

<<芭蕾瘦身>>

图书基本信息

书名：<<芭蕾瘦身>>

13位ISBN编号：9787800249983

10位ISBN编号：7800249980

出版时间：2006-4

出版时间：中国画报

作者：后藤早知子

页数：94

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>

## <<芭蕾瘦身>>

### 内容概要

《芭蕾瘦身（附音乐CD光盘）》向您介绍具有独特风格的伸展运动和芭蕾的基本教程。那些“身体不柔软”抑或“没有芭蕾经验”的人，只需从第1章至第3章依次按顺序练起，即可轻松地掌握教程，由内至外塑造柔韧、完美的身体曲线。

另外，《芭蕾瘦身（附音乐CD光盘）》还将那些在舞台上令人惊慕的芭蕾舞演员的生活方式结合到我们日常生活当中，向您介绍使身材美丽的要诀。

这套伸展运动与以往的用力伸展肌肉或肌腱的伸展运动不同，它不会为身体增添额外的负担，主要是缓慢地放松、解放身体。

进而在调整背骨排列的同时锻炼身体深处的肌肉，即所谓的身体内核肌肉，因此可以由身体的内部开始塑造柔美的体形。

通过练习《芭蕾瘦身（附音乐CD光盘）》所介绍的芭蕾教程，您会得到的不仅仅是美丽的外观，而且会获得发自内心的真正的美。

并且会使由于平日的压力和忙碌所造成的僵硬身体和紧张精神得以缓解和放松。

## <<芭蕾瘦身>>

### 作者简介

后藤早知子，生于日本兵库县。  
8岁开始在西野芭蕾舞团学习芭蕾。  
17岁进入松山芭蕾舞团。  
作为文化使节团的一员访问中国。  
1968年加入纪念柴可夫斯基东京芭蕾舞团。  
此间，随团参加了所有国内外的公演。  
1980年以个人身份参加了芭蕾、爵士、现代舞等数次公演。  
1987年开始进行舞台艺术作品的编排与指导活动。  
1991年凭借作品《光色朦胧——安妮日记》获得艺术精选奖（文部大臣新人奖）、舞蹈评论家协会奖、音乐新闻国人最佳作品奖三项大奖。  
1995年受艺术节委托创作的作品《ZEAMI——世阿弥之佛》在艺术节公演上表演，被文化厅主办的音乐报社选为第一佳作。  
另外，1996年，第51届艺术节上发表的《卡姆帕内鲁拉之光（The light of Campanerla）》获得了优秀奖。  
现在主持Dance Lumiere。  
另外还担任四季剧团、向日葵剧团舞蹈团体的芭蕾舞讲师。  
除了著作《芭蕾软式伸展运动减肥》（主婦生活社）之外，还为各种杂志撰稿。

## <<芭蕾瘦身>>

### 书籍目录

介绍看看您距离芭蕾演员的身材有多远！

Part 1 芭蕾伸展运动为什么芭蕾舞女演员的体形很美？

优美动作之本的3要素 丹田的腹肌 定位 掌握腹式呼吸尝试一下吧！

的全面综合练习每天15分钟，利用两周的时间使身体线条获得紧绷的芭蕾伸展运动1 抱膝伸展2

丹田的腹肌3 摇动与伸展腹肌4 不倒翁式抬起，足底并拢——上蜷与下蜷5 分腿伸展6 向前与向后伸展7

匍匐状向后伸展运动8 跑坐伸展大腿9 采用较短的腹式呼吸向前伸展10 腹式深呼吸专栏 @ town伸展运

动Part 2 初学者扶把练习教程芭蕾舞女演员的标准体形正确的站立姿势脚的基本位置手臂的基本姿势

提高练习效果的4个技巧初学者扶把练习教程1&Variation1 蹲初学者扶把练习教程2 擦地初学者扶把练

习教程3 小踢腿Variation2 蹲、擦地、小踢腿的组合动作初学者扶把练习教程4 脚在地面划圈初学者扶

把练习教程5 半脚尖Variation3 蹲、半脚尖与脚在地面划圈的组合动作初学者扶把练习教程6 单腿蹲初

学者扶把练习教程7 小吸腿与拔起.....Part 3 中间教程Part 4 从今保持一份芭蕾首席女演员的心情结束

语

## <<芭蕾瘦身>>

### 编辑推荐

阳光女性系列之一，向您介绍具有独特风格的伸展运动和芭蕾的基本教程。您只需要按顺序依次练起，即可轻松地掌握教程，由内至外塑造柔韧、完美的身体曲线。另外，《芭蕾瘦身（附音乐CD光盘）》还将那些在舞台上令人惊慕的芭蕾舞演员的生活方式结合到我们日常生活当中，向您介绍使身材美丽的要诀。在轻松优雅中瘦身，不再只是梦想！

<<芭蕾瘦身>>

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>