

# 《身体笔记》

## 图书基本信息

书名：《身体笔记》

13位ISBN编号：9787802073500

10位ISBN编号：7802073502

出版时间：2005-8

出版社：经济管理出版社

作者：王亚彬

页数：278

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《身体笔记》

## 内容概要

四个跳舞的美丽女生，四种不同的凝眸细看，走进舞者的眼睛去审美，尽享肢体语言的光与影感受独特的“身”呼吸。

这是对身体记忆的美丽表达。四个跳舞的女孩儿，漫卷疏云，细细诉说她们生命历程中的欢爱忧喜，打开那些回风流雪的记忆，怀想长袖轻舞中的唐韵宋歌。这是身的呼吸，又是心的震颤。你可以感受她们指尖的柔情似水，你可以听到少女心中的情思秘响，你可以浏览舞者身体的张扬，你可以感悟女生的情思缱绻……

轻歌曼舞，裙带当风。这是一本优雅地引领你走进舞者世界的鲜活读品。

# 《身体笔记》

## 作者简介

王亚彬，北京舞蹈学院杰出青年演员。曾获第五届全国舞蹈大赛表演金奖、第二届CCTV全国舞蹈大赛表演金奖及电视展播金奖、第七届“桃李杯”青少年舞跟大赛一等奖、第十一届文化部“文华奖”评选“新剧目奖”。主演电视连剧《乡村爱情》、《跟着阳光跳舞》、《军中红舞鞋》。参加电影《十面埋伏》舞蹈部分的设计、拍摄。作为中国舞蹈新生代曾先后赴美国、加拿大、法国、俄罗斯等国家进行艺术交流和表演。

