

〔美〕本·荷加斯 著
殷光宇 高 照 田 森译

运动人体画法



上海人民美術出版社

运动人体画法

[美] 本·荷加斯 著

殷光宇 高照田 霖译

上海人民美術出版社

目 录

前 言	4
一 身体各部的形状	5
人体的型块	5
头部的型块：球形和楔形	6
鼓形的胸廓	7
楔形的骨盆	16
圆柱形的臂和腿	20
楔形的手和脚	31
二 人体在深度空间的表示法	38
主要的是躯干	38
其次是腿	42
第三是手臂	49
最后是头部	53
表示法的运用	55
三 人体在空间的统一：形体间的相互联系	59
形体的重迭	59
形体的流畅和统一	61
线条的相互联系	61
轮廓线	88
明暗调子和层次	93
四 人体画创作：掌握透视形体的大小	98
圆柱形和鼓形的形体	98

圆柱体合理的形状	98
找出不变因素	100
不变因素是形体的宽度	100
臂 部	108
手 部	113
关 节	120
五 人体画创作：掌握透视形体的长短	127
正圆形的透视变化：椭圆形	127
关节是圆心 肢体是半径	128
肢体的等腰三角形测量	134
六 人体在深度空间的图形	140
立体物的比例画法	141
深度空间中运动人体的图形	143
人体的翻转图形画法	144
人体与环境的透视统一	145
动作人体的重迭起稿法	151
下颌牵引身体动作	153
手部动作的重迭起稿	158
结束语	158
译者后记	159

运动人体画法

[美] 本·荷加斯 著

殷光宇 高照 田霖 译

上海人民美術出版社

目 录

前 言	4
一 身体各部的形状	5
人体的型块	5
头部的型块：球形和楔形	6
鼓形的胸廓	7
楔形的骨盆	16
圆柱形的臂和腿	20
楔形的手和脚	31
二 人体在深度空间的表示法	38
主要的是躯干	38
其次是腿	42
第三是手臂	49
最后是头部	53
表示法的运用	55
三 人体在空间的统一：形体间的相互联系	59
形体的重迭	59
形体的流畅和统一	61
线条的相互联系	61
轮廓线	88
明暗调子和层次	93
四 人体画创作：掌握透视形体的大小	98
圆柱形和鼓形的形体	98

圆柱体合理的形状	98
找出不变因素	100
不变因素是形体的宽度	100
臂 部	108
手 部	113
关 节	120
五 人体画创作：掌握透视形体的长短	127
正圆形的透视变化：椭圆形	127
关节是圆心 肢体是半径	128
肢体的等腰三角形测量	134
六 人体在深度空间的图形	140
立体物的比例画法	141
深度空间中运动人体的图形	143
人体的翻转图形画法	144
人体与环境的透视统一	145
动作人体的重迭起稿法	151
下颏牵引身体动作	153
手部动作的重迭起稿	158
结束语	158
译者后记	159

前 言

美术学校的大部分学生，以至许多专业画家，都竭力回避去画在深度空间中的人体。走遍各国美术学校的教室，你会发现几乎每个学生都被人体运动的姿态吓怕了，如倒来倒去倾斜状态的人体：臂和腿猛向前伸或后退的动作；人体各部相互重迭、遮阻、扭转和弯曲的姿势；更糟的是，还有透视感很强的躺着的人体！

所有这些现象都属于形体透视缩短的问题。掌握透视缩短的规律，可以使画中运动的人体具有立体空间感，而不象贴在画面上的人物剪影。画深度空间中透视缩短的人体，不仅是一般技法问题，而且是人体画的重要法则，正如达·芬奇、米开朗琪罗、丁托列托、鲁本斯以及文艺复兴和巴洛克时代其他大师们所精通的那样。

很多学生为什么情愿去画千篇一律、简单呆板、缺少透视变化的人体，看去好象立正的上兵和建筑图纸上的立面图。当然，他们并非真正乐意这样画。原因是，那些在空间运动的人体，通过透视缩短后难以掌握，致使许多学生只好墨守成规。他们只能默默地渴望有一种“灵丹妙药”来揭示透视缩短的奥秘。

本·荷加斯的《运动人体画法》，不是一般“简易立体人形画法入门”之类的“灵丹妙药”，它首次完整科学地以连续画面的形式，提出如何画深度空间中人体的教学体系。我读过的人体画法书籍，无一可与本书相比。多年来，这个体系及教学方法在纽约维休尔美术学校作者的教室里已被充分运用。书中与真人等大而不用模特儿创作的精彩素描，正是在学生们惊叹的目光前完成的。

《运动人体画法》的不寻常之处在于，本·荷加斯引导读者如同古代大师们做过的那样，根据想象来创作人体。米开朗琪罗创作了不少人体画，但他毕竟没有要求他的模特儿象他画的那样，挂在天花板上或飞翔在天空！为此，作者精心设计了类似动画片的画面，对动作的连续顺序给予分析和论证。

