

戏剧中

苏静著

形体塑造与形体文化解读

XIJUZHONG XINGTI SUZAO YU XINGTI WENHUA JIEDU

新华出版社

戏剧中形体塑造与形体文化解读

苏 静◎著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

戏剧中形体塑造与形体文化解读 / 苏静著. —北京:
新华出版社, 2020. 8

ISBN 978-7-5166-5313-5

I. ①戏… II. ①苏… III. ①戏剧—形体—表演艺术—研究 IV. ①J812.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 163446 号

戏剧中形体塑造与形体文化解读

作 者: 苏 静

责任编辑: 徐 光

封面设计: 王 斌

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

新华出版社天猫旗舰店、京东旗舰店及各大网店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 王 斌

印 刷: 三河市嵩川印刷有限公司

成品尺寸: 170mm×230mm

印 张: 11.75

字 数: 203 千字

版 次: 2020 年 11 月第一版

印 次: 2020 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-5313-5

定 价: 68.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与印刷厂联系调换: 0316-3650395

前 言

戏剧表演本身就较为复杂，包含的内容多样，是考验一个戏剧演员功底的时刻，其中最为重要的一项就是形体的表达。形体作为戏剧表演中的一种常见形式，就是通过演员的肢体来表达更多的信息，这些信息在很大程度上能够补充情绪和故事方面的不足，确保人们观看戏剧时获得更好的视觉感受。戏剧表演中的形体动作，其真正的难点是舞台上表演的时候应该如何才能做到满足观众的需要，以及演员怎样做到舞台的冲击力，确保戏剧的表演能够成功。在戏剧的长期发展中，许多戏剧家都有详细与科学的研究，并且对戏剧形体艺术进行了详细的解读。

现代艺术的发展和审美的流变对于戏剧自身理论与文化的一大重要推动和发展，是对戏剧本质特性的深入探究。戏剧自古希腊以来，存在了二千年，其表达的理念与方式仍然在戏剧理论家、戏剧教育家、甚至导演和演员中论证不休。总的来说每个国家，每个民族都有自己独特的戏剧。西方戏剧，早在古希腊时期就已臻于繁荣的极至，成为后世戏剧汲取不尽的生命泉源，从而受到广泛的推崇。中国戏剧，从源头上来看，萌芽的时代也可追溯至上古时期，在中国传统文化影响下，形成了中国独有的戏剧艺术，并且在古代出现了多个戏剧发展的黄金时期。对于异质异构的中西戏剧，在整体的认知方面有很大的差异，因此文化上也是迥然不同的，最常见的美学观点就是西方的模仿与中国的写意。

全书一共用六章内容来论述戏剧中的形体塑造与形体文化。

第一章、第二章是对形体、形体塑造的概述，了解这两方面与戏剧的关系；第三章是从戏剧的形体塑造中解读文化，包括文化语境、传统认知与混合路径、形体的塑造与文化；第四章是形体塑造的身体表演方式，从斯坦尼斯拉夫斯基、布莱希特、阿尔托这几位戏剧代表人物的时代来了解身体表演的方式；第五章是形体塑造在戏剧中的身体表演训练，包括梅耶荷德、格洛托夫斯基、铃木忠志以及形体戏剧的相关训练方式；第六章是当代戏剧形体塑造的实践探索。

纵观全书，可以发现对戏剧形体塑造与文化方面的论述十分详细，在章节的设置方面可以发现十分清晰的结构特征，从总的概念论述开始，然后先对形体塑造的文化方面做出论述，然后是对形体塑造的身体表演方式、身体表演训练、实践探索这三个方向层层推进，使思路更加清晰。在许多概念、理论、原则的讲解上举例说明，解释的内容十分详细，可以加深阅读理解的印象。总的来说，是一本理论翔实、内容丰富的研究著作。

本书在戏剧形体与表演等方面所涉及的内容较为广泛，笔者在撰写时参考和借鉴了大量的相关理论著作，既受益匪浅，也深感自身水平有限。希望广大读者在翻阅本书后，对于书中难免出现的问题和不足，提出宝贵意见。