## 书籍目录

序

身体的漂泊之旅

1 24小时的身体回忆

身体的挣扎

身体的疼痛

身体的信仰

身体的饥饿

身体的释放

身体的尊严

身体的怀旧

身体的复苏

身体的燃烧

身体的哭泣

身体的疲倦

身体的重生

2 身体创作谈

《水墨游》

风情的回眸一笑

3 身边的人

回归友情

去留无意

珍爱身体

身体的博客日志

1 皮肤

色斑

木刺

把杆

图腾

淤青

擦伤

脚伤

2 胴体

触碰

假想

愉慰

发丝

水袖

妆颜

塑身

手臂

味道

泪水

指尖

脚踝

漫步

3 血液

4 心灵

# 《身体笔记》

## 舞之游走品读

- 1 庄严肃穆的舞之堂
- 2 慵懒别样的舞之榭
- 3 啼笑飞扬的舞之殿
- 4 我眼中的亚彬

## 身体的罪与醉

- 1 成长手记
- 2 情感片断
- 3 舞跟随笔

### 章节摘录

书摘位于北京市海淀区学院南路19号的北京舞蹈学院，对于许多舞蹈界的人来说一定不会陌生。1995年，我第一次走进这所校园，看见那一排排整齐的练功房时，我感到一种距离。在这里舞蹈被细化为若干个系，古典舞系、民间舞系、芭蕾舞系、编导系、史论系等，所有的学生都像贴了标签似的清晰可辨其所学专业。带着一半敬畏，带着一丝茫然，我懵懵懂懂地走了进来。现代舞，对我来说更是一个新的舞种，来不及思考，我已被吞没在繁忙的学习中了。开始的学习过程是痛苦的，但感谢所有教过我的老师。他们使我懂得用一种全新的眼光看舞蹈，看身体，使我学会用肢体来表达更深刻的东西。“在这个绝望的时刻，我发现了这个奇妙的地方，原来是一个没有形状也没有尽头的废墟，我知道，我很快就会放弃，去认识和了解这个地方，我终于松了口气。”这是一段我们编舞课的作业内容，当时，外教老师让我们用身体去表现这段话。没有任何对身体的限制，没有对舞种的限制，完全按自己的理解去表现。跳什么？如何跳？成为一个新的问题。老师让我们每人准备一块一平米左右的方巾，舞蹈就围绕这块方巾开始了。以前跳舞，总是有人编好，然后教给我们，总是体力支出强过脑力付出。现在，开始学习自己编舞，每一个动作，每一个构思都由自己来完成。我变得一下子不会跳舞了。开始时还只是动作的编排，随着学习的深入，作品的构思立意就变得重要起来。从来没有思考过我要跳什么，为何而跳。常常觉得自己根本不会跳舞，不会创作，无话可说，面前是一个又一个创作的高原期。那些日子，即便是偶然的一个小小的火花，也能让我激动半天，而一阵微微的茫然，又能让我沮丧好一段儿。于是，大学的4年里，我痛并快乐着。从第一堂现代舞课起，我们就被要求光脚上课。开始，我并不能适应，不理解。但当我渐渐地了解现代舞，懂得了另一种真实的力量时，我爱上了这种“光脚舞蹈”。常有人问：如何跳现代舞？“现代舞之母”伊萨多拉·邓肯说：“是歌舞之神教我的。我能够站立的时候，便跳起舞来。我一生总是跳着舞。全人类以及全世界都必须跳舞……在我登台之先，我必须替心灵准备一种原动力。有了原动力，我的腿脚手臂以及全身，便与心灵独立自由地活动起来。但是如果我没有充分的时间准备心灵的原动力，便不能跳舞。”我想，追求一种创作的原动力，可以理解为现代舞的精髓所在吧。为了培养我们的创作原动力，老师们总是从各方面开发我们的想像力和感受力。首先训练的是“即兴舞蹈”，即兴舞蹈在爵士乐和现代舞中较为盛行，在现代艺术中被视为一种具有高度自由与解放意义的创作美学。即兴舞蹈的原则是遵循身体动作的本能创作与表演，以期突破艺术传统的束缚与艺术的局限。即兴，意味着对人在社会文明或艺术规范训练下的身体固定形态的解构，意味着传统纯理性与客观状态下编排的作品受到颠覆。即兴，是面对‘灵感’，在演出瞬间所散发出的炙热光芒，让在场的人们在那一刻触及了宇宙最古老的冲动与终极的奥秘一瞬间由无到有的生成奇迹，并使每次的创作与演出真正成为首次。在明亮的教室里，一群舞者们光着脚，阳光透过玻璃照耀在身体上。闭上眼，音乐在耳边响起，不需要多余的语言，身体在感受到变化时，动了起来。你可以想像自己是一只自由的小鸟，一阵风，一缕阳光，一个雕塑……那时的你不是“舞者”，因为来不及让你思考，身体已经动了起来，真所谓“随心所舞”。是不是很好玩？是的，在自由的舞蹈中，所有的“崇高”在涌动的体内燃烧，在挥汗如雨中消失。正如我们最早接触的现代舞体系，那是玛萨·格莱姆的一套“收缩”与“伸展”技术体系。人体吸气时伸展，吐气时收缩，并强化这种状态，吐气时急剧收腹，伸展脊椎。这项技术原理的延伸，导致无数扑倒与起立的动作：人受地心引力而坠落，挣扎着又立了起来。伸缩之间肢体产生的紧张现象，以及扑倒与起立的强烈对比，从而造成扣人心弦的戏剧效果……P231-235

# 《身体笔记》

## 媒体关注与评论

书评柔美的曲线，独特的气质，血液中流淌着与众不同的优雅或宁静舒缓，或热烈奔放，腾跳旋转中尽情释出力之差细腻感悟，私密的记述，生动文字讲身心成长的动人故事，全景记录舞院学习生活的每个细节，听她们倾诉台前幕后的汗水与泪水……

## 《身体笔记》

### 编辑推荐

这是对身体记忆的美丽表达。四个跳舞的女孩儿，漫卷疏云，细细诉说她们生命历程中的欢爱忧喜，打开那些回风流雪的记忆，怀想长袖轻舞中的唐韵宋歌。你可以感觉她们指尖的柔情似水，你可以欣赏舞者身体的张扬，你可以感悟她们独有的坚韧与缱绻……轻歌曼舞，裙带当风。这是一本优雅地引领你走进舞者世界的鲜活读品。



