

<<云手>>

图书基本信息

书名：<<云手>>

13位ISBN编号：9787040278477

10位ISBN编号：7040278472

出版时间：2009-8

出版范围：高等教育

作者：涂玲慧

页数：72

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

三年前小涂同志打电话给我，请我给中国戏曲学院高研班授课，我欣然接受。

她亲自来接我到学院（那年我九十三岁）。

此后她常常来我家请教我所知道的戏曲早年间的的事情，谈话问她也特别关注我的健康理念，询问怎样才能像我这样健康长寿，有什么秘诀。

我告诉她j条，第一不生气，第二不着急，第三练戏曲功。

她特别感兴趣的是戏曲功居然能健康长寿，她说现在有个戏曲进社区的项目要做，希望社区群众在感受戏曲艺术魅力的同时，也能感受到健康的理念。

她在我家总是坐到很晚才走，看到年轻人对戏曲艺术的执著热爱，我深深感动，倾囊解答。

前日小涂给我看她给社区编创的《中华戏曲健身操十段锦》的样片光碟，并请我写序。

我认为这件事做得非常好，很有创意，是惠及民众的事。

同时，我告诉她在编创的时候要简单易学，不要有难度，随意练习，爱学爱练就好，此《周易》所谓“易则易知，简则易从。

易知则有亲，易从则有功。

有亲则可久，有功则可大”也。

<<云手>>

内容概要

《中华戏曲健身操十段锦》，是将戏曲当中的一些身段拿出来创立的健身操，是集戏曲基本功法与大众健身运动于一体的群众戏曲健身项目，现由中国戏曲学院涂玲慧教授设计编创。

《中华戏曲健身操十段锦》共分十个品种，以戏曲基本功法的身段动作为源头，旨在通过运动达到健身强体的目的。

并在——艺术来源于生活，高于生活的规律中，寻找一艺术回馈于生活的创作思路，惠及大众，全面科学地进行该项系列产品的研发。

作者简介

涂玲慧，1962年出生，江西丰城市人。

戏曲表、导演研究生，中国戏曲学院戏曲艺术教育中心主任、继续教育部主任、教授。

受聘中国艺术研究院硕导，曾任江两省七届政协常委、八届全国人大代表、江西省劳动模范。

享受国务院政府特殊津贴。

发表论文十多篇，《试论戏曲导演“语调”》、《“科介”考》等。

主演剧目十多部，《窦娥冤》获中国戏剧第四届梅花奖、《荆钗记》获文化部首届文华表演奖。

执导剧目上多出，京剧《断指记》获辽宁艺术节演出一等奖，评剧《长孙皇后》获沈阳艺术节演出一等奖，潮剧《东吴郡主》（与谢平安导演合作）获广东艺术节导演一等奖并列入国家精品工程剧目。

<<云手>>

书籍目录

前言楔子云手操起势第一组 健脑运动第二组 健眼运动第三组 健臂运动第四组 健腰运动第五组 健腿运动第六组 提踵运动第七组 控制运动第八组 平衡运动第九组 全身运动第十组 小跳运动第十一组 中跳运动第十二组 大跳运动云手操收势跋后记

章节摘录

插图：控制运动是腿部肌肉静止、单腿控制的运动。

单腿独立控制的练习，有助于增强肌体的控制能力。

一个人能够随意控制自己的身体部位，灵活运用在生活和工作中，并保持控制肌体的活力，是理想的健身状态。

一、为什么要做控制运动人在很小的时候很难控制自己行动，随着渐渐长大控制力慢慢加强，到了青年及至中年最为平稳，而到了老年的时候，控制力又逐渐衰弱。

可见，控制力的强弓弓是伴随每个人一生的，控制力的增强，一定程度上可以延缓我们走向衰老。

单腿控制的动作其实并不是孤立的运动，它要带动丘脑、大脑额叶、纹状体、小脑都参与运动，分工合作，共同完成全身的控制运动。

一个人腿脚稳健是身体健康的表现。

我们发现，许多从事戏曲艺术的长寿老人，不但身子骨硬朗，就算上台演出，动作依然灵便潇洒，一气呵成，有极强的控制力。

2007年9月，83岁的京剧名武丑张春华，应邀在中国传媒大学进行“我的京剧生涯”的艺术讲座，两个多小时情绪激昂，声情并茂，苍松滴翠，古柏犹青。

兴致处悠走下讲坛，示范了京剧传统剧目《金钱豹》中的动作，老人身形移动之迅猛，堪比鹰隼脱兔，技惊四座。

二、怎样做控制运动对健康有益控制运动主要是针对下肢独立运动而言。

腿是人的根基，站姿或步态的美观程度不仅是个人风貌的体现，更是其身心健康与否的晴雨表。

特别是单腿站立，大多数人平常不做这样的动作，除非是参与某项文体活动才会有意识地金鸡独立一会儿。

而随着年龄的增加，我们的控制能力会逐渐衰退，海击堤岸般地侵蚀着我们的健康。

因此，需要我们每天有意识地加强单腿站立运动，通过这种控制来延缓机体老化。

后记

记得小时候都叫我小名“细钉”，问及父母后才明白，冈本人从小一直体弱多病，长得简直就像颗钉子一样，而获此绰号。

1972年快十岁时，父亲把我送到江西省赣剧院学员训练班学习。

刚到剧团，老师们看到我，戏称“这孩子，怎么这样瘦，有风就能吹倒，三根丝线都能吊起”。

当时训练班的试读生活很艰苦，每天早起，上午练习戏曲武功，下午学文化。

开始练习很不适应，腰酸腿疼浑身难受，几次想辍学回家，被父亲阻拦。

练习几年后，身体渐渐转好了，病也比以前少了，老师们说“这孩子怎么长得都认不出来了，看上去结实多了”。

在剧团领导、老师们的培养下，我获得了中国戏剧梅花奖。

这是我的师父祝月仙、匡忠燕夫妇的细心关照，耐心传授戏曲功法的结果。

38年来从事戏曲艺术，可谓弹指一挥间，我从本科学习“戏曲导演”到研究生研习“京剧表演”，到1997年留中国戏曲学院工作，在教学、科研、管理等岗位轮换实践与服务。

2008年初，学院领导倡议“戏曲要为社会服务”，并决定实施“双进工程”（即京剧进课堂、戏曲进社区），具体由戏曲艺术教育中心负责开展研发工作。

其间与丰台区宣传部领导共同提议，编创戏曲健身操，给社区民众送去健康与快乐。

在编创过程中，感谢丰台区文委王艳秋主任提出的宝贵意见，创编之后，又在区文委文化科关向青科长的推动下，对丰台区试点社区的居民进行健身操集中学习培训。

同时，该活动得到媒体广泛关注、宣传。

感谢高等教育出版社副总编辑龙杰，她请分社社长吴勇及编辑于嘉与我洽谈出版事宜，更好地推动了这套《中华戏曲健身操十段锦》在国内外推广传播。

<<云手>>

编辑推荐

《中华戏曲健身操十段锦-云手》编辑推荐：第一本以戏曲元素编创出的健身体操教科书一本艺术与健
康完美融合的读物

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>