作者

2020年2月

目 录

第一章 形体的概述	1
第一节 形体素质的考察	1
第二节 形体技巧的方面	17
第三节 形体语言的信息	28
第二章 形体塑造与戏剧	37
第一节 形体对戏剧本质的认识	37
第二节 形体塑造对戏剧表演的影响	43
第三节 形体塑造对人物塑造的表达	46
第三章 从戏剧的形体塑造中解读文化	54
第一节 戏剧形体塑造的文化语境	54
第二节 戏剧形体塑造的传统认知与混合路径	62
第三节 戏剧形体塑造中的身体与文化	77
第四章 形体塑造的身体表演方式	84
第一节 斯坦尼斯拉夫斯基与演员的身体	84
第二节 布莱希特与演员的创造	94
第三节 阿尔托与演员身体的解放	99
第四节 阿尔托之后的时代身体的解放发展	104

第五章 形体塑造在戏剧中的身体表演训练	115
第一节 梅耶荷德的“有机造型术”	115
第二节 格洛托夫斯基的身体性练习	122
第三节 铃木忠志的下肢训练	131
第四节 形体戏剧的训练	135
第六章 当代戏剧形体塑造的实践探索	151
第一节 手势与形体动作的戏剧表演	151
第二节 戏剧主要类型的表演实践	169
参考文献	180

第一章 形体的概述

戏剧演员的表演包括台词和形体。台词即语言，是抽象的接受；形体即动作，是具体的呈现，动作在舞台上更有视觉效果。同样的话同一位演员就可以用不同的效果表现出来，再加上形体的引导与展现，就可以更加准确地表达出语气的含义。本章对形体做基本的概述，包括形体素质、技巧、语言这三个方面的内容。

第一节 形体素质的考察

形体动作的素质考察就是基本素质训练、形体技巧训练、动作技能训练以及形体创作应用。不同的艺术种类，不同的运动项目，对身体素质有着各自不同的要求，于是，也就有着不同表现的形体素质。一个具有独立性、特殊性的特征鲜明的人物形象，需要演员的形体动作灵活，并且要拥有灵敏的形体感觉与形体知觉等身体机能活力。优秀的演员除了要具备上述能力，还要学会对身心状态和形体动作的控制，紧张或放松的状态都要能够通过形体动作表达出来。

形体感觉与形体感知力是外部身体与内部心理对自身形体器官动作状况的感知与支配能力。它是演员对自己形体动作进行判断、适应与调控的能力，是增强表现力，实现以形传神的重要环节。

戏剧演员的形体素质训练是为表演艺术创作服务的，演员形体素质的水平，对表演艺术技巧的掌握与运用有直接影响。形体素质的提高，需要经过一系列严格的专门训练。

一、放松身体

形体动作训练要想让演员做出理想的状态，首先就要令演员放松身

体，通过引导，使演员由内到外、从心理到肢体上都得到彻底的放松。演员在全身心放松的状态下，情感才能够自然地流露出来，天性得到解放，这种状态下的创作更加有激情。演员挣脱了紧张感的束缚，情绪得到放松，身体自然就得到放松。全方位的放松可以使演员自主地进行形体训练，在训练过程中能够更加深入地发掘形体动作的潜力，丰富肢体创造。这种训练方法能为后续的规范性训练提供一个良好的状态。

通常情况下进行身体放松会采用游戏练习法，以做游戏的方法帮助演员的心理进行放松，卸下演员的防备心理和内心深处的紧张感，进而得到肢体的放松，这种方法可以帮助演员激发本能，提高演员的自主创作能力，让演员在游戏中找回童趣，释放本我。

游戏练习可以帮助演员在进行正式训练之前唤醒身体活力，激发演员的兴趣，作为规范性训练之前的热身练习，是非常有必要的。众所周知，在进行一项运动或做训练前，要有足够的时间做热身运动，激发人的身体本能，使人集中注意力，这样可以使身体的每一部分增加活动的自由度——使关节得到充分活动、使韧带得到一定的伸拉——为能完成进一步的大幅度动作练习做好充分的准备。