如作者所述，《运动人体画法》要告诉画家的是，“为了造成某种视觉上的效果，如何用你的画笔去压凹、拉凸、弄弯平面的画纸”，使人体突于纸面。作者正是采用了这样的手法，致使本书中精彩的素描跃然纸上。作者说明了如何通过明暗调子、人体各部形体间的重迭、不同形体之间的过渡以及对个别形体的准确描绘，从而创作出立体而有深度感的视觉形象。还具体解释了怎样从一切可能的视角，包括仰视和俯视，来完成人体画。这个问题使很多学生甚至不少专业画家都无法回答。

如同多次曝光的照片那样，书中特别展示了重迭式的画面，将运动中的人体凝结在不同的阶段和瞬间，使读者熟悉人体在动作转换过程中的形体变化，画出的人体令人信服。最主要的是，使读者能从任何视点、任何运动阶段，将人体的任何一个动作，立体地再现于画面。如同建筑师在透视图中凸出建筑物那样有条不紊。

本·荷加斯的《运动人体画法》揭示了塑造人体的固有规律，创建了一套合理的教学体系，消除了学生在画人体时毫无根据的估计和猜测。当然，这个体系不是什么捷径，任何规律都不能使人体画创作变得容易。因此，这里还要求读者在不断反复阅读本书的基础上，多化时间，有耐心地大量地去作画。对于这本不同凡响的书，我要告诉读者的是：它将使你因为掌握了这个规律，不仅可以对着人体写生，而且更能使你离开模特儿，随心所欲地去创作人体画。

杜尔德·霍尔顿

一 身体各部的形状

人体画是美术学校学习的一个课题。学生较好地掌握人体造型的规律，就有能力去描绘其他一切自然形体（如风景和静物写生）。而掌握这个规律，就必须加强对人体及其各部形状相互联系的洞察力。学生虽然可以非常熟练地完成一般动势的人体习作，以及描绘室内模特儿运动的姿态，但他若觉察到的话，就会感到这些动态是如此迟钝和静止。

这里提出了一种不同的学习方法，来想象和画出有强烈透视的、形体相互遮阻并伸向空间的人体。如果要求学生画一个他既无准备又不熟悉的俯视或仰视的人体动作，他就会为此而费尽脑汁。有时对着人体模特儿，他可以在画室里用对着画的方法来完成，但这种办法并不能经常取得成功和令人满意；但若要求随意设想和创作出超乎自己想象范围以外的人体画，这正是学生们经常竭力回避的问题。

人体的型块

处理透视缩短的人体，重要的是画出其立体感，而不单单是轮廓外形。仅用轮廓线勾勒的外形，是缺少体感的平面，它不能表达形体的深度。只有在人体各部的形状，被作为存在于空间的立体去看待并被具体描绘时，这才能达到立体的型块效果。

型块的概念是，作为存在于深度空间中的人体，是由很多部分组成的，每个部分都是存在于空间的立体块。也就是说，人体是各种各样型块的组合体，这些型块既单独存在又相互联系。我们的首要任务是根据人体各部的型块构造，来研究其特征。在研究人体各部分的型块时，我们将试从一系列变动的视点来观察它们，特别以一种活动“影片”观念的设想来描述它们。



