品种是非常多的。那里有不同层次的芭蕾舞书籍，分别适合不同年龄与水平的人，这使得那里的人对芭蕾舞的了解不断地加深。

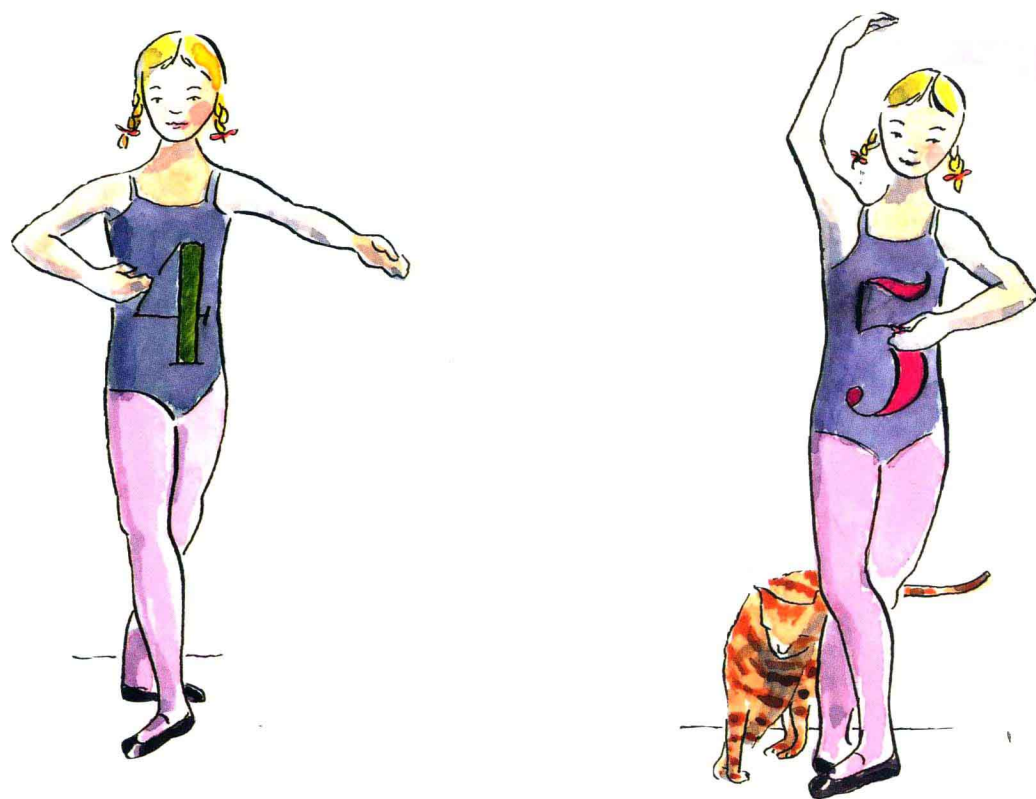
无论将来你做什么工作，兴趣、爱好都需要从小培养，艺术修养更是如此！

目前，我国也在为培养小观众做一些工作，希望这本书能让我国的小朋友体会到芭蕾舞的美，进而爱上芭蕾舞，成为一个主动走进剧场观看芭蕾舞的小观众！

国家一级演员
中央芭蕾舞团前首席

孙杰







自由的想象

彼得与狼

罗密欧与朱丽叶

天鹅湖

胡桃夹子

马戏团波尔卡

目 录

欢迎来到芭蕾舞的魔法世界! 1

关不住的女儿 8

仙女 12

吉赛尔 16

葛蓓莉娅 20

俄国人来啦! 24

堂·吉珂德 26

天鹅湖 28

睡美人 34

胡桃夹子 38

俄国芭蕾舞的繁盛 41

天鹅之死 42

火鸟 44

彼得鲁什卡 47

春之祭 50

彼得与狼 52

罗密欧与朱丽叶 54

从俄国到美国 58

马术竞赛 61

自由的想象 62

马戏团波尔卡 64

灰姑娘 66

达夫尼斯和赫洛亚 70

芭蕾舞明星 72

小驼背马 77

仲夏夜之梦 80

特别的闪光点 82

词汇表 84

曲目列表 86



欢迎来到芭蕾舞的 魔法世界！

第一次看芭蕾舞时，你可能觉得它很奇怪：女舞蹈演员们都用足尖站立，不停地舞动，而她们的裙子看上去就像雏菊的花瓣；所有演员，无论男女，都穿着紧身衣；演员们都不说话，而是从头到尾用动作来讲故事；他们跳跃和旋转，就像要飞起来一样！多么奇怪！然而，不知道为什么，这一切看起来是那么优雅美丽。这就是芭蕾舞的魔法。

