第一图书网, tushu007.com

<<民族舞健身操（套装共4册）>>

图书基本信息

书名：<<民族舞健身操（套装共4册）>>

13位ISBN编号：9787883526520

10位ISBN编号：7883526529

出版时间：1970-1

出版时间：熊莹 大连音像出版社 (2009-01出版)

作者：大连音像出版社有限公司 编

页数：89

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

前言

汉族民间舞蹈，自古以来便是滋养绝色佳人的艺术养料。
西施的吴舞、赵飞燕的楚舞，将它的魅力发挥到了极限。
中国古代“四大美人”之一的西施，才貌倾国，舞艺超群，令人神魂颠倒。
她的名字，是“美女”的代称；她的美貌，是历代文学家描绘美女的典范；她的舞姿，是后世舞蹈艺术家们灵感的源泉。
那舞着的纤纤身影，如仙女下凡般醉人。
遥想当年，西施穿上木屐，腰系铜铃，翩翩起舞的时候，她的舞姿是怎样的令吴王夫差如痴如醉……“赵后腰骨尤纤细，善踽步行，若人手执花枝颤颤然，他人莫可学也。
”这是《赵飞燕别传》中对其舞姿的描述。
楚人酷爱细腰，是当时社会的时尚。
一面是威风凛凛的大将军，一面是弱质纤纤的细娇美女；一把用于战争的宝剑，一抹盈手可握的细腰。
刚与柔、强与弱、英雄与美女，都落在“利剑卷细腰”这一舞蹈动作上。
赵飞燕的细腰与轻柔的舞姿，把楚舞演绎到了极限！
经过几千年的沧海桑田，汉族民间舞更是种类繁多、风格各异、风情万种。
新中国成立后，我国舞蹈艺术家们长期深入到民间采风，通过搜集、整理、加工、再创作，使民间舞蹈得到艺术的升华，在现代焕发新的活力与光彩，并逐步走向世界，在国际舞台上与西方的芭蕾、拉丁舞争奇斗妍，充分印证了“越是民族的，越是世界的”这一黄金定律。
享有“东方芭蕾”之美称的安徽花鼓灯舞，是汉族民间舞蹈的典范。
它以“溜得起、刹得住、灵巧多变”为精髓，胜在舞姿轻扬跳跃。
有时如仙鹤般翱翔，有时又如雪花般飘舞；有时如受惊的游龙；有时如轻拂水面的柳丝……将东方女子轻巧活泼、娇俏动人而又潇洒豪迈的性格气质表现得淋漓尽致！

内容概要

源远流长、多姿多彩的中国民族舞蹈，是中国数千年文化、艺术与美学的结晶。
相较于芭蕾、拉丁、现代舞这些西方舞种，民族舞更适合东方女子的骨骼、神韵与气质。
学会跳一到数种民族舞，可让东方女孩们美得浑然天成、出尘脱俗！
众里寻它千百度，蓦然回首，它在灯火阑珊处——中国民族舞蹈正是塑造东方美人的艺术瑰宝！
芭蕾是我的工作，而民族舞蹈是我的挚爱……戴爱莲　　山清水秀的长白山、古老美丽的松花江，孕育了如行云流水般轻盈舒展的朝鲜舞，朝鲜舞——中国民族舞蹈中的夺目明珠！
飘缈脱俗的独特韵味，出神入化的优雅舞姿，是智慧乐观“白衣民族”的文化结晶，体现了朝鲜女子端庄温静的美德，含蓄典雅的气质；更跳出了她们柔如轻风、动如杨柳的轻盈体态！

作者简介

熊莹，中国舞蹈家协会（CDA）高级会员，全国舞蹈比赛“群墨”奖金奖，北京舞蹈学院中国舞教师资格认证，中国青年艺术团一级演员、编导，亚洲頂级健身机构一中航健身会，高级形体舞蹈教练。
从小痴迷舞蹈，中国民族舞蹈专业毕业，精通汉族民间舞，藏族舞、新疆舞、蒙古舞、朝鲜舞、傣族舞等少数民族舞蹈，同时擅长古典舞、芭蕾舞及世界各地民族舞蹈.曾多次担任中央电视台春节联欢晚会、中央电视台音乐歌舞晚会主舞。
获得国内外舞蹈大赛多项大奖。
大型现代舞剧《深圳·追求》获得“全国五个一工程奖”殊荣。
多次随中国青年艺术团出访欧美各国，以纯粹的中国民族舞蹈，典雅的东方气质征服了纽约、伦敦、巴黎等世界舞蹈艺术之都。
目前担任亚洲顶级健身机构高级形体舞蹈教练，并受邀为多所学校，著名企业培养舞蹈人才，编导舞蹈作品参赛，成绩斐然。

书籍目录

第一章 民族舞，民族魂1.纷繁多彩汉族舞灵巧多变安徽花鼓灯优美轻盈云南花灯灵活自如山东秧歌气势磅礴东北秧歌2．东方风韵，民舞翩跹艺术风情，典雅气质曼妙身姿，玲珑剔透3．潇洒中的温婉——安徽花鼓灯吴歌楚舞遗风粗犷与秀丽的农村青年男女形象武术、戏曲的影响锣鼓伴奏带来的特色4．丰富多彩的表演形式上灯场舞岔伞引场大场欢腾花场传情盘鼓演技小戏压场第二章 花鼓灯舞蹈殿堂1．指点扇花——基本舞步基本体态基本脚位持巾法持扇法(右手持扇)基本扇花训练2．千“鼓”扇韵——舞蹈组合训练风摆柳组合训练起步组合(鼓点节奏)拔泥步组合训练哏步组合(鼓点节奏)双环步组合(鼓点节奏)燕弛风组合(鼓点节奏)第三章 舞韵如歌1．舞蹈《花鼓情韵》2．舞蹈《凤阳花鼓》

章节摘录

插图：

编辑推荐

《大众民族健身舞·安徽花鼓灯》安徽花鼓灯热情奔放、刚劲有力、洒脱大方、诙谐幽默，是淮河两岸人民纯朴、粗犷、开朗、乐观性格特征的表现。
花鼓灯中兰花动作的主要动律“ 艮劲 ”，对锻炼小腿和膝关节非常有利，腿脚更利索、关节更灵活。
本片由民族舞舞蹈大赛冠军教学，亲身教授花鼓灯舞的基本步法、手型、舞步组合展示最经典的优美舞蹈，详细讲解，让您可以快速学会，舞出健康活力。

第一图书网, tushu007.com

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