

聖  
藏

書叢識常子女

# 美 態 姿

P. ODIC CANZEL 著

法國 奧提克，岡什爾 原著

郎 壽 遜 譯

姿 態 美

上海女子書店發行

# 目次

序言	.....	(一)
第一篇 概論——姿態的真與美	.....	(一—三)
第一章 姿態的估價	.....	(一)
第二章 精神的平衡	.....	(四)
第三章 姿態的問題，就是建築的問題。	.....	(九)
第四章 張力的平衡	.....	(十五)
第五章 肘和膝應厥盡其關節的功能	.....	(二十)

目次

一

41807

第六章 等形的失敗……………(二二)

## 第二篇 應如何適應四肢的各種

動作的置放……………(三一九)

第一章 立……………(三三)

第二章 傾曲……………(三八)

第三章 曲膝……………(六一)

第四章 坐……………(六八)

第五章 臥……………(七四)

第六章	臂·····	(七九)
第七章	手與足·····	(八三)
第三篇	醜的姿態·····	(九三—九六)
第四篇	藝術上的證例·····	(九一—一二三)
第五篇	例外·····	(一二三—一二〇)

妻  
悲  
美

四

## 序 言

我們對於人的愛與憎的估價，常以這人給我們的美與醜的觀感，爲唯一的標準，這可說是人們鑑賞美醜的共同心理。但美與醜的觀感，有真與假的分別：人工的美，如服裝的炫耀，塗脂抹粉的裝飾，是假的美；「自然的」美，如姿態動作的美，是真的美。

前者，有時雖能使醜的變成美的，而掩飾他本來面目的醜，給人暫時的美感，使心理上發生一時的愛的衝動。但經過稍長的

時間的觀察，發見了那種美，是人工的美，是假的美，那時心理上，一時的愛的衝動，會完全消失，而代以憎的衝動。且這種人工美，還須有天才的人，才能做到，否則，反弄巧成拙，增美適暴露醜也。

至姿態的美，是「自然的」美，她要經過訓練和休養，才會  
有真實的基礎，蓋世間至美的藝術，都有真實的基礎——內在美。

姿態美與自然美不同，身體的肥瘦長短，是成于自然，非美學家所能挽回這天不做美的缺陷，但能將醜的特徵，因着姿態的

美的休養和訓練，而給良好的印象，使肥瘦長短的醜的特徵，不爲人所詬病。卽已適合身體美的條件的人的姿態，更應受美的訓練和休養，否則，身體的美的和諧，會被破壞殆盡，故歐洲的女性，視姿態美的研究爲必修的美學。

我們研究姿態美，就是研究身體的伸縮，彎曲，四肢動作的適度，四肢置放地位的恰當，及四肢相互關係的美妙；餘如立，步，坐，臥，蹲等，均屬姿態美的範圍。

一般人以爲身體和四肢，是簡單的行動，是無足輕重，殊不知這正是複雜。身體的變化無已，而美妙的曲線，正是從身體和

四肢的活動，表現出來。再人家對我們的尊敬或輕視，愛與憎的態度，是完全以我們的姿態的美醜為轉移。

姿態美，不僅是身體外形的阿剌伯形狀 L'Arabesque 的移動，同時是受精神的動作的直接支配，所以要訓練和休養姿態，就先要休養和充實思想。蓋精神的動作，是直接受思想的支配，有了高超的思想，就有高雅的姿態；反之，他若精神上有着自命不凡，誇張，放肆，大膽的動作，就會影響到姿態和動作的表現。

這或可說是一種天賦，一種天才，能知道表現美的姿態，那亦是一種科學，但並不是一件困難的事，因有姿態美素養的人，

常表現很「自然的」，美趣的姿態，而他並不加以思索，在表現之前，蓋他已養成一種習慣。所以醜的姿態，常是一種不良的習慣，他能喪失本能。不良的習慣，每是一種不可救藥的惡病，此唯望研究姿態美的人，在訓練之初，下一番苦功，養成一種良好的習慣。