在本书中，你将了解芭蕾舞是如何诞生的，芭蕾舞演员能跳多高，他们为什么转那么多圈却不会晕，以及他们和鸽子、天鹅、鸭子有什么共同点；你还将认识很多非常著名、非常重要的芭蕾舞演员和编舞者；你甚至可以学习一些动作，自己来跳芭蕾舞。

更精彩的是，你将了解一些举世闻名的芭蕾舞剧的精彩剧情。随着剧情的展开，你还能听到其中的音乐片段。你很快就会成为芭蕾舞专家！

如果你上过芭蕾舞课，你或许会注意到，用来表示芭蕾舞动作的词汇都是法语。如果你没上过芭蕾舞课也不要紧，我们很快就会提到一些表示芭蕾舞动作的词汇，如蹲（plié）、足尖旋转（pirouette）。也有不是来自法语的词，不过很少，ballet（芭蕾舞）就是其中之一，它来自意大利语 ballare，意思是跳舞。

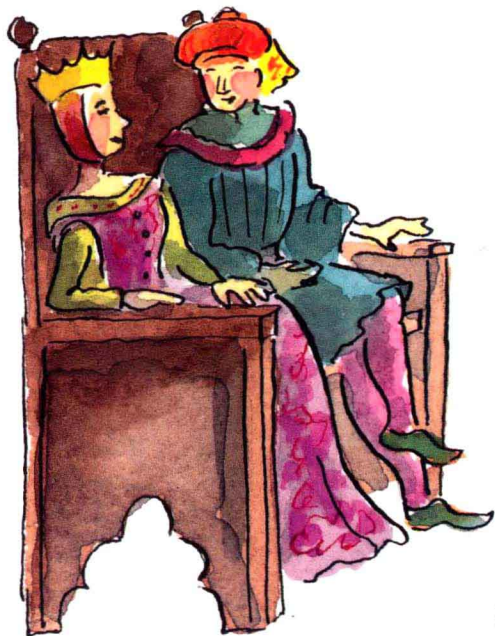
早期的芭蕾舞既没有专门的芭蕾舞鞋或舞裙（硬纱裙），也没有如今芭蕾舞课上教的那些基本舞姿或舞步，总之与我们现在看到的一点儿都不像。而且在早期，女士是不能跳芭蕾舞的，取而代之的是男士打扮成女人的样子，来扮演女性角色。

又过了 300 年，芭蕾舞才开始接近我们今天看到的芭蕾舞了。



我叫娜塔莎。只要我一出现，就意味着你能听到美妙的音乐或读到有趣的故事了。当你阅读芭蕾舞故事的时候，我会引导你在光盘中找到相应的曲目。你可以边听边想象，芭蕾舞剧似乎正在你眼前上演。有时，我还会告诉你一些关于芭蕾舞剧或者编舞者的趣事。

芭蕾舞起源于意大利，不过它是在法国演变成我们今天看到的样子的。最初的芭蕾舞是为 1459 年的一场意大利皇家婚礼编创的。在宴席上，表演者一边跳舞一边上菜。（你能想象得出花椰菜芭蕾舞吗？）



5世纪

18 世纪，芭蕾舞经历了一段繁荣时期。这主要是由于那时法国国王路易十四以一个舞者的身份出现在舞台上参加演出，而且还颁布了皇家法令，鼓励其他贵族也照做。他在一个陈旧的废弃网球场上成立了芭蕾舞团。（是的，人们早在 400 多年前就开始打网球啦！）

路易十四的老师皮埃尔·博尚于 1661 年成为巴黎第一所芭蕾舞训练学校“皇家舞蹈学院”的院长。他受到鸽子的启发而编排了芭蕾舞。他喜欢给鸽子喂玉米，然后看着它们抢着吃，鸽子们的不同姿势为他编排舞蹈带来了灵感。皮埃尔·博尚提出了“外开”的概念，创立了我们现在所说的五种基本脚位。



