

阅读辅导：托福考试阅读背景知识(三十八) PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/462/2021_2022__E9_98_85_E8_AF_BB_E8_BE_85_E5_c81_462958.htm

脚尖的艺术 从运动的实际需要来看，脚尖鞋的发明能够将舞者身体的重量支撑“面”经过若干倍的缩小后变成支撑“点”，从而有效地减小与地面的摩擦力，提高旋转的速度，造成风驰电掣的效果、超凡脱俗的幻觉，进而更好地为仙凡之恋这类虚幻的芭蕾题材服务。从芭蕾的本体美学来说，正是脚尖鞋的使用和脚尖舞的技术使芭蕾与其他种类的舞蹈区别开来。当然这种区别主要只是对女舞者而言的。与民间舞和现代舞相对而言，芭蕾作为一种高贵的西文古典舞，与日常生活的距离是最远的。而在生活与艺术这条标线上，它是最为艺术化的一种舞蹈。从内容与形式的统一来讲，芭蕾的动作语言作为一种离生活最远的舞蹈形式，最适合表现那种可望而不可及的仙凡之恋的内容，从而完成了形式与内容的高度统一。从芭蕾的审美理想来说，脚尖鞋的使用能够将原本修长的舞者肢体线条进一步拉长，以延伸这种特定的美感，增强了对空间的冲击力，扩大对空间的占有量，并远远超出人体通常解剖结构的比例，加大芭蕾艺术与日常生活的距离，形象生动地体现出“距离即美”的古典美学原则。怎样欣赏芭蕾 传统的欣赏思路，要求观众提前半小时左右到达剧场，以便能将日常生活中的琐事和烦恼统统留在剧场的大门外，然后静下心来，全身心地投入剧场这样一个非常特殊的审美场。现代欣赏思路认为，剧情到底是怎么“写”的无足轻重，芭蕾舞剧说到底，还是以舞为主，以剧为辅的，否则，怎么解释芭蕾舞剧

中的主演们在跳完双人舞后，甚至在跳完其中的变奏后，便向观众频频施礼的现象？在欣赏芭蕾的过程中，“第六感觉”动觉应该是观众最重要的工具。假如你真的不懂如何去欣赏芭蕾的话，那就什么也别想，只管走进剧场，从“感觉”芭蕾开始做起好了。因此芭蕾观众最好轻装上阵，两手空空，以便能够随时对芭蕾舞者的动作做出自己的、自由的、松弛的和即刻的动觉反应和理解。芭蕾技术的20条标准：1、旋转：数量和质量的高低是评判芭蕾舞者技术水平高低的核心标准之一，所谓质量，主要指的是旋转过程中，规范的舞姿是否走形，空间的定位是否合乎要求，停止旋转时是否稳定如初，是否能自然而然地完成结尾时的固定舞姿。2、速度：这是衡量芭蕾舞者技术水平高低的又一硬性标尺。速度越快，难度越大，但在有些旋转和跳跃中，加速则是必不可少的，并且能使这些动作完成起来更加容易一些。当然，速度的快慢只是一种技术的标准，而非艺术的标准。这里涉及到了“舞蹈的本质更多的还是艺术，而非技术”的总体原则，尽管没有比较完美和完整的技术，舞蹈也无法成就为艺术。3、方向：这是判别技术高低的第三条标准。在动态中变换方向时，要求力度增减得当，而有经验的舞者都懂得，按照圆形的调度转圈比按照直线的调度转圈难得多，而女子保持在一个固定点上完成32周挥鞭转，或男子也在一个固定点上完成几十个二位旁腿转，则往往成为衡量舞者技术水平高低的试金石之一。4、定点看一点：所谓“定点看一点”，指的是舞者在以躯干为垂直轴作急速旋转时，必须用眼睛盯住正前方的某一点不放，即让整个躯干和四肢先转，而将头部，尤其是双眼，留在后面，直到整个头部与身体间的分离程度达到

最大极限时，也就是当身体要进行第二次旋转之前的那一刹那，将头部和双眼蓦地跟着整个身体的动势甩过去，并立即以快于躯体的速度，赶在整个身体完成一整圈之前，找到原来的那个视点，然后死死地盯住不放，这是避免舞者头晕的最好方法。这种作法实际上，就是用建军雷不及掩耳的速度，造成一种静态的假象，以利用最短的时间来完成视觉中的这种方向变化，减少平衡器官中的振荡和变化，避免由此产生的晕眩。

5、变化手臂或腿脚：在旋转或跳跃中变化手臂或腿脚，是对舞者身体平衡与协调能力的又一大挑战。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com