養成一種美的姿態的良好習慣，沒有什麼方程式或公式，祇是在初的時，多加思索和注意自己的姿態。我譯這本姿態美，就是來解決這種困難，給人們一種參攷和助力而已。

一九三三春于上海

敬致

親愛的恩黛哀：

不知費了您多少的精神和助力，尤其是藉着您的不斷的鼓勵和督促，終于我在很短期間將他譯完。

今茲譯稿，付印在即，我不願忘記您對於此書的勞績愛記數語，以誌紀念和謝意。

魯遜一九三三年七月一日于上海

# 第一篇 概論

姿態的真與美

## 等一章 姿態的估價

第一節 高貴的姿態，在自然的占位是獨立的

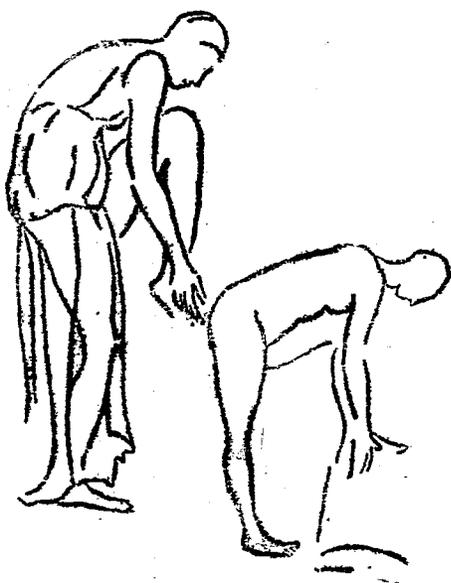
藝術雖為生活的反映，但生活在造形藝術上，常不能得同一的評價，所以在生活上看到的手勢，可使外觀莊重；亦可使輕賤的觀念，就很難適應造形藝術的規律。我們有時提精美的箱子，顯出非常不美觀的姿態；反是平常的小桶，而使姿態增美。同樣的坐在時式的沙發上；反不及坐在亂塊的石堆上面有動人的美態



做作常難達到理想的滿意，自然的動作的成功，常爲意料之外的收獲。最平常的梳裝的手勢，或做工的動作，同樣的有價值被採作爲藝術創作的題材，亦同樣的，有成爲不朽的傑作的可能性。

確實的，日常生活（如結鞋帶，托盤，抱小孩，領導小孩。）及戶外遊戲（如競渡跑馬等）有許多動作，在造形藝術上，有高值的評價，如我們能下一番深刻的觀察和研究的工夫，定能發見那些動作，完全是合乎科學的原理。

第一圖



第一篇 概論——姿態的真與美

## 第二章 精神的平衡

第一節 身體動作的諧和，是基於精神的不失平衡。

我們身體的形態的外觀，好像是有力量支配我們動作的可能性，但有時在實際上，極少能影響身體動作的阿刺伯形狀的移動；反是一種力量，雖是看不見，在實際上，阿刺伯形狀的移動，是受他的支配，那是一種精神的力量。

精神的動作，他直接支配身體的動作，或給以影響，如精神上有誇張，無禮，或自負不凡，諸概念發生，直接使身體的動作

發生變態

圖 二 第



第一節 概論——姿態的真美

第二節 必須作「自然的」表現，但不使出于「自然」  
姿態固務求簡單，如過于簡單，亦等于繁複，均有損姿態的  
美觀。

我們必須知道，自己的姿態和動作，確有表現美的可能，則  
不妨任其「自然」，如自知毫無把握及素缺乏「美」的訓練，在  
行動之前，最好先考慮一下，應如何表現及怎樣，才是適當，才  
是合乎科學和美的原則。