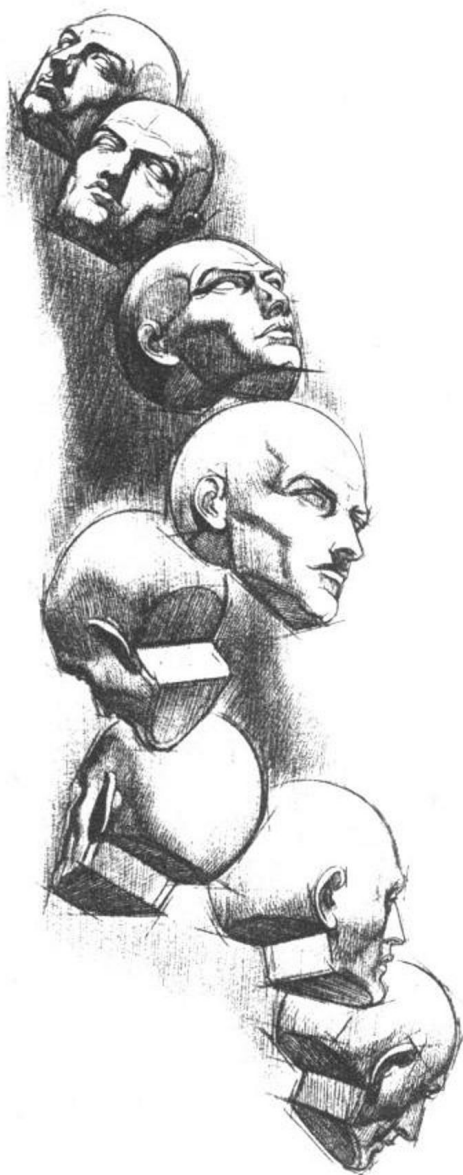
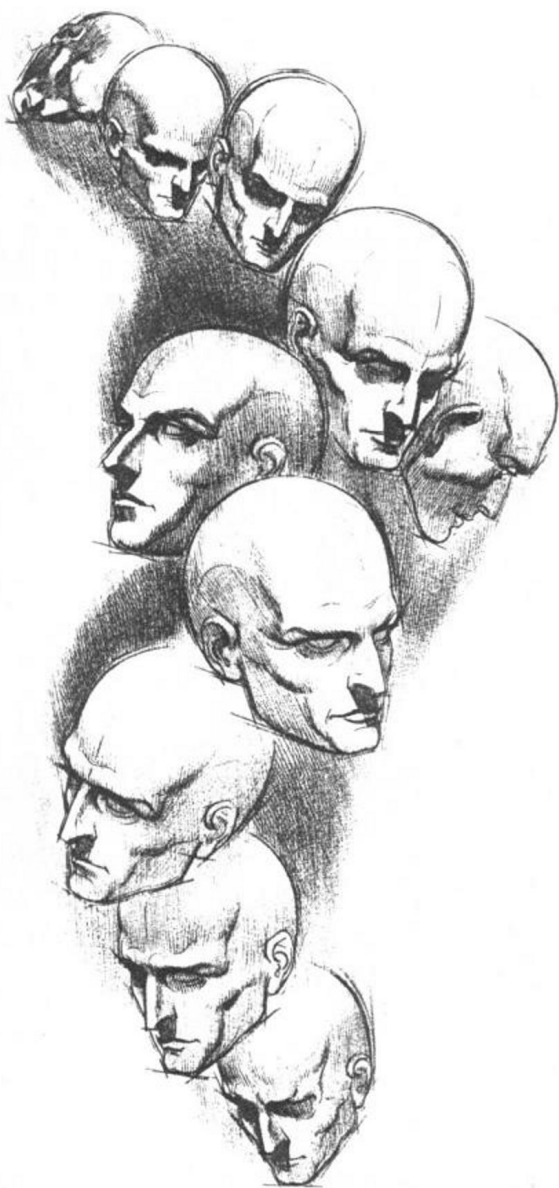
图1 学生掌握了人体各部的型块特征，就能有根据地描绘出有深度感的人体画。人体各部分别属于三种型块：球形和鼓形，圆柱形和圆锥形以及楔形。对于同属一类型块的形体，要根据各自的差异分别研究。要比较相互连接型块的宽度和长度，特别要重视它们大小、厚薄和体积的变化。通过分析人体各部之间的相互联系与谐调安排，是弄清人体造型的途径。

头部的型块：球形和楔形