游戏练习在形体动作训练中是必不可少的一部分，这对于调动演员积极性，帮助演员冲破心理障碍，提高创作能力都有很大帮助。因此，游戏练习逐渐成为形体训练和身体放松训练的有效方法。

二、端正体态

一个人站立、行走、坐姿等基本的身体的姿势状态就是一个人所谓的体态。而一个人的体态是否端正，是展现一个人气质的根本。

端正体态训练是戏剧演员形体素质训练的入门内容。作为基本的训练内容，除了完善提高演员自身的形象，还要通过端正体态对演员捕捉角色外部特征的能力进行提升。

在客观意义上来看，戏剧演员作为公众人物，应当时刻保持端正挺拔，大方舒展的体态形象。良好的体态从视觉上就给人以充满活力的感觉，体现了一个人的文化、内涵以及审美追求，同时一个人的个性和内心世界也会从体态中映射出来。

现实生活中，人们的生活条件、文化修养、身体素质、经历经验和个

性发展等诸多方面都不相同，即使两个人是亲人、朋友或者邻居，但由于个别因素的差异，也会导致两个人在身体姿态上呈现出截然不同的状态。在社会生活中，不同的行业也有各自的职业要求，各行各业的行为规范差别较大。例如，军人必须是挺拔刚劲、威武雄壮的；而舞蹈演员不论是什么舞种，其动作体态必然是充满感情的，舒展的。通过职业特性、生活状态等去塑造各色各样的人物形象就是戏剧演员的工作。戏剧表演的创作由于受到演出场地或演出形式的限制，演员不能够单纯通过自然的形体动作去建立角色的形象，一个完整的角色要有独特的外部形象设计，这样塑造出的人物形象才是真实可靠的，让人信服的。端正体态训练能够使戏剧演员捕捉角色外部体态特征的能力得到提升，同时能够对不同体态的形成原因有更加深入的了解和认知，对于后续的形体学习与训练都非常重要。

而要想对上述内容进行实现，就要对基本的站立、行走、坐姿进行系统的学习和修正，这种学习和训练既能改善自身体态同时也能够对不同的体态特点有所了解，是塑造人物形象的入门训练。

（一）站立

直立姿势作为人类与其他动物之间起到区别作用的显著特征，是最容易区分也最直观的。在人类进化发展的历史长河中，人类逐渐适应了直立行走的方式，长时间的直立行走，导致人类下肢的骨骼肌肉体积增大，力量增强；双脚由于长期做直立状态和用于行走，失去了最初的抓握能力；上肢在人类直立后不再负责行走和对躯干的承重，由于双手不再用于行走，抓握能力逐渐增强，手指灵活度日渐提高；人类在直立后出现了新的挑战，如何维持躯体的平衡成为人类的新难题，因此在人类逐渐适应直立的过程中，为了维持躯体平衡，神经功能不断受到刺激，协调能力不断提高。尽管如此，人类的直立也不是完美的进化状态，直立后人类不再依靠四肢行走，腹部肌肉得不到锻炼，脏器出现下垂的情况，想要解决这个问题需要长期不断地进行学习和锻炼来维持腹部肌肉的力量。

1. 正确站立方式

最佳的站立姿势，表现在身体中各个关节之间相互支撑，在稳定状态下不过分紧张，进而达到一种站立的平衡，下面将对此分部位讲解。

（1）脚：双脚脚跟微微并拢，脚尖向外侧小角度打开，形成30度左右夹角的小“八”字，双脚由足弓部位和前脚掌分散身体重量共同支撑，

确保支撑的稳定性。若将重心放在足踵位置，身体直立角度不够挺拔，将会影响久站的稳定性和持久度。

(2) 腿：两腿伸直，膝盖向内侧收紧，同时保证膝盖与足尖在同一方向，臀部肌肉收紧，做提臀动作，使臀部上提，同时两腿也能够在视觉上有拉长效果。

(3) 躯干：躯干直立，肩膀向两侧打开，自然下沉，使肩胛骨在身后相互靠近，带动胸部向上自然挺起。双臂自然下垂在身体两侧，双手中指在两侧裤缝处。腰腹肌肉自然收缩，保证呼吸顺畅，脊柱整体直立向上延伸。