## 《身体笔记》

### 精彩短评

- 1、身体的倾诉
- 2、跳舞的女孩好喜欢
- 3、这是一本北京舞蹈学院四个不同身份的女孩的笔录 灵动 感人...
- 4、几个舞蹈女生女士的故事，文字情感。
- 5、喜欢第一个的风格
- 6、年少的梦想哦~
- 7、对舞蹈感兴趣的人可以读读
- 8、我本希望这本书会比较inspiring, 结果只是本诉苦集而已，随便读读还行，反正也不长
- 9、这本书让人有机会了解到，不为人知的舞者的生活与心灵
- 10、一个下午，浏览。小姑娘可以看看。
- 11、封面好看 没有密码怎么发微博啊 放弃了
- 12、美人是如何炼成的？
- 13、这书太棒了~自灵魂品味舞者的优雅
- 14、女生们细腻的心思，舞蹈的酸甜苦辣耐人寻味
- 15、两年前就读过，不知为何没有记录。关于舞蹈，不要看重今天的努力，而要想想明天你还能为之做出怎样的努力；同时，重视努力在今天，因为身体和青春都是万分脆弱的，谁也不知道明天你是否还属于把杆和舞台；舞蹈就是这样，那许多个稍纵即逝的美丽瞬间，却需要一遍遍枯燥反复的练习；舞蹈的残酷与美，让那么多人甘愿用他们的青春为之祭奠。
- 16、久违的逐字逐句读的一本书
- 17、名字取的那么暧昧
- 18、舞蹈一直是自己的梦，而每一次跳舞都是自己最幸福的时刻。那次一个冲动一个人跑去北京呆了几天，只是为了看看北舞的校园，在学校的音像社看到这本书，我坚定那是缘。或许，今生我无缘成为专业的舞者，但就这样，在舞台下默默为他们鼓掌，也好。
- 19、身体的美丽
- 20、06年在天津图书大厦买的一本书，我很惊喜我找到了这本书，在新浪上读过介绍就很希望能够买到，缘份吧。

1、舞蹈是个青春的艺术，要是没啥了不起的天赋，别把这个当职业。太苦太累太贫穷。这4个姑娘都是精挑细选出来的，看上去很美。美的怪残酷的，她们自己都说了，美要自虐。写的比较嫩，有点儿矫情，不过因为是特殊的群体，看看也可。有意思的是我看到第三个毛小姐的，觉得写的不错。看到简历知道这个姑娘读过很多年书，直到大学才上了舞蹈学院，其他的都是毛娃时候就半舞半学。不过说实在的，这群跳舞的女孩儿真的好看。

2、新浪<http://book.sina.com.cn/nzt/liv/shentibiji>搜狐<http://book.health.sohu.com/serialize.php?id=2667>全国各大书店均有销售

3、早就知道这本书，一直没有阅读过。从各种评论来看，这本书，应该算是值得阅读的。“身体”是一个令人疑惑的字眼，也常常成为某些动机底下的噱头。关于这个话题，我有一个名言，“我们都有一个身体，我们都只有一个身体”。我认为，身体是我们生活在这个世界上最重要见证物和伴随物，没有身体就没有生命，没有身体也就没有生活着的灵魂。我是从事美术史和美术理论研究的，在研究中国人物画和西方人物画发展历史的过程中，我的最大体会就是：它是一部关于身体的历史，尽管西方绘画把身体坦率地呈现出来，而中国的美术家在某种哲学信念底下对身体的描绘，怀有十分复杂的情绪。但是，至少这么一些年以来，这个难题已经不再是什么难题啦。其实，身体，它是一个健康的字眼。我们见面互相问候“你的身体还好吗？”、“祝你身体健康”等等，并没有邪恶的念头或者离谱的欲望。在美术史上也是这样，身体是一个健康的概念，它不等于肉体，其实肉体这个概念在很多场合也不是不健康的。身体包含着很多内容，它是心理的也是行为的，它是私人的也是社会的，理解了这一点，你就不再因为“身体”这个字眼而作那么多无谓的困惑啦。其实，我们每个人都在关注身体。锻炼身体、瘦身健美等等，都跟身体有关。舞蹈，更是身体的艺术。我就很喜欢舞蹈，以至于我还曾经是广东现代舞之友的会员。好多次地看过杨美琦麾下的那么多优秀演员，比如侯莹等人的表演。也正是这个原因，我觉得舞蹈演员撰写的关于身体的文字，必然有它独到的体验和见解。所以，我相信这本书，值得好好地去阅读。也许，结果式的阅读更能给我们带来某种功利的收获，但是，我倒更愿意提醒您，过程式的阅读，始终是不可替代的，在阅读的过程中不断地保留着关于阅读的体验。阅读的愉快，其实就包含在阅读的过程当中。