请听曲目1

在早期，作曲家并不会专门为芭蕾舞作曲。那时候的芭蕾舞都是根据已经流行于世的音乐来编排的，就像这首宫廷乐。你可以边听边想象，贵族绅士和淑女们在宫廷里娱乐的场景。



法国 19 世纪



20 世纪



2000 年

舞蹈之王

加埃塔诺·维斯特里和他的儿子奥古斯特·维斯特里是芭蕾舞发展早期最有名的两位舞者。1781年，当他们一起在伦敦演出时，为了让议员们观看演出，议会甚至中断了议程。

加埃塔诺相当自负，他自称是“舞蹈之王”。有一次，一位女士踩了他的脚，他竟说这个人使整个巴黎陷入了悲恸。然而，尽管他在台下如此粗鲁、以自我为中心，在台上，他却无比庄重优雅。

唯一可以与加埃塔诺相媲美的舞者就是他的儿子奥古斯特，后者以惊人的弹跳闻名。有一天，一位奥古斯特的崇拜者对他的另一位崇拜者说：“他多么轻盈啊！他吃的食物一定和蝴蝶吃的一样！”

“不，”那人说：“他只是吃了蝴蝶的翅膀。”

很不幸，现在没有任何当时的影像资料，而且至今也没有人发明出能够在纸上用图画记录舞蹈全过程的方法，所以我们并不真的了解加埃塔诺、奥古斯特以及与他们同时代的舞者跳芭蕾舞时究竟是什么样子。过去那些伟大的舞者所留下的只有一些图画和故事。



加埃塔诺·维斯特里和特雷莎·福利亚兹

人们有时候会说，芭蕾舞演员们在台下走路时就像鸭子。这是因为他们从很早开始就训练自己的双腿“外开”，所以他们的双脚脚尖都是朝外的。

但是，究竟为什么这些舞者都要像鸭子一样走路呢？很简单。当你的髋部和腿都是外开的时候，你可以很快地变换姿势，并向不同的方向移动。你可以自己试试，如果你的脚尖朝前，那么当你想面朝左或右移动时，就需要先向左或右转身才可以。现在，将髋部向外打开，双脚脚尖朝外，脚跟相碰。这样就简单多了，不是吗？

