

<<影视表演形体动作基础教程>>

图书基本信息

书名：<<影视表演形体动作基础教程>>

13位ISBN编号：9787106029630

10位ISBN编号：7106029637

出版时间：2008-9

出版时间：中国电影

作者：宗德新//汤旭丽

页数：243

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>

## <<影视表演形体动作基础教程>>

### 前言

形体动作训练是影视表演艺术专业基础课之一，它的教学内容包括基础技能与基础理论两部分。

《影视表演形体动作基础教程》是为该课程基础理论教学部分编写的教材。

由于形体动作训练的边缘学科性质，在课程开设之初的50年代，几乎没有可供直接参考借鉴的任何经验与资料。

作为课程的奠基者，原形体教研组组长侯寄南教授在长期的教学实践中，通过潜心的研究与探索，在该领域取得了开创性的成果，尤其在基础理论研究方面奠定了扎实的基础。

时至今日，在经历了几代形体教员辛勤耕耘之后，该课程的建设日趋完善。

《影视表演形体动作基础教

## <<影视表演形体动作基础教程>>

### 内容概要

《影视表演形体动作基础教程》作者宗德新、汤旭丽。  
形体动作训练是影视表演艺术专业基础课之一，它的教学内容包括基础技能与基础理论两部分。  
《影视表演形体动作基础教程》是为该课程基础理论教学部分编写的教材。

## <<影视表演形体动作基础教程>>

### 作者简介

宗德新，北京电影学院表演学院形体教研组教师，副教授。中国电影表演学会会员，中国高等学校音乐教育学会会员。

1953年出生。先后就读于北京师范学院艺术系、历史系。

本科学历。

1978年至今任教于北京电影学院。

主要著述：合译《简·方达健美》(美)、《电视表演》(美)；合编电影学院内部教材《电影演员形体课教材》、《电影表演形体动作教程》；合著出版《音乐欣赏基础教程》、《乐理基础教程》、《汽车模特艺术形体教程》等。

参与创作的影视作品有：电影《傣女恋》；电视剧《江山往事》、《血灯》；艺术专题片《中国书画名家》、《美的启蒙》等。

汤旭丽，毕业于北京舞蹈学院中国民间舞系舞蹈教育专业，获学士学位。

现任北京电影学院表演学院形体教研组组长，副教授，主要从事影视表演形体教学。

近年来，发表的学术论文有：《北京电影学院形体教育的实践与探索》，《形体训练对影视演员的训练价值》、《论原生态民间舞蹈的文化心理》等十余篇论文，并合编北京电影学院内部教材《电影演员形体课教材》、《电影表演形体动作教程》等。

## <<影视表演形体动作基础教程>>

### 书籍目录

序绪论第一章 认识身体 第一节 身体结构 第二节 身材体型 第三节 人体运动基本规律 第四节 身体自然形态与不良体态 第五节 不良体态形成原因第二章 形体素质 第一节 解放身体 第二节 端正体态 第三节 身体塑型 第四节 增强能力 第五节 放松第三章 形体技巧 第一节 形体表现力 第二节 形体开掘 第三节 形体感觉 第四节 形体造型 第五节 形象捕捉 第六节 音乐感受第四章 形体语言 第一节 身体姿态与信息 第二节 形体语言第五章 形体动作技能 第一节 武术动作技能 第二节 军事动作技能 第三节 风格动作技能第六章 形体创作应用 第一节 形体表现基本规律 第二节 形象创造准备 第三节 形象创造要点 第四节 形体动作小品编创附录一 形体基础理论名词术语附录二 形体素质基本训练附录三 教学研究论文汇集附录四 教学大纲参考书目

## <<影视表演形体动作基础教程>>

### 章节摘录

放松训练的方法有许多,由于每一个人生理和心理上存在差别,采用什么方法对自己更有效,是需要经过训练实践的检验才能确定的。

这里将对有代表性的几种训练方法及内容做一些概要的介绍和说明。

一、调息法 所谓调息,即调整呼吸。

调息法,就是通过调整呼吸过程达到放松的目的。

呼吸,吸入氧气,呼出二氧化碳,保障生命活动必须的氧,这是人体新陈代谢过程中进行气体交换的生理现象。

肺是进行气体交换的场所,可是肺本身不能产生运动,呼吸运动是由肋间肌和膈肌等的工作来完成的,而肋间肌和膈肌是可以听从人的意志进行调节的随意肌,因此我们才能够主动随意地调控自己的呼吸过程。

呼吸机能和情绪状态有密切联系。

人在安静状态时,呼吸频率为每分钟14至16次,情绪紧张会使呼吸频率加快。

人在心情舒畅时,呼吸顺畅,呼吸的深度也大,吸入的氧气也相对较多,因而使人感到全身轻松、精力充沛,甚至说话时的声音也变得响亮。

一旦情绪变坏或出现紧张,呼吸也会随之变得浅而不舒畅,呼吸节律也发生变化,致使说话的声调也发生改变。

当人们在抑制自己的紧张和激动情绪时,或者在一天劳累之后躺下准备睡觉时,都会不由自主地长出一口气,使人放松。

这就说明,呼吸能起到镇定的作用,如果把注意力引向呼吸的深度和节奏,效果会更好。

这是因为通过主动调节呼吸过程、放松肌肉,可以有效地调整有机体的兴奋和情绪波动,从而调整好所需要的情绪状态。

人的呼吸有三种方式:1.浅呼吸:它只动用了肺上半部的一小部分,吸入的空气少,这是效率最低的一种呼吸方式。

2.胸式呼吸:这种呼吸使肺泡基本上充满了气,这种呼吸实际上包括了一小部分腹式呼吸的运动,这是许多人习惯的一种呼吸方式。

3.腹式呼吸:是效率最高、最完全的深呼吸。

它在吸气时,横膈下降、腹部鼓出,使整个肺充满了空气,从而保证了身体所需的更多的供氧。

呼气时,肌肉放松,对肺形成挤压,使更多的废气(二氧化碳)排出体外。

腹式呼吸不仅有益于健康,也具有自然放松的作用。

因此,调息法所采用的正是腹式呼吸。

练习方法: 松开衣带,脱去手表、饰物等任何束缚身体的东西,选一个舒适的姿势(仰卧或坐在椅子上)。

微闭双眼,将注意力集中在呼吸上,觉察一下自己的呼吸频率,同时感觉一下身体有无肌肉紧张。

因为,练习时虽然由呼吸来引导,但同时不得有肌肉紧张的干扰。

这样保持一分钟左右。

<<影视表演形体动作基础教程>>

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>