(4) 头颈：抬头拉伸颈部，呈自然伸直状态，微收下颌，头部摆正，目视前方，营造出头顶被一根吊索悬吊的状态，使人感受到悬吊的感觉，这种“悬顶感”由脊柱向上延展，可以帮助人无形中舒展身躯，令姿态更加挺拔。

2. 检查直立姿势的方法

人体脊柱的结构是由上至下逐渐增大的椎体。从正面或背面看脊柱呈垂直状态，从侧面看，整条脊柱有四个弯曲：颈弯、胸弯、腰弯和骶弯。正常的生理曲度为颈弯和腰弯向前凸出，胸弯和骶弯向后凸出。当脊柱正面的垂直状态发生改变，或侧面偏离正常生理曲度，直立姿势也会受到脊柱变化的影响，就会养成不良站姿和体态的行为习惯。

从身体侧面观察，人体的最佳站姿以头顶中央、肩轴、髋轴、足弓四点一线为标准。一般检查自身站姿普遍使用以下两种方法：

(1) 镜前检查法

这种方法主要用于验证从正面看时，脊柱是否与地面相对垂直，站立姿势是否正直。

方法：面向镜子，正确的站姿是头颈端正，双臂自然下垂，两侧手臂与躯干间空隙应相等。若镜中实际站姿与上述内容有差异，则说明此时的站姿是有误的；若两臂与躯干间距离一大一小，或手臂紧贴躯干，说明已经出现了脊柱侧弯或脊柱侧倾的情况，应及时矫正。

(2) 墙前检查法

这种方法可以验证脊柱的生理曲度是否发生变化，站立时身体是否挺直。

方法：选择一面没有装饰（即没有踢脚线）的干净墙面。背部贴墙站

立，此时要注意双脚并拢，脚跟顶住墙面，抬头，收下颌，肩膀打开，后脑、肩背、臀部均贴于墙面，挺直身体。做好上述动作后，将左手掌心朝墙插入腰与墙面间的空隙；右手手背朝墙插入后颈与墙面的空隙。正确的直立姿势是上述动作中的左右手可以自由进出身后与墙面间隙，如果两处空隙过大或过小，这说明脊柱的生理曲度发生变化。当站立时有含胸驼背等不良行为习惯，头肩靠墙困难，这个时候过分仰头会加大颈弯处的空隙，生理曲度发生变化。当腰弯出现空隙过小的情况，说明体态是平背状态，相反则是塌腰挺腹的体态，出现相似情况时需要及时矫正，情况严重需就医咨询。

3. 站立姿态的常见缺陷

每个人不同的站姿习惯取决于其先天生理条件、生活环境、人生经历、审美追求等多重因素。站立姿态的常见缺陷有以下几种：

(1) 头颈部位：习惯性头部前伸或下颌向前扬起，头部歪斜、缩颈等。

(2) 躯干部位：胸部不能挺起，含胸弓背。肩部紧张，形成端肩。脊柱至头缺少“悬顶感”，整个身体显得松散下沉。脊柱垂直度改变，造成歪身斜肩、腹肌无力，形成腹部凸出下垂和塌腰等。

(3) 下肢部位：双腿弯曲无力，造成身体的沉重感觉。身体重心落在了脚踵上，不能保证站立的稳固和持久。脚尖分开过大或过小，使下肢产生扭转等。

4. 常见的矫正方法

在矫正站立姿势的时候，常用墙前检查法作为矫正方法。该方法能够有效发现躯干直立时存在的问题，并通过一段时间的练习有效得到改善。当躯干直立时出现不标准的情况时，可以通过每天贴墙站立15分钟进行改善、缓解。经过一段时间的坚持后，可以先靠墙练习，然后向前迈出一小步，与墙面保持一定距离，保持靠墙姿势不变，稍后再保持姿势靠近墙面，看姿势与之前靠墙时是否有区别，走样是否明显。反复练习后，整体形成肌肉记忆，矫正效果明显。而在整个练习过程中，要时刻注意肌肉的松弛程度，不要过分紧张，保证身体肌肉的舒展、自然，呼吸均匀、顺畅。