在本書的關於人體姿態和動作的附圖，那都是日常生活常見  
到的；或藝術上已有的成例，是有圖解的性質，供給讀者研究上

的參攷，并助讀者觸類旁通，使澈底了解和領會美的真諦，至于「美」藝術家不能發明，祇秉着天賦于他的比常人特別敏銳的觀察和感覺的官能去觀察，去體會，去選擇而已。

一種姿態，愈是真實和崇高，她愈是有機會被採作為藝術表現的對象，這完全是循于天演的自然淘汰。

第三圖



姿  
態  
美

## 第三章 姿態的問題，就是建築的問題。

### 第一節 曲線是發源于柔軟的構造

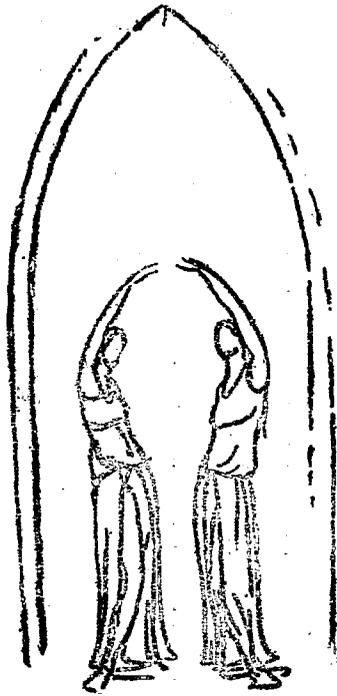
我們身體和四肢的活動，與建築受着同樣的規律。蓋身體和四肢的活動，是動的建築物，與不動的建築物，同樣的應保持重心，不論那一種建築物，保持重心的方法，祇有兩種——巧或力。此亦為建築上的兩種方式。

一種活動，祇是一種簡單的曲綫的移動，我們叫做柔軟，她常具有能勝任壓力的堅韌的彈力。但她和壓力所形成的斜度和相

互的關係，須有正確的計算。

建築上的巧，就是這種活動，羅馬式的弧形，高底克式的鵝蛋形，圓屋頂，橋洞，鐵鈹和我們身體的彎曲，都是採取這種活動。

第 四 圖

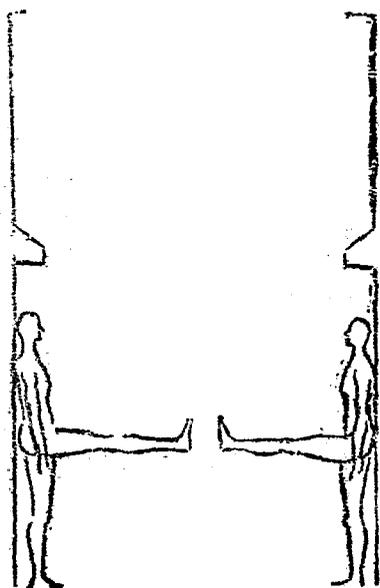


### 第二節 建築物的外形，祇顯出直綫的活動。

其他一種活動，叫做硬或力，那是直綫。他在內部，具有物質的力的功效；在外形顯出他在建築上造形上所占的地位的重要，如柱，樑，水泥鋼骨之類。所以我們在建築上常利用直綫。但在我們的身體活動上和姿態上，則顯出不美。

我們對四肢的關係，計算不正確，仍能使之不傾倒，但我們的姿態是會顯出不健全，那均因使用筋絡飾軀骨的角色，致缺乏建築的主力，故雖能強維持身體的平衡，但失却力的重心。

第三圖



第三節 柔腰爲構成身體均力唯一的方法

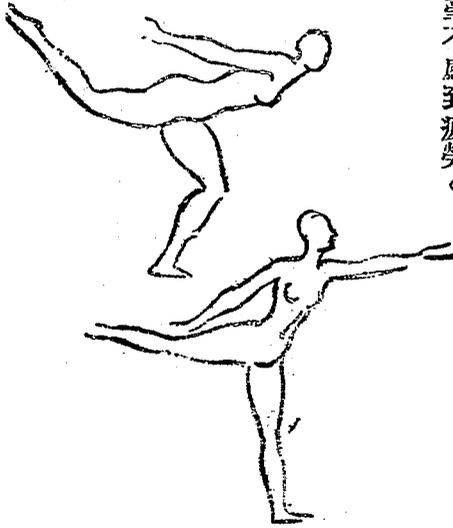
在建築的材料上，我們將巧代替力，是不會發生嚴重的關係，蓋究屬是無機體的使用。但在身體的活動上，則不然，有時爲着滿足一時不合理的快意，勉強筋絡，過度疲勞，影響所及，身體的姿態和動作，顯出不健全和不美觀，如支力于一腿，橫身成一字形，這種滑雪的姿態，能持久而不費力，并保持力的平衡。如圖所示，舞女生硬的四肢，出于做作的人工美。想讀者當能鑑別這兩姿態的美醜。