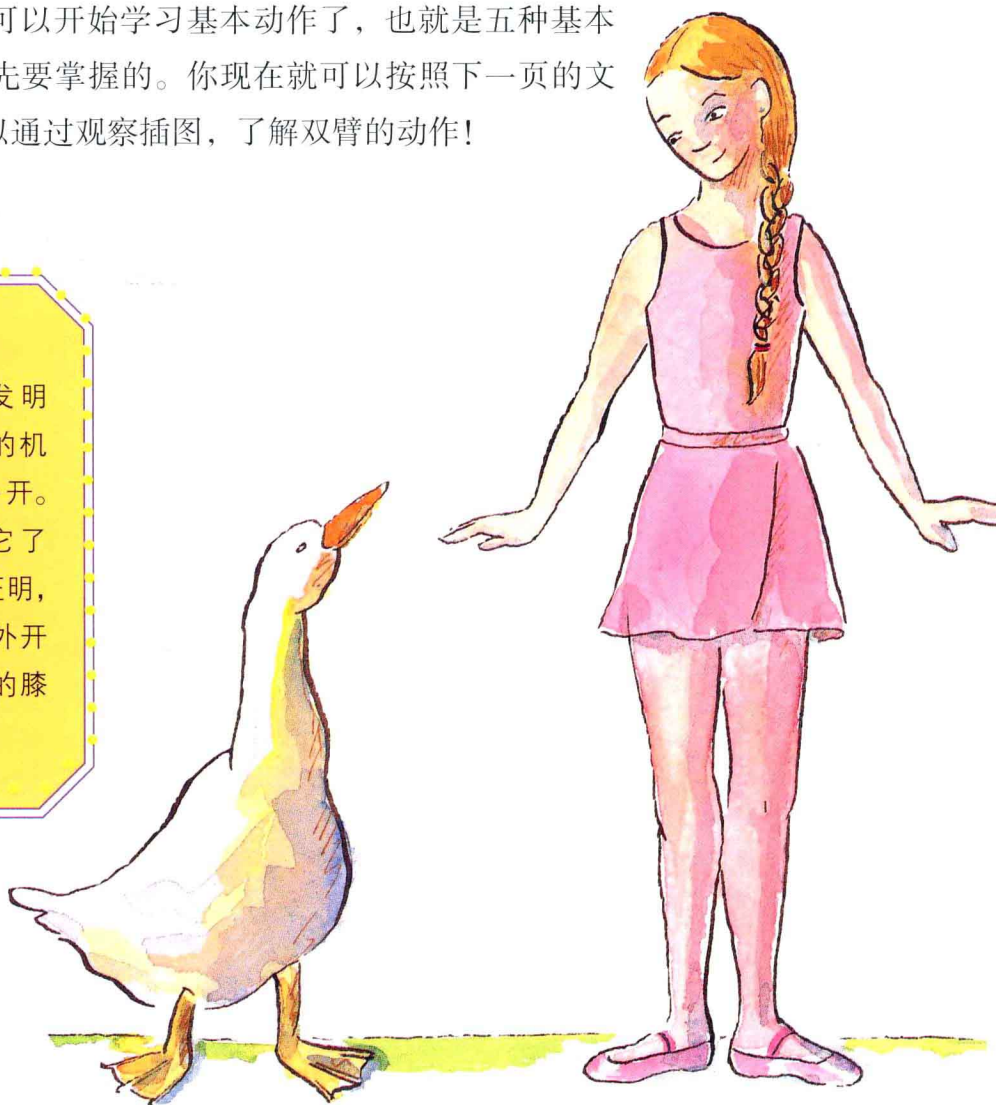
与脚尖朝前的时候相比，双腿外开的时候，你的腿能抬得更高。（再试试吧！）

学会外开之后，你就可以开始学习基本动作了，也就是五种基本脚位，这是芭蕾舞演员首先要掌握的。你现在就可以按照下一页的文字说明试着做一下，还可以通过观察插图，了解双臂的动作！

即使是成年舞者也要每天进行芭蕾舞基本功训练，练习芭蕾舞的基本动作和技巧。

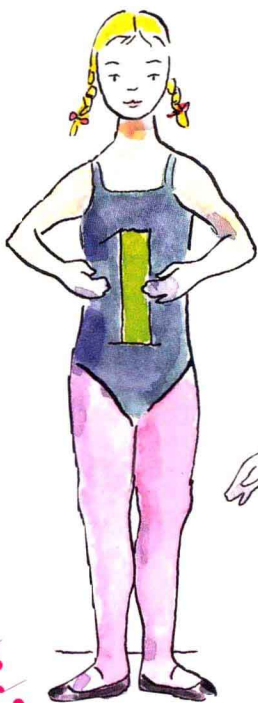
真疼！

在 18 世纪，有人发明了一种名为“扭髋机”的机器，它能够帮助髋部外开。为什么我们现在不用它了呢？原来，后来的事实证明，这并不是一个帮助髋部外开的好工具，它会使舞者的膝盖和脚踝受伤。哎哟！



五种基本脚位

一位：笔直站立，脚跟相触，从髋部开始，脚尖尽可能地外开。



请听曲目2

几乎在每节芭蕾舞课上，芭蕾舞演员都至少有一段时间要站在把杆旁（把杆是指舞者抓着的横杠，你可以想象自己在用法式发音读bar）。在芭蕾舞演员热身的时候，芭蕾舞大师或者教师就会播放与这段音乐类似的乐曲。有时候，房间里还有钢琴师，他会根据教师的要求现场弹奏音乐。

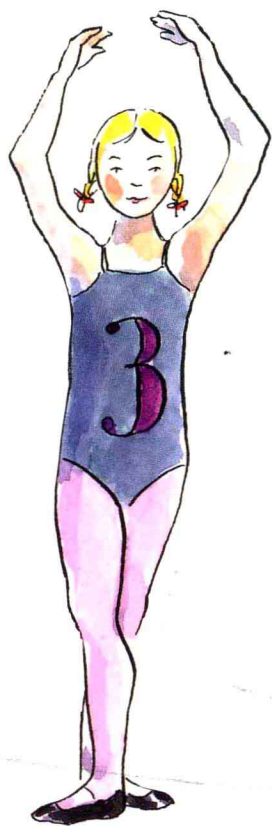
二位：从一位开始，一只脚向体侧滑出，脚尖着地；接着，脚跟下压，让这只脚与另一只脚成一条直线，双脚脚跟相距一足的长度；身体重心放在双脚上。