4、舞蹈对于一般人来说是关于“美”的艺术，是阳春白雪。以前读大学的时候，去舞院“偷窥”过几次，看见一排排的女孩子穿着黑色的紧身衣在练功房里，跟着拍子做各种动作，衣服勾勒出女孩的曲线，美轮美奂。更神奇的是那房间四面都是镜子，所以看上去好像有无限大的空间，有无数的女孩子在翩翩起舞。在敬仰之余也想了解这些以跳舞为生为业的女孩子，看看她们的生活是怎样的——我接触的中戏的女孩子生活过得很像舞台剧，这些舞院的女孩生活的会很梦幻么？四个作者提到一些共同的事：练功房里无数个与舞蹈相伴的日子、青春期担心发胖而自虐式的减肥、因为受伤而不能跳舞的痛苦、在舞台上融入角色的畅快淋漓……这其中的快乐与烦恼，只有以舞蹈为生的人才会有吧。其实以跳舞为生为业是很痛苦的事，应莉写自己小时候希望跳舞可以让身体变得轻灵起来，但练了多年舞蹈才明白，这种事，只会存在于“广延国”中。身体有自己的变化规律和承受极限，由不得你心里多想突破束缚，也要承认自己的有限，但是每一次与自己“较劲”成功的过程大概也是舞蹈的乐趣所在。当然，我相信跳舞的女孩并非都这样“仙子”。这几个女孩子直到现在仍做着和舞蹈相关的事情，也是因为热爱舞蹈，若非如此，身体只怕早就提出抗议申请逃离这舞台了。有意思的是，四个女孩学的舞蹈不同，文风也不一样。王亚彬跳古典舞，文字透着多愁善感；应莉跳现代舞，行文就很活泼爽利；史晶歆学的是编剧，各种舞都了解，思想也比较杂糅；毛小姐读书经历较长，写出来的就很像学者，带着思考的印迹。如果说身体不会骗人，不知道文字会不会骗人呢？

## 章节试读

### 1、《身体笔记》的笔记-第1页

人类最早只有两个人  
一个男人 一个女人  
男人有属于自己的身体  
女人也有属于自己的身体  
在今天  
在这个地球上已经塞满了不同的人  
每一个人又有属于自己的生活方式  
当一种生活方式开始破灭 被摧毁时  
我们剩下的也许只有自己的身体  
身体是生命的容器  
又为了让生活  
可以在这个情感淡漠的时代里  
不至于干枯  
我们要爱惜自己的身体  
每天不再为了单纯地活下去  
而应付自己的身体  
也不为满足过多的欲望  
而消耗自己的身体  
就让我们身体朴素地活着  
每天充满情感地照顾它 爱它  
让自己沉醉于一种自我生产的情感中  
我希望每一个人  
对自己的身体都充满情感  
也愿意身边的每一个人都学会关心  
学会用情感去滋养自己的身体  
让我们给自己一个停止 一个喘息  
一个安心睡觉的时间

# 《身体笔记》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)