头颅是球形，脸部呈楔形。从不同的视角去看头部，头颅及脸部在空间占有的主次位置则不一。如从正面看，头颅和脸部通常大小相等；若从顶面看，球形头颅则占据了主要位置。

▽图2 从头顶上方看去，球形头颅占主要位置。眉弓以下的楔形脸部缩短了。视点逐渐下移，脸部随之扩大，头颅也向后退缩。若视点再升高，并从左侧移向右侧，头颅便再次占主要位置。

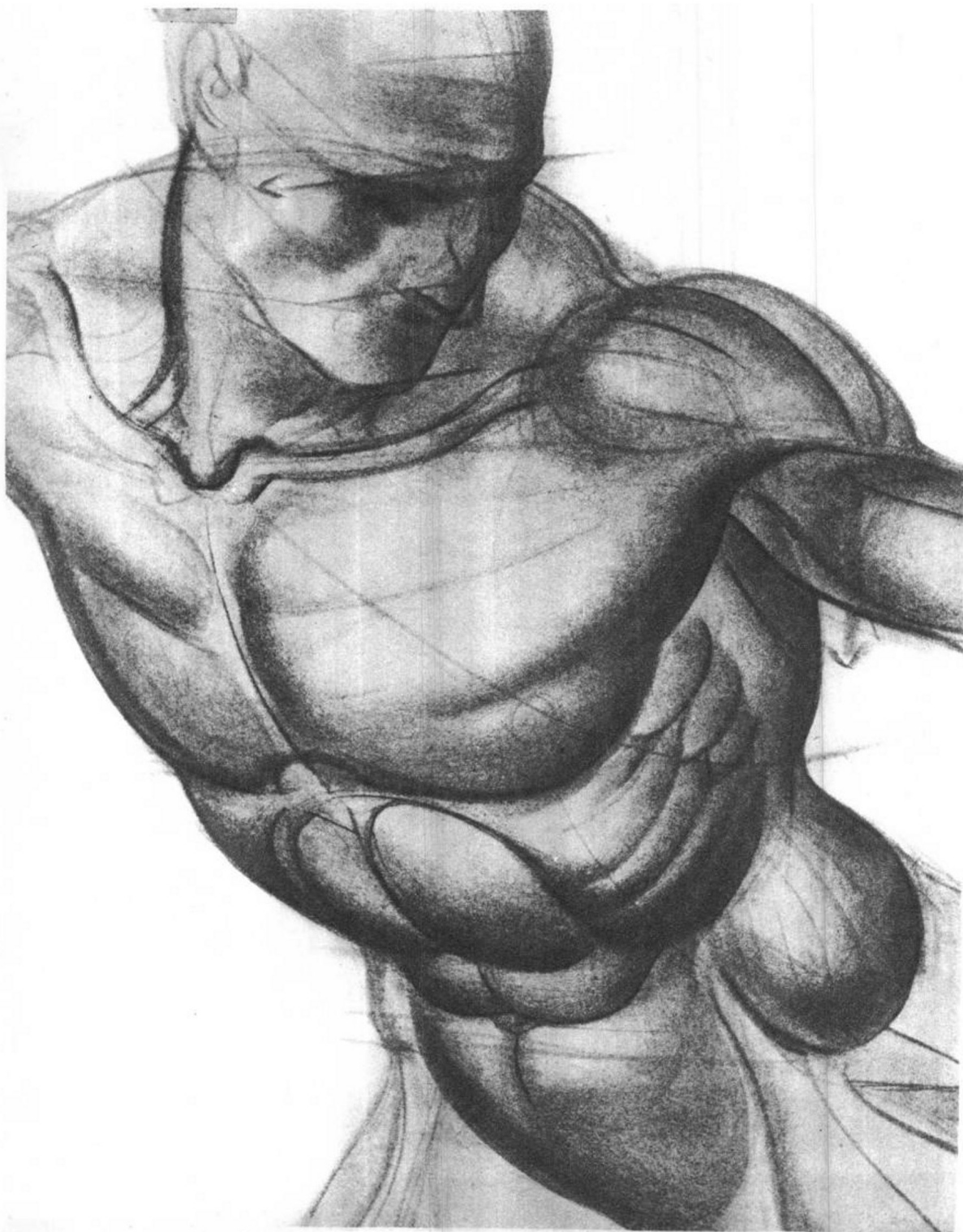
▽图3 从低处看去，楔形脸部与球形头颅相比，占主要位置。并使我们看到下巴颏、唇、鼻、耳和眉的底面，相貌显得威风凛凛。从后面看去，带角的楔形脸部与半圆形的头颅相比，就显得较小。

