

<<魔鬼身材>>

图书基本信息

书名：<<魔鬼身材>>

13位ISBN编号：9787501787029

10位ISBN编号：7501787026

出版时间：2009-1

出版时间：中国经济

作者：史小英//宗德新

页数：142

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>

## <<魔鬼身材>>

### 前言

“魔鬼”是恐怖的，当一个女人被形容为“魔鬼身材”的时候，即刻化为喜悦，骄傲的是你自己，高兴的是天下男人，然后大家一起品味生活的美好。

可能因为有你，世界才破口止匕不同。

这就形成了所谓的“文化”。

“文化”究竟是什么?如果让我用一句话来形容，“文化”其实就是我们爷爷老茶杯上的茶锈，积淀下来的一种可见的东西。

好了，假如我把“文化”说清楚了，那么“文化”怎样构成了“经济”?于是我想到了“超级女声”，想必湖南卫视赚了很多钱，还为我们提供了各式各样、高高矮矮会唱歌的女性，她们自己也开始学会赚钱，很多亿万富翁们想起了自己的企业或品牌需要这样一个女人，电视上多了些许新新人类展示异彩的广告，出现了行云流水的华章，匪夷所思的拙劣，或者形形色色的解读。

罢了，让“超女”们稍安毋躁吧，让我们来关心一下你。

或日关怀。

《魔鬼身材——汽车模特艺术形体教程》就是在这个大背景下诞生的。

它的初衷，是为北京吉利大学文化经济学院汽车模特艺术专业的学生提供教材。

## <<魔鬼身材>>

### 内容概要

这是北京电影学院表演学院宗德新副教授和北京吉利大学文化经济学院史小英副院长将30年的教学经验与30年形体训练实践相结合创作出的一部形体教育著作。

不仅是培养“汽车模特”形体素质、体形完美、基本步态、身体柔韧的形体教材，也告诉你“服装模特”该怎样练成，更对于关注自己形体美丽与健康的人提供了科学、系统的训练方法，解开了“神秘”的形体训练“密码”。

“魔鬼身材”有着一整套的训练方法，通过本书，你可以进行自我训练，尽管它是来自大学模特艺术专业的形体教程。

## <<魔鬼身材>>

### 作者简介

史小英，北京吉利大学文化经济学院副院长，自幼学习芭蕾，二十世纪九十年代起作为北京布考虑企划公司艺术总监创建了北京第一个模特培训班，并与北京电影学院合作，与已故著名演员、舞剧《丝路花雨》女主角付春英合作教学，开创了中国特色形体艺术教学的先河，创建了当时具有影响力的“星期六时装表演队”。

## &lt;&lt;魔鬼身材&gt;&gt;

## 书籍目录

第一部分 基础理论部分 第1章 汽车模特的形体动作训练 1.1 模特形体动作训练概述 1.2 模特形体动作训练的必要性 1.3 模特整体素质和控制能力 (一) 整体素质 (二) 形体控制能力 (三) 形体表现力 (四) 模特形体可塑性 (五) 形体放松技术 1.4 模特用形体动作塑造人物时的关注点 (一) 形体动作的自然特征 (二) 形体动作的客观规律性 (三) 形体动作语言 (四) 形体动作造型 第2章 如何使模特形体更健美 2.1 模特的身体塑型 2.2 加强身体活力 (一) 身体活力的构成 (二) 加强体能的方法 2.3 正位体姿 (一) 站立 (二) 行走姿势 (三) 正确的坐姿 (四) 体态缺陷的形成原因 第3章 身体语言 3.1 身体语言的简述 3.2 身体语言的结构 3.3 身体语言具有社会性 第4章 身体动作与姿态 4.1 手的动作信息 4.2 腿和脚的动作信息 (一) 脚的信息 (二) 腿的信息 (三) 髋部所表达出的信息 4.3 表情显示的信息 (一) 额头的信息 (二) 眼睛表达的信息 (三) 嘴的功能及信息 4.4 身体姿势及动作信息 第5章 形体动作造型 5.1 形体动作造型 (一) 姿势与造型 (二) 线与形的关系 5.2 形体动作表达 (一) 动作与目的 (二) 动作的逻辑 (三) 动作的意向 (四) 动作的速度与节奏 第6章 模特形象创造技巧 6.1 相信“假设”充分发挥想象力 (一) 相信“假设” (二) 充分发挥想象力 6.2 放松紧张的心情 (一) 呼吸控制法 (二) 用意念逐渐放松 (三) 集中注意力 (四) 自我提示 第二部分 形体实践训练部分 第7章 汽车模特形体的基本训练 7.1 形体基本动作训练 (一) 坐姿的训练 (二) 腹部的训练 (三) 胯部的训练 (四) 腿部的训练 (五) 腰部的训练 (六) 仰卧吸腿训练 (七) 平躺抬双腿训练 (八) 平躺胸腰训练 7.2 模特基本动作训练 (一) 站姿训练 (二) 腿的训练 (三) 转身的训练 (四) 模特行走的训练 (五) 模特造型的训练 第8章 模特表现力训练 8.1 傣族舞基本动作训练 8.2 蒙古族舞基本动作训练 8.3 瑜伽训练 (一) 瑜伽的起源 (二) 瑜伽的发展历史 (三) 瑜伽练习的好处 (四) 瑜伽练习的注意事项 基本动作训练鸣谢特别鸣谢表演模特《汽车模特艺术形体教程》教学大纲后记