当身体一侧或局部肌肉过于发达造成脊柱侧弯或脊柱扭曲的情况时，应对另一侧相对较弱的部位进行力量训练，以保证两侧肌肉发达度相似，

来维持平衡。若脊柱侧弯在早期程度，是可以通过双手悬挂身体修正姿势性改变缺陷。

（二）行走

正确的行走方法应当是能够充分发挥人体机能，稳健、轻松、自然而有节奏的。

1. 正确行走方式

正确的行走方式首先要保证站立姿势的正确，然后才能完成正确的行走。行走方式具体要领如下：

（1）躯干发力：在前进过程中，躯干向前发力并微微前倾，重心移至支撑腿，人体重心应时刻落在支撑面范围内，躯干的前倾幅度随着步伐的速度与幅度增大或减小。

（2）迈步：当躯干前倾时，身体重心向脚尖移动，移动点超过支撑范围时，由于重力原因，会带动身体向前倾倒。这时另一条腿向前迈步，迈步后重心继续前移，支撑范围增大，保持身体平衡，两条腿持续这种状态做交替运动向前行进。

①支撑腿：推动身体向前行进并起支撑作用的腿。支撑腿在支持身体行进时，要保证足跟先着地，然后延脚掌外侧发力向前运动，直到将脚跟的力运到脚尖。脚掌与脚趾在行进时蹬地推送身体前倾，此时支撑腿既起到了支撑作用又承担了推动身体前行的职能。足跟着地时，膝关节伸直，向前迈步后，重心向前偏移，此时膝关节弯曲。膝关节重复弯曲和伸直的运动，为身体平稳地向前行进提供了良好的保障。

②摆动腿：当作为支撑腿完成了直腿蹬地，推送身体向前移动的任务后，它便开始了摆动的任务。随着摆动动作的开始，髋部的屈肌首先收缩成为拉动整条腿的动力，接着大腿向前摆动，膝关节也同时弯曲前摆，最后是小腿向前自然伸直。这一摆动过程完成，在足跟着地时，膝关节再次伸直，于是下一步的支撑任务又开始了。必须注意的是：在摆动过程中，膝关节的每一次弯曲，必须使膝盖与足尖保持在同一方向上，不得出现外撇或内扣。

迈步时两脚的步幅应当均匀。在行进中，重心在支撑腿上停留的时间应当相同，否则会造成身体向一侧晃动，严重时会给以瘸的感觉。

（3）脚距：在前进过程中，两脚脚跟应以平行状态前后相距 10 厘米

左右的距离，这种步幅可以保证身体在行进过程中维持平稳。若两脚间距离过小，身体会出现小幅度扭摆；相反，身体则会出现明显的左右晃动。而脚距的实际大小要根据每个人的身体条件和日常行为习惯自行调节。一般情况下，合适的脚距为自己的一拳宽。

(4) 摆臂：自然行进的过程中，双臂的摆动主要以两侧肩关节为中心轴，大臂带动小臂自然发力。行走时，摆动腿的骨盆向前摆动，惯性原因使同侧肩膀与摆动腿错开，视觉上肩膀落在摆动腿后，因此手臂自然前后摆动。如此反复运动，双臂一前一后的摆动，减少了躯干及肩膀的摇摆，使头部保持端正，整个身体状态在行走中维持了平衡。小臂在手臂向前摆动时，在体前侧自然弯曲，手臂前摆时稍微绕身体运动，摆动中，手不宜超过自己的腹中线，避免在行走过程中身体出现扭转。同样，向身后摆动时，大约朝身体外侧30度左右的方向摆动，手臂要自然伸直。摆臂时，要注意身体不要发生大幅度扭转，双肩应保持松弛，避免出现耸肩。