四肢的直綫的移動，常構成機械的活動，但缺乏靈活。

既是愈單純，愈是美觀，我們就能給圖示的姿態勉強筋絡

持失却均力的身體之不墜的評價。柔輓的均力，常使身體表現最  
美的姿態，而毫不感到疲勞。

第 六 圖



## 第四章 張力的平衡

第一節 在垂直的均力，有時亦需要力的應用，但不可過度。

提線戲臺上的人物的動作，是由線牽動而活動，我們身體的動態，是由身體伸縮而變化。

保持我們在造形藝術上的美趣，好似我們為生活維持經濟的裨益，一樣的應具唯美的意識（創造的習慣）在我們的動作和姿態上，努力美趣的表現。

筋絡的收縮和伸張，合法或不，他們中間，祇有極微細的界限，好似與鑑別做作和「自然的」，有同樣的困難。讀者能辨別他們的關係，可說已獲得領會美的和諧的祕匙。

圖示立的姿態，左腿垂直，輕負着身體的重力，右膝曲向前推進，兩肩輕微後傾，身體全入于靜止，我們會感覺出一種靜美的深味。

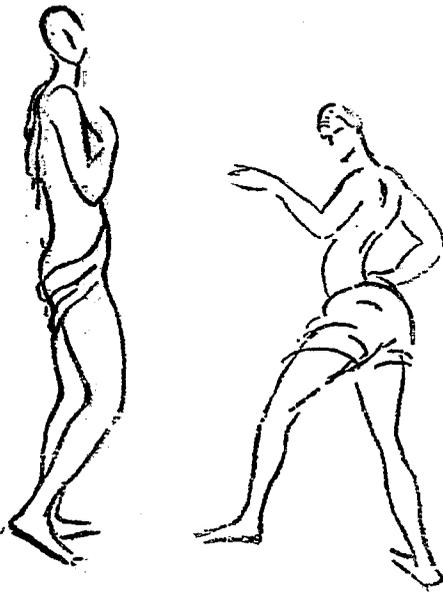
如身體缺少收縮的活動，則顯出如兵式體操立正平板的恣態。如太過收縮，則腰部傾曲，而顯露出凹背的醜態。無動作，人體美無由表現，如深藏山中之美玉，殊覺可惜。在大概，寧失張