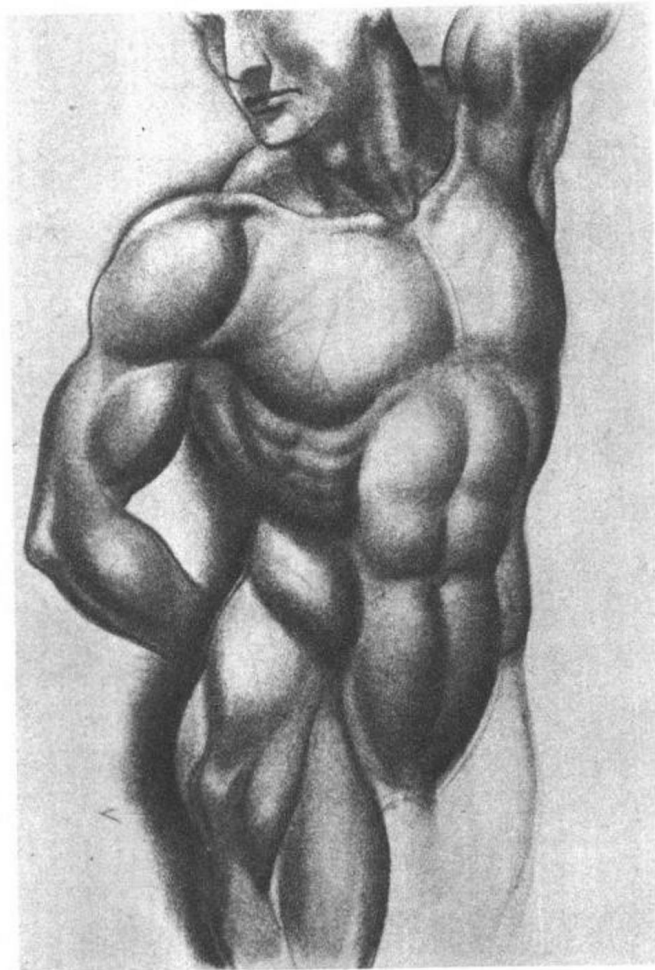


鼓形的胸廓

鼓形的胸廓是全身最大的形体结构。从前面看，作为鼓形上面的锁骨部和下面的肋弓部，象两个马蹄形呈现在我们面前。

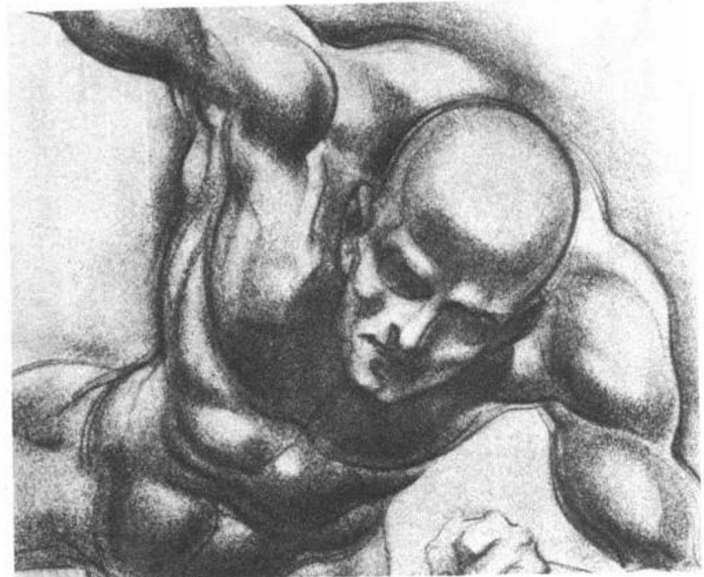
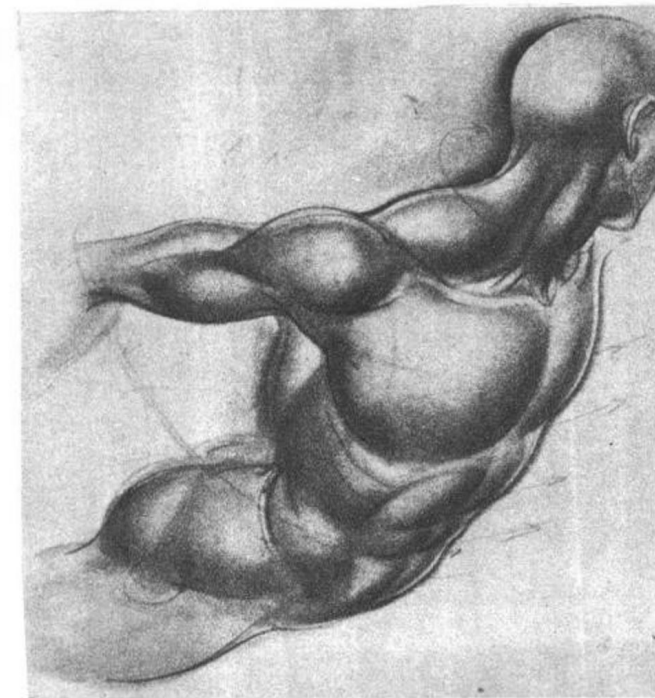
图4 鼓形胸廓下面向上弯曲的膈膜拱(肋弓)。