2. 检查行走姿态的方法

正确的行走姿态在形体表现上主要表现为，腰背挺拔，动作放松，行走时身体没有明显的过分多余的扭动或上下蹿动。下面将介绍一种简单直观的方法帮助大家检验行走姿态是否正确。

挑选一本有厚度重量感略明显的书或类似物品放在头顶，物品的挑选要注意不要过重，避免给颈椎造成损伤，按照上文中的正确行走的要求行走。如果在行走过程中书本从头顶掉落，说明行走时身体直立角度不够，头部歪斜、行走时步伐不够稳健，摆臂角度过大导致躯体出现不必要的扭摆等问题。头顶物品行走时，颈部自然伸直，目视前方，肩膀放松，多加练习既能发现行走姿态的问题，也能够有效进行校正。

(三) 坐姿

正确的坐姿应当呈现出背部挺直、肩膀打开、肌肉松弛、舒展自然的状态。

坐下：背向座位，上半身微微前倾，膝盖自然弯曲，臀部下沉，落座。坐下时应坐在座位的三分之一处，切忌坐满椅面；同时也不要靠在椅背上，这样会给人一种懒散无力的状态，是对对方不尊重不礼貌的行为，造成他人误会。

坐定后：腰背挺直，肩膀自然放松，身体朝向对方。女士在坐定后，

应双膝自然并拢，或双脚一前一后微微错开；男士坐定后，两膝可小角度打开，以自然放松的状态，注意打开角度不要过大。在正式场合中不论男女切忌跷二郎腿或抖动下肢，一是这两种姿态对身体健康有影响，二是对对方不尊重，是不礼貌的姿态。

起身：起身时先收回一只脚，躯干微微前倾，将重心移到前脚上，双腿发力伸直，使身体抬高至直立，此时要注意利用躯干带动臀部抬升，避免起身时撅臀。

三、身体塑型

写实生动的形象塑造，必然需要演员形体的健美、灵活和可塑来给予支撑。优美的形体在塑造人物的外部形象时更具有说服力，灵活度高、可塑性强的形体状态才能够游刃有余地将各种不同的角色塑造得鲜活、形象，才能把文字中的形容更加具象化地呈现出来。

成年人的身体结构随着新陈代谢逐渐发生变化，不同的肌肉发达程度、脂肪沉积厚度，甚至是脊柱弯曲程度和胸廓形状都会影响一个人的身体姿态，不同的身体姿态带给人不同的气质，也就是由生理结构塑造的外部形象。因此，通过上述条件可以看出，人们通过长期不断的合理训练可以一定程度地保证肌体活力，是具有现实意义上的主动性和可能性的。在长期控制身体形态并加以改进的过程中，整个肌体都得到了锻炼、塑形，同时也能够矫正体态不佳等问题。

通过研究对比，我们从类似于体育、舞蹈等科目中挑选了一些适合戏剧演员的基础形体训练内容，并且根据戏剧表演的需求进行了改良，具体内容如下。

（一）简易训练

简易训练就是常见的、大众的全身性运动的训练方法，多采用跑步、跳绳等运动量较大，效果明显的运动，同时这种训练方法对于场地和实践以及人数的局限性较小，既可以多人同时训练，也可以单独训练，因此常作为课堂内容外的补充训练或热身训练。

（二）健身训练

健身训练起初用于运动员的专业训练，后来因为其实用性和有效塑形

的功能，逐渐被其他专业采纳。常用的健身训练项目有很多。例如，哑铃操、健美操、有氧体操等，或者利用健身器材进行锻炼也是健身的常用手段。

健美操作为常用的体操训练手段，主要优势在于其能够调动全身肌肉并具有塑形能力，同时也是有氧练习，是作为热身练习的合理项目。在利用健身器材进行训练的时候应将注意力放在全面发展上，不要一味地追求肌肉的发达程度，过分发达的肌肉不仅会导致肌体的弹性受到影响，与身形不匹配的肌肉群也失去了美观性。根据演员需求调整肌肉松弛程度、形体的灵活性和可塑能力才是健身的主要目的。

