

<<修炼芭蕾气质>>

图书基本信息

书名：<<修炼芭蕾气质>>

13位ISBN编号：9787540747763

10位ISBN编号：7540747765

出版时间：2010-1

出版时间：漓江

作者：侯宏澜

页数：183

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>

<<修炼芭蕾气质>>

内容概要

理想女性的特质正与芭蕾不谋而合——淡定，轻盈，优雅。

如何修炼芭蕾气质，成为如舞蹈家般迷人的女性？“芭蕾公主”侯宏澜以笔代舞，与你分享她作为舞蹈家的精彩生活，并首次坦言舞蹈家魅力修炼的真正秘诀。

“要在平凡生活中养尊处优” “如何成为主角” “从今天开始做公主” 这是一本融女性生涯、心灵补养、穿衣美容于一体的女性随笔，内容实际、观点鲜明。

侯宏澜以自身精彩生活为模板，如闺中密友般，明快直率地给予现代女人最实用的美丽之道。

书中多处以芭蕾技巧借喻生活智慧，令人深思。

而穿插于章节之中的芭蕾轶闻与知识，更保证了层次丰富的阅读趣味，是一本对美丽充满信心女性提神书。

<<修炼芭蕾气质>>

作者简介

侯宏澜，著名芭蕾表演艺术家，编舞，国家一级演员，第四届卢森堡国际芭蕾舞比赛女子金奖获得者。

1997年以“宏澜风格”为名在北京举办中国芭蕾史上第一个个人芭蕾专场。

1998～1999年应邀任法国莱茵芭蕾舞团首席演员。
与世界著名编导Maufige Bejart，Bertrandd'At

<<修炼芭蕾气质>>

书籍目录

序 以艺术盛放美丽她有一个独立的世界面朝大海，春暖花开我是侯宏澜 亲手去推开每一扇门 做
领舞的勇气 你的舞台永远比你以为的大 导演美丽 爱自己，就像爱一十舞者 从今天开始做公主
你有一面魔镜吗？和美丽的人在一起 找到属于你的作息方式 象照顾公主一样照顾自己 保持安
适心情的方法 让他人更爱你怎样做一十女主角 别被梦想压弯了腰 最好的姿态是你本来的样子
旋转的秘诀 保持独立，为了更自由地舞蹈 美丽并快乐着 以芭蕾为圆心的无限延展 爱情是最浪
漫的人生舞剧 你喜欢独自旅行吗？优雅谢幕每个女人都是舞蹈家 每个女人都是奢侈品 身上衣
，如音乐 学会和发型师打交道 和你的胃口好好相处 与时光共舞 水当当的女孩最美丽宏澜年表
后记 爱自己，女人的终身课程

<<修炼芭蕾气质>>

章节摘录

插图：《修炼芭蕾气质》：以艺术盛放美丽 安利大中华区行政总裁颜志荣侯宏澜小姐的芭蕾与雅姿的气质非常相似，两者都在追求极致完美的艺术。

雅姿对于品牌格调和产品品质，一直孜孜以求，对于每一个细节都不曾有过半点松懈；宏澜小姐的芭蕾也是这样，每一次演出，能够被观众记住的，可能只有几秒钟的动作，然而为了这华丽而完美的几秒钟，她付出了无尽的努力。

有人说艺术是“极致的奢侈”，体会它的深意，正是追求艺术的那份全情投入，精神上、思想上、身体力行的，对卓越的无止境追求，从而不断实现对自我的超越。

侯宏澜小姐于艺术醉心而执着，她在舞台上专注、优雅，用足尖绽放着极致的美丽。

对于雅姿这样一个热爱艺术、坚守卓越信念的高端美容品牌，非常容易引起共鸣。

于是，雅姿ARTISTRY与侯宏澜小姐美丽携手，以艺术的名义，优雅共舞。

《修炼芭蕾气质》：她有一个独立的世界著名导演宁浩初次看到侯宏澜，并不是在舞台上，所以第一次并没有以一个舞蹈演员的身份去定位她。

她是一个不容忽视的女人，除了鹤立鸡群的身高、气质，身上还有那么一点“劲儿”的姿态。

后来知道她是中国跳芭蕾舞最好的女演员之后，恍然大悟，原来这些“劲儿”都是有出处的。

想起来，跳舞应该是一件很苦的事情，那些身体上的苦且不用说，光是一个人永远在跟自己较着劲就已经足够让人崇敬。

我知道作为一个创作者那种永不满足的苛刻，也知道希望达到但总达不到的沮丧。

我可能不懂她的专业，但是我能感受到她作为创作者的那种独立，即使已经有了很高的地位和很好的条件，依然不知满足地孜孜以求。

正是因为她有那样一个独立的世界，她才显得如此独特。

在她那个独立的世界里，只有自己孤独的跳舞，不断的否定和超越，即使困难重重也要一试再试。

也正是因为这，才让她有别于任何其他的舞蹈者或者是演员。

这是作为一个创作者的痛苦，也是幸福。

在处处充斥着恶搞、翻拍和抄袭的快速消费时代，她的存在，更有特殊的意义。

我们的眼睛需要真正美好的画面，我们的心灵需要真正美好的震撼，如果没有这些坚持真、坚持美的创作者，我们只能以次充好地盲目消费，渐渐的，连辨识美的眼睛都会闭上。

幸运的是，有她这样的创作者，她唤醒我们的眼睛，唤醒我们的心灵，唤醒我们自身沉睡着的也该像她那样继续努力的坚持。

再见侯宏澜，依然不能忽视她作为女人的一份天真和从容，一份特别的带着“劲儿”的美好。

希望她的书和她一样，带给更多的人美的盛宴。

<<修炼芭蕾气质>>

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>