△图5 胸廓上面向下弯曲的锁骨窝(颈侧窝)。

▽图6 颈部似圆柱形。象一枝粗短的树干从三角形的胸廓凹窝里长了出来。



△图7 正面向前倾斜的人体，胸廓前后隆起的弧线，包围了整个头部。

▽图8 仰视中的人体，鼓形胸廓比所有其他形体显著，胸廓的拱形遮去了颈部。



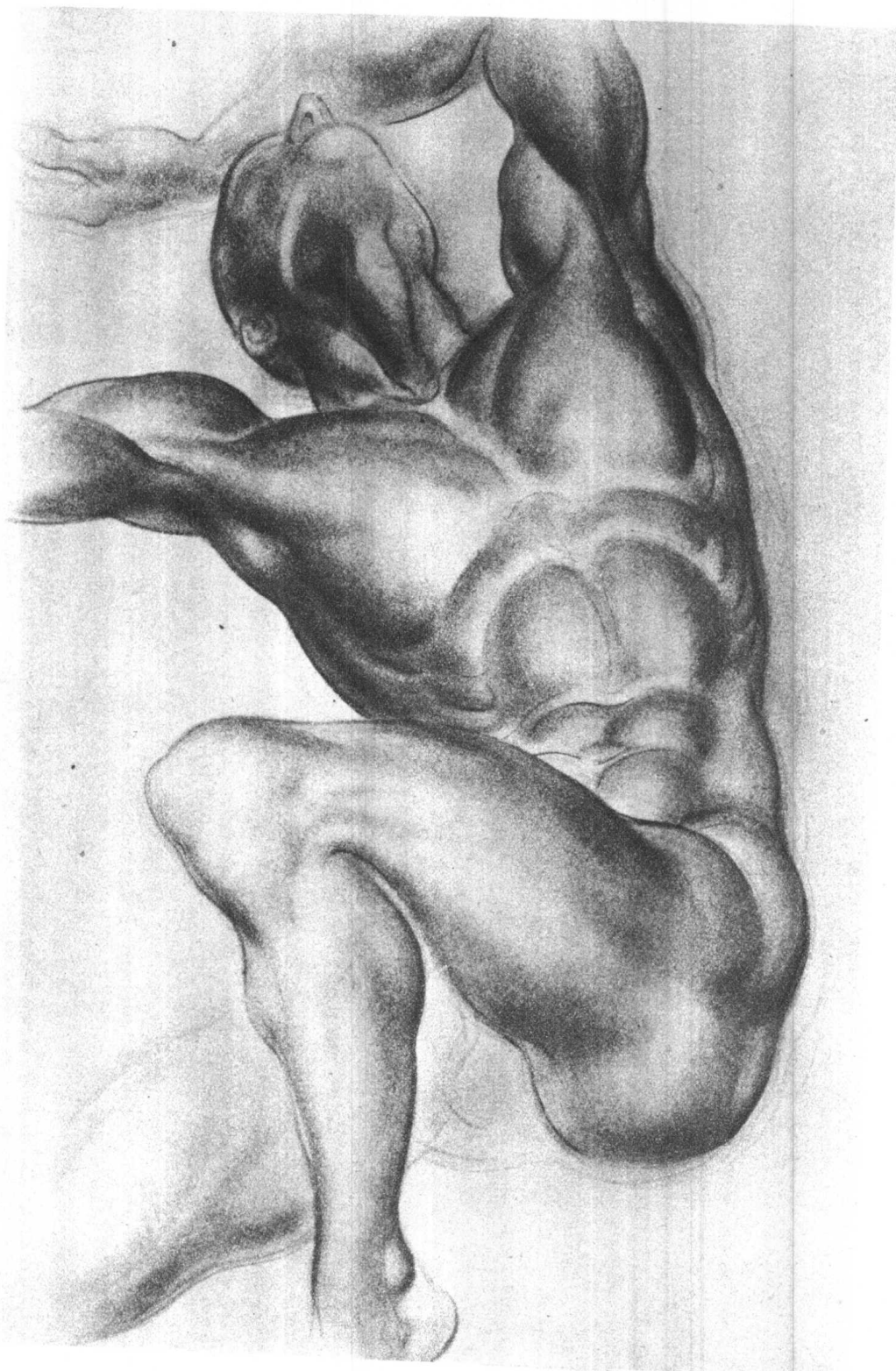


