<<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的女性 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Maufice 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