第一图书网, tushu007.com

<<中华戏曲健身操十段锦>>

图书基本信息

书名：<<中华戏曲健身操十段锦>>

13位ISBN编号：9787040278484

10位ISBN编号：7040278480

出版时间：2009-10

出版时间：高等教育出版社

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

第一图书网, 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事情，谈话间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。
三条，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。
我从七岁爱好戏曲，至今不辍。
我的本业是生理科学研究，而闲暇之时则多出入于戏曲坟籍掌故之中，所悟良深，所获良多。

第一图书网, tushu007.com

<<中华戏曲健身操十段锦>>

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刨。

《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“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。

第一图书网, tushu007.com

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。

发表沦文十多篇，《试论戏曲导演“

第一图书网, tushu007.com

<<中华戏曲健身操十段锦>>

书籍目录

前言楔子水袖操起势第一组 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 大跳运动水袖操收势跋后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第一组健脑运动在《中华戏曲健身操十段锦》的前两集“云手”、“折扇”中，我们谈到手指的活动就是在运动大脑，促进血液循环，防止脑部衰老。
在“水袖”这一集中，我们继续探讨水袖对于大脑和全身部位的有益之处。
抖水袖是戏曲艺术的特有功法，是戏曲表演的一种技法，水袖是演员手势的延展，也是人物情感的放大。
运用水袖来锻炼大脑是一种新方法，这种方法新颖却又脱离不开手指运动，而且有益于脑部健康。
一、为什么要进行抖袖健脑运动在不断更新的健脑运动中，抖袖是人与物（袖子）互动的健脑方法。
三尺水袖，挥舞起来飘逸洒脱，但是要想把水袖抖得自如、美妙、随心所欲，得动动脑筋，找找窍门。
所谓自如，比方说我们平时也会有穿衣、抖袖的动作，谁也不会放在心上，从抖袖整理到衣着整齐也就是眨眼的事。
可是专门练习抖袖健脑就有讲究了，起码要讲求“三节”配合，也就是“梢节起（手腕），中节随（手肘），根节追（肩肘）”，这三者配合起来，水袖才能好看。
如果中节不随，根节不追，只有“梢节”在那里单独活动，那整个动作的韵律就没了，节奏就断了，软塌塌没有生气。
所谓“梢节”指的就是手指末梢和手腕，通过中指、拇指与其他手指的配合把水袖抖起、滑下，反复变换，在软硬劲头的交替中，提高习练者的运动兴趣。
手指、手腕作为水袖与人体的衔接，它与其他“两节”的配合也就成为水袖抖得美不美的关键。
手指、手腕劲头的变化，既练习了控制能力，也在积蓄我们的内在力量。
同时，手指经常抖动水袖，还会增加末梢神经的敏感度。
当我们有意识地用手指挑动水袖时，手、脑及时地感觉到信号，大脑再指挥手指将水袖抖起，这是个系统的健脑运动过程。

第一图书网, tushu007.com

后记

记得小时候都叫我小名“细钉”，问及父母后才明白，因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，几次想辍学同家，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，看卜去结实多了”。
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，可渭弹指一挥问，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T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IX），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。
在编创过程巾，感谢丰台区文委工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IX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…版社副总编辑龙杰，她请分社社长吴勇及编辑于嘉与我洽淡出版事宜，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。
此外，躬谢两位九旬长寿耆老刘曾复先生、郭汉城先生坳后辈的教诲与提携，并撰写r序与跋。
在制作教学光盘的过程中，男生版的录制得到我院青年教师杜鹏和毕业生董振坤等同学的配合，感谢教学光碟录制单位高教畅想影视的精诚合作。
同时，本院摄影师王梓梓拍摄了大量教学图片，本中心工作人员陈雅琴、李艳华、徐理该、马海晶与摄制组通力合作，这部配有教学光盘的图书才迅速面世。
半生奔波劳碌，已近“知天命”的我，白幼从事戏曲艺术，深刻体会到戏曲功法健身之益处并愿意著书推广。
感谢我的丈夫、女儿和儿子，有他们的理解、关心与支持，书稿得以顺利付梓。
在此感谢一年来《中华戏曲健身操十段锦》试点社区的民众，是你们在学习戏曲健身操之后，感受到它的益处并广泛传播。
更可喜的是，在祖国“奥运会”之后，每年的八月八日被确定为全民健身日。
在这样的大好形势下，社区民众对健身活动将会有新的需求，这将是激发我编创好戏曲健身操的不竭动力！
谨以此书献给享受艺术、热爱运动、珍惜生命的社区民众！

第一图书网, tushu007.com

<<中华戏曲健身操十段锦>>

编辑推荐

《中华戏曲健身操十段锦:水袖》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。

第一图书网, tushu007.com

<<中华戏曲健身操十段锦>>

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