图9 自前仰视，躯干与头、肩相比，胸块特大。



图10 自后仰视，背的上部宽阔到足以遮去大部分的头和颈。

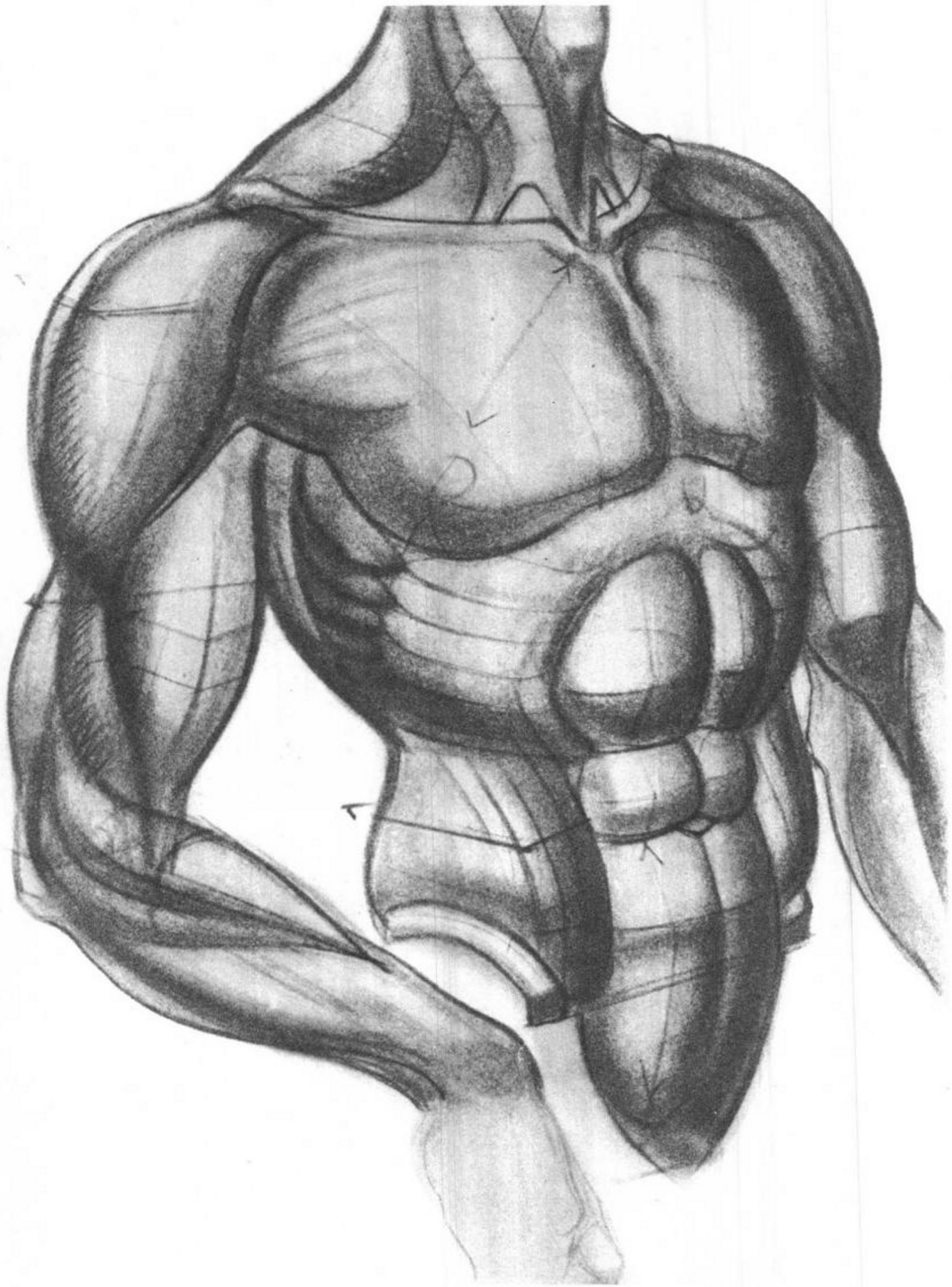
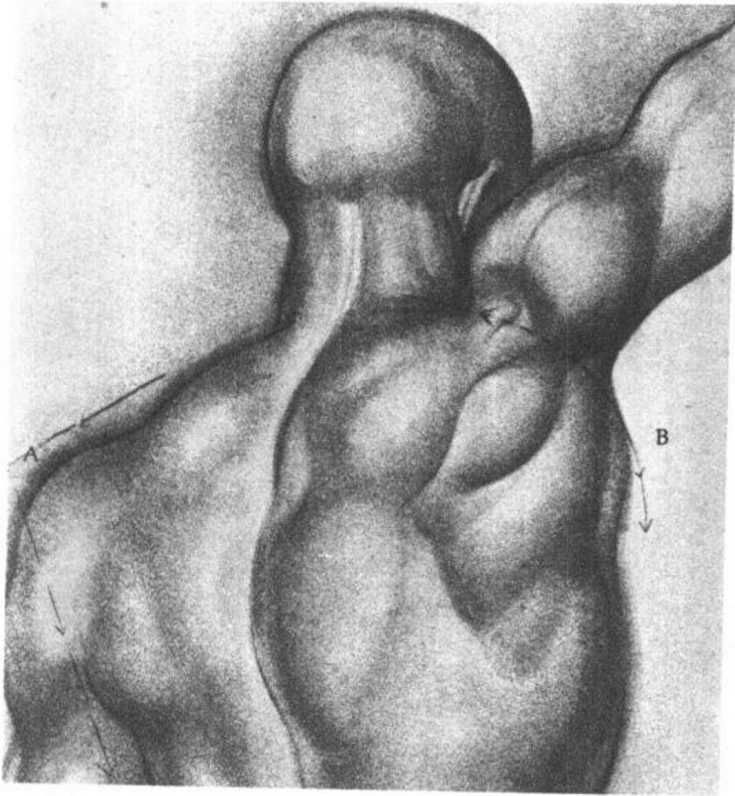
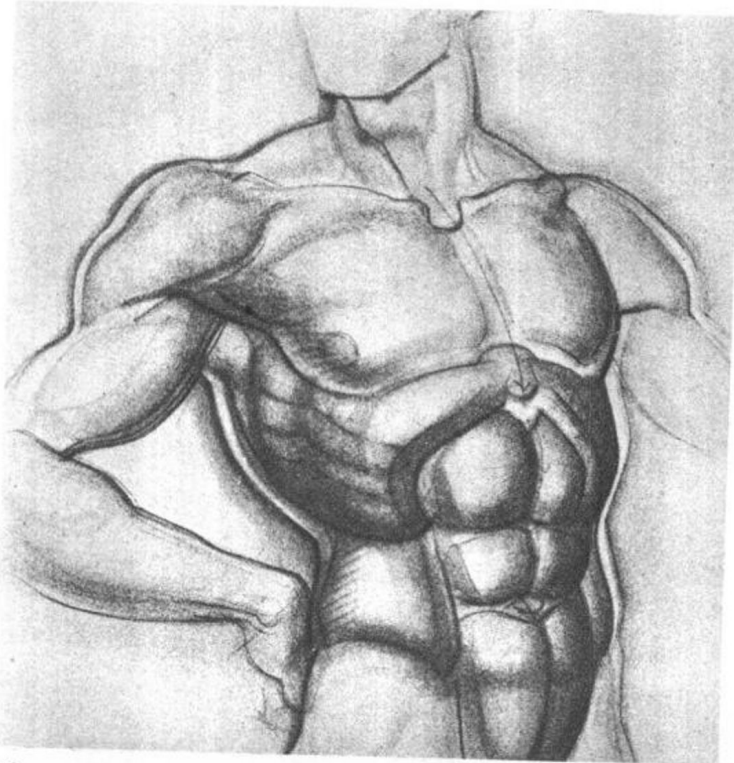


