

<<折扇>>

图书基本信息

书名：<<折扇>>

13位ISBN编号：9787040278460

10位ISBN编号：7040278464

出版时间：2009-9

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>

## <<折扇>>

### 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的事情，谈话问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j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。

## <<折扇>>

### 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创。

《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。

<<折扇>>

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。

发表论文十多篇，《试论戏曲导

<<折扇>>

书籍目录

前言楔子折扇操起势第一组 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 大跳运动折扇操收势跋后记

## &lt;&lt;折扇&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：三、关于戏曲中折扇引领眼神的简介“若要用眼，先练会转。

眉眼相逢，神不可散。

若要眼明，不离丹田。

喜怒哀乐，飞眉动眼。

表演感情，眼随指转。

上思下想，左顾右盼。

笑眼成线，喜容上脸。

怒眼气贯，恨眼斜看。

哀眼多眨，目定皱脸。

乐眼明亮，情聚眉尖。

慌眼梭穿，目注远点。

醉眼光乱，停滞注观。

横眼发恨，目盯鼻尖。

俊眼有光，神动容贯。

”这是川剧名旦周慕莲（1900-1961）总结的关于眼神表演的艺诀。

在常年的舞台实践中，他因为注重表情眼神变化，而有“表情种子”的雅号。

戏曲演员练习眼神有一整套的办法，比方说，在黑夜用香火引领眼睛运动，远、近、左、右、上、下、横、竖、快、慢、反、正，练灵活，练反应。

再如，我们在云手分册中提到的看鸽子飞，然后盯住一只不放。

·还有，戏曲演员通过看日出、观星星练习眼睛凝聚能力等。

这些方法看似朴素，在过去却行之有效，锻炼了眼神，提高了眼睛的表演力。

在传统戏曲表演中，生、旦、净、丑等行当在扇子表演技巧的运用上，可以说是千姿百态、丰富多彩。

以旦角为例，首先要掌握折扇的拿、捏、抱、压、翻、指夹等基本持扇方法，为舞台上自如优美的表演做好准备。

然后，要把道具的运用同演员自身结合起来，像扇子与眼睛以及与各种造型姿态的配合训练旨在扇人合一，包括我们设计的用扇子引动眼睛，也是传统的“追香火头”练习的延展。

眼神操练的方法是常中见新的，关键在于坚持，这对近视无神、眼睛弱视等现象，都会有一定程度的改善。

## &lt;&lt;折扇&gt;&gt;

## 后记

记得小时候都叫我小名“细钉”，问及父母后才明白，冈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，几次想辍学回家，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，看上去结实多了”。

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，可谓弹指一挥间，我从本科学习“戏曲导演”到研究生研习“京剧表演”，到1997年留中国戏曲学院工作，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、戏曲进社区），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。

在编创过程中，感谢丰台区文委王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，对丰台区试点社区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。

感谢高等教育出版社副总编辑龙杰，她请分社社长吴勇及编辑于嘉与我洽谈出版事宜，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。

<<折扇>>

编辑推荐

《中华戏曲健身操十段锦-折扇》编辑推荐：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



<<折扇>>

#### 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>