（三）地面塑型练习

地面塑形练习在做形体动作时主要依托于地面，是一种基础的身体塑形训练方法。整套练习是从上到下、从局部到全身，调动全身肌肉活力，是一种全身性运动。地面塑形练习主要追求体型整体的匀称，主要目的是通过改善肌肉状态完善形体线条，提高关节韧带的柔韧程度，有限范围内减少肌肉和韧带的损伤。

地面塑形练习由于依托于地面展开运动，因此练习者在训练开始时可以处于放松状态，即便是做局部训练时，局部肌肉的收紧对其他部位的肌肉也不会过大地产生影响。全身运动时，动作之间的连接也可以是肌肉有间隙可以处于放松的状态，避免了肌肉长时间的紧绷。这种训练较之于传统的练习方式，更加满足了戏剧演员对于形体训练的需求，其针对戏剧演员的训练特点能够最大程度的使演员形体得到放松。

（四）瑜伽训练

瑜伽作为一项历史悠久的运动，主要有呼吸法、体位法、冥想法三种训练方法。其中最具塑形效果的当属体位法。

进行瑜伽练习时，首先利用深度腹式呼吸调整呼吸状态，把整体的注意力放在呼吸上或身体的某一部位。例如，双眼作半眯状，把视线放在鼻尖上，放松身心，想象从头顶开始放松，一直延伸到脚尖；然后将身体运动成瑜伽运动中的一种体位，并保持一段时间，在保持动作时，要注意整体肌肉的感觉和身体的变化；结束这个体位后转而运动成另一种体位，再次进行保持和感受（图 1-1-1）。

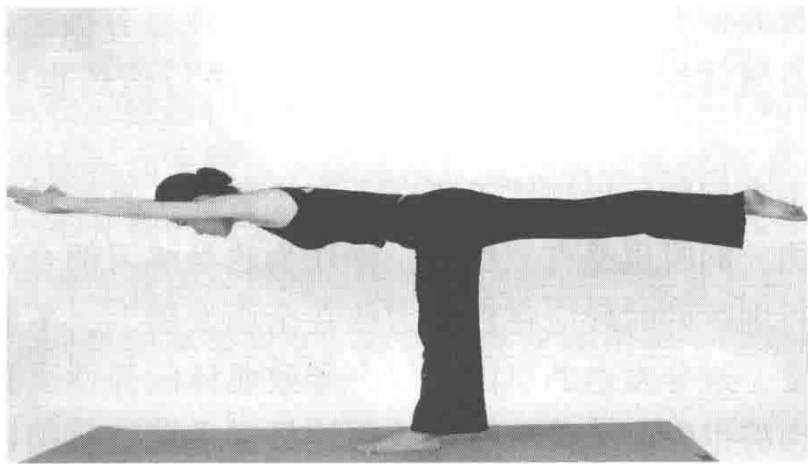


图 1-1-1 瑜伽体位

瑜伽运动在放松身心的同时，其动作也能够对肌肉进行有效拉伸，缓解日常生活中的肌肉紧张，舒展躯体，最大程度的全身肌肉得到舒缓和锻炼，对全身进行塑形。

瑜伽与通常意义下的健身训练有所区别，瑜伽的核心讲求身心合一，通过对外在形体的塑造，来发掘内心深处的力量。是一种由内而外，内外结合的训练方法，是一种强调意念的练习。这正是戏剧演员所追求的境界。

（五）普拉提塑身

普拉提是一种融合了瑜伽和太极的训练方法，集两者精髓于一体，将东西方特点结合到一起，又加入了舞蹈、体操等训练元素。普拉提在训练中注重肌肉训练与技能训练相结合，同时也注重呼吸与意念的训练，不再是单一的针对性训练，更加注重节奏在训练中的地位，以便平衡多方元素，使其相互融合。

普拉提是一种多方位的塑形方法，其缓慢、清晰的动作特点使普拉提成为一种相对平和的运动，通过不同的呼吸方法，在运动中控制肌肉的运动和体态姿势，带动关节韧带拉升，增强身体柔韧性，也可以针对局部进行力量训练，腰腹和背部作为塑身的关键，因此也称为“身体轴心”强化训练。