## <<魔鬼身材>>

### 章节摘录

插图：第一部分 基础理论部分第1章 汽车模特的形体动作训练1.1 模特形体动作训练概述形体动作训练简称“形体训练”。

通常它是为舞蹈演员的创作能力和提高表演技巧而对身体进行的系统的专门训练。

它是以人体运动科学为基础的形体动作训练。

对于汽车模特的形体动作训练，也是如此。

培养汽车模特形体素质、提高形体技巧、运用形体动作塑造造型形象、训练基本步态、步幅、步速与力度是本书讲述的基础。

## &lt;&lt;魔鬼身材&gt;&gt;

## 后记

汽车模特艺术形体教程是汽车模特和服装表演艺术专业形体基础教材。

它的完成经历了一段漫长的时间，首先“汽车模特艺术”专业在全国是首创，没有前车之鉴，没有可参考的专业和教材，直接参考借鉴的资料也较少，我们对于汽车模特的形体学科进行了两个学年的探索与实践，在实践与理论方面取得了一些体会和经验。

在创作汽车模特艺术形体教程中我们感到了肩上担子的沉重，当我们交出完成稿时也感到了欣慰和喜悦。

我们参考了前辈舞蹈形体专家(北京电影学院表演学院形体教授侯寄南教授等)所撰写的学术成果，也参考了许多其他形体教材，这些成果给了我们很多启发。

在承袭前辈专家研究成果的基础上，融入了我们实践教学过程中的观察思考与总结，并且经过认真思考、缜密梳理、反复教学研讨、以及艰辛的创作过程，才有了今天这本教材的出版。

教材在结构上分上、下二部，上部为基础理论部分；下部为形体实践训练部分；教材的主要内容包括：模特艺术形体课程的目的与任务，形体表达，形体基本动作与形象创造等。

鉴于形体基本素质水平参差不齐，教材采用由简及繁、由浅入深、循序渐进的阶梯化结构。

从放松心情、解放肢体、挖掘学生自身的形体表现潜力，培养学生的形体表现力入手，利用模特步、古典舞、现代舞、民族舞、瑜伽等训练方法进行基本素质训练，使学生身体具备足够的能与较强的可塑性，同时获得良好的气质与形体动作的美感；之后通过形体表达基本知识及技巧的教学，进一步增强学生的形体表现力和感染力，并逐步培养学生运用形体动作传递信息和塑造形象的能力；通过模特、舞蹈等基本动作的教学，给学生打下必要的动作技能基础，同时也使他们获得丰富的形体塑造手段与创作素材，将课上所学习的一切知识与技能落实在表现力的形体创作上。

模特艺术形体课是一门以实践训练为主、理论讲述为辅的课程。

## <<魔鬼身材>>

### 编辑推荐

《魔鬼身材:汽车模特艺术形体教程》由中国经济出版社出版。

<<魔鬼身材>>

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>