应对新事物

达拉斯牛仔队的著名跑锋赫舍尔·沃克曾与沃斯堡市芭蕾舞团的舞蹈演员一起跳舞。沃克说：“对付橄榄球球员和用足尖站立着旋转其实没有太大区别。”他认为，跳芭蕾舞就像打橄榄球一样难，只不过跳芭蕾舞时运用的是“完全不同的肌肉群”。

最后……

五位：从四位开始，右脚向左脚靠近，直至右脚脚跟紧贴着左脚脚尖，双脚脚尖方向仍然相反。如果你还没学会外开，那这个动作就会有点儿难度。另外，处于这个姿势时，你有点儿不好保持平衡。这就是为什么有时芭蕾舞演员在学习和训练过程中会借助把杆来保持平衡。



三位：从二位开始，右脚滑到左脚前，右脚脚跟抵在左脚的中间位置；双脚脚尖仍然朝外。



四位：从三位开始，右脚向前滑出，直到脚跟与左脚大脚趾之间有一定的距离；双脚脚尖指向相反的方向。



现在你已经了解芭蕾舞的基本脚位了！

关不住的女儿

(La Fille Mal Gardée)

原版编舞：让·多贝瓦尔

作曲：原版由多位作曲家共同创作，1828年版由费迪南·埃罗尔德创作

首演：巴黎，1789年

《关不住的女儿》是一部最古老的芭蕾舞剧，至今仍在上演，它讲述的是一个名叫莉塞特的活泼女孩的故事。

莉塞特是独生女，她聪明而有朝气，人们都提醒她的母亲西蒙娜夫人，让她注意小心看管自己的女儿！

她们母女俩住在一个大的农场庄园里。在这个庄园里有一个名叫科林的雇佣工人，他非常英俊，却十分贫困。莉塞特爱上了科林，可是西蒙娜夫人不同意她和科林交往，所以莉塞特不敢经常和科林见面。

有一天，西蒙娜夫人看到莉塞特和科林说话，她气坏了，于是立刻解雇了科林，还当即决定让莉塞特嫁给别人。

碰巧的是，他们隔壁农场的主人托马斯——一个富有的鳏夫——有一个儿子名叫阿兰。西蒙娜夫人和托马斯都愿意让他们的孩子结为夫妻。但阿兰是一个傻子，对他而言，结婚还没有捉蝴蝶有趣，而且莉塞特也不喜欢他。

就在婚礼即将举办的那天，一场风暴袭来，于是婚礼不得不延期。为了让莉塞特远离科林，西蒙娜夫人命令她待在家里。突然，莉塞特发现科林正在窗外偷偷地向屋内看，于是心生一计，以分散母亲的注意力。她对西蒙娜夫人说：“妈妈，请你帮我敲打手鼓，这样我才好练习跳舞。”很快地，西蒙娜夫人就累得睡着了。







诗人们会用无数美丽的词汇去解释什么是舞蹈。18世纪的芭蕾舞大师P.拉莫绝对不是什么诗人。他说：“跳舞不过是知道如何在适当的时间屈膝和将腿伸直罢了。”

西蒙娜夫人刚睡着，科林就溜进了屋子，请求莉塞特嫁给他。正在这时，西蒙娜夫人醒了过来。于是，科林赶紧躲进了干草棚。可谁知，他不小心将围巾落在了身后。

醒来之后，西蒙娜夫人发现了围巾，知道科林来过了，可她并不知道科林藏在了哪里。于是，她决定把莉塞特锁进干草棚中。她对莉塞特说：“除非你准备好结婚，否则永远不许出来。”

后来，当莉塞特从干草棚里出来的时候，她穿着最美的裙子，还牵着科林的手。科林苦苦地恳求西蒙娜夫人，请求她同意莉塞特嫁给自己。西蒙娜夫人看到他们如此相爱，不得不同意了这桩婚事。莉塞特和科林终于举行了婚礼，从此他们幸福地生活在一起。