图11 三角肌象倒置的一滴泪珠，从胸廓上端挂下。三角肌虽从属于手臂，但因它连接了上臂和胸廓，应象胸和肩一样，当作单独部分来画。

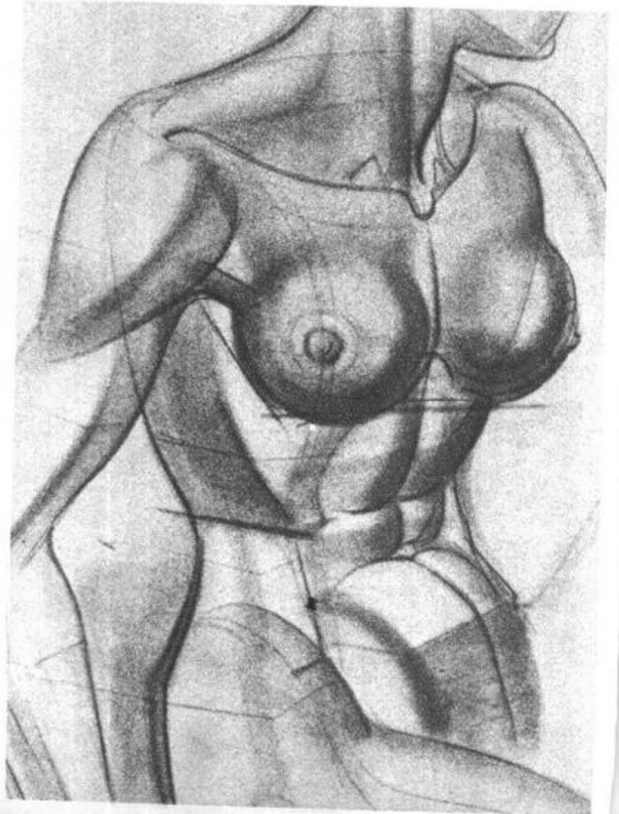


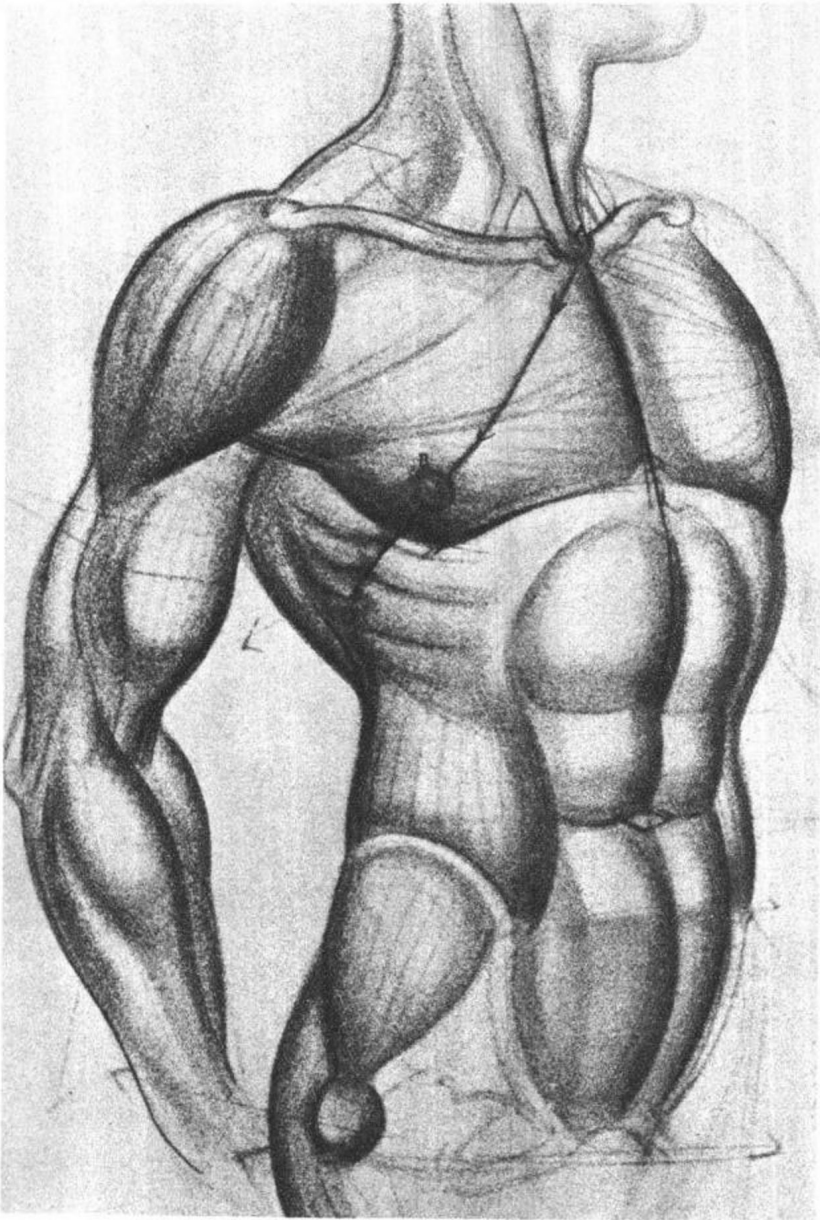
◁图12 将肩和胸廓当作联合形体来看时,应注意:当手臂下垂时(A),肩与胸合并,使躯干上部呈现楔形;当手臂上举时(B),肩从胸廓提起,露出胸廓的鼓形。

▽图13 胸前底部,由肋骨构成圆门似的隔膜拱(肋弓),从拱形顶端向下,有三排六块起伏的腹块;脐部与耻骨联合之间的第三排腹块,面积最大,与头部大致相等。



▽图14 青年女性的乳房象覆盖的碗,放在胸部的下角。





◁图15 要正确地画出乳房, 应先定出乳头在胸肌上的位置。为明了起见, 现以男性为例。从正中颈窝(A), 画与身体正中成45度角的斜线, 乳头位于这条线的胸肌角落边缘处。

▷图16 自身体正中中线向左右两侧分别作45度角斜线, 就能画出乳头在胸部的正确位置。