力，而忌張力過度，蓋有破壞美的可能的危險。

第七圖

第一篇 概論——姿態的真與美

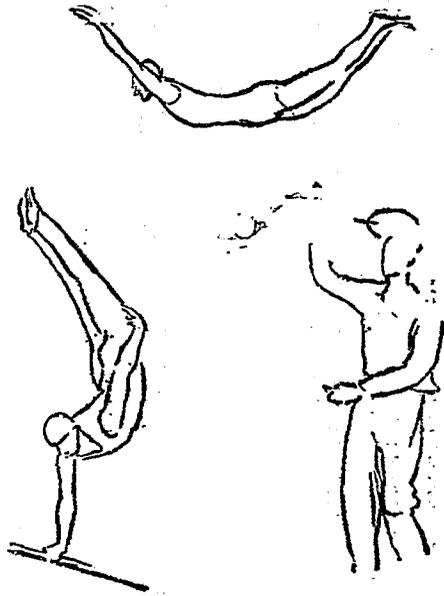
一七



第二節 弧形常能增美人體。

身體輕微彎曲，常形成美麗的弧形。彎曲固常能增美身體，但凹背的深弧形，和骯背的隆圓形，每易破壞人體美，如能將兩腿收縮，就會有挽救凹背和骯背的可能。

圖 八 第



## 第五章 肘和膝應厥盡其關節的功能

### 第一節 肘和膝應厥盡其關節的功能

四肢顯出直或生硬的不快的形態，因他們失了關節的運用，四肢的關節，是身體的構造之一，亦官能之一自有其功效和其需要。

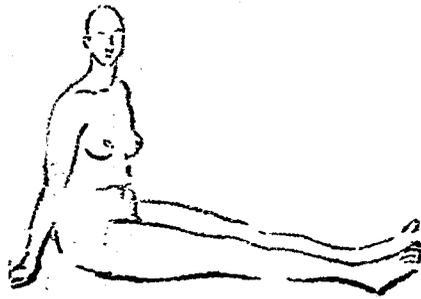
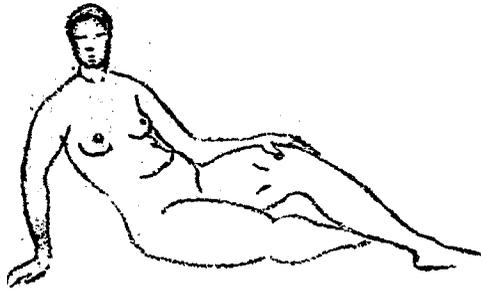
在藝術上，四肢的關節，更有其特殊的功效，不獨不應使其失了運用，更應增進運用關節的機會看到第12頁和14頁的附圖，四肢失了關節的運用，形成四肢生硬的不快的感覺，又如第22頁

附圖腿和臂所成的呆板的姿態，我們就會覺到四肢平直生硬和四肢收縮，犯着同樣不善利用自然的錯誤。

兩臂彎曲作橫抱狀，較垂直好看得多。兩腿作角度的移動的姿態，遠非兩膝失其關節的運用，所形成兩腿平直或垂直之可比擬。

第九圖

姿  
態  
美



## 第六章 等形的失敗

### 第一節 等形的移動，在造形藝術上的失敗

如圖示之男人的身體，位置于兩腿之上，雖身體的構造合理而保持力的平衡，但總缺乏美的趣味，給我們呆板的印象。

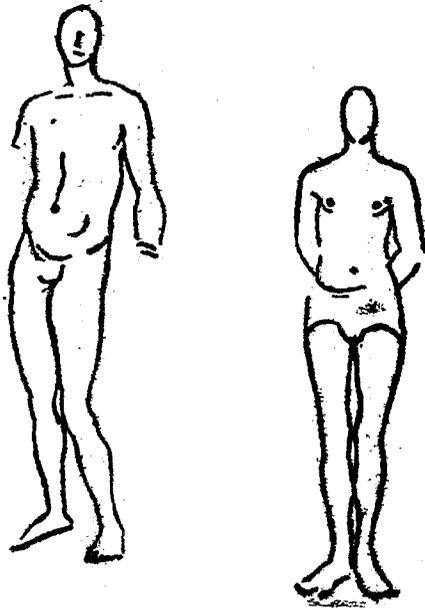
姿態是一種手勢的定形，立是兩腳入于休止的狀態，行走既是兩腳替換着活動（在同一時間祇有一腳在動作，故按諸理論，休息是不需要的，除非是兩腳並跳，或泳水的行動。且立的姿態，在任何方向，多顯出單調乏味的感覺，故應設法避免爲佳。

從不發見古代雕刻，有表現立的姿態，希臘雕刻的身像，亦少立的表現，大概均支力于一腿，而不失力的平衡，一腿收縮，使腰微曲，顯出淺波狀，頭則向反對方向傾斜。

但在埃及墳墓及廟觀的石刻或銅像的姿態，均傾向等形的表現（四肢均平直），而無動作，此為表現死者之遺骸，在造形藝術上，身體等形的表現，多是失敗的，如25 27 35等頁的附圖所示，幸勿作嘗試。

確無疑意的，我們身體的等形構造，其唯一的目的，使一切活動，有替換的機會。

圖 十 第



第一篇 概論——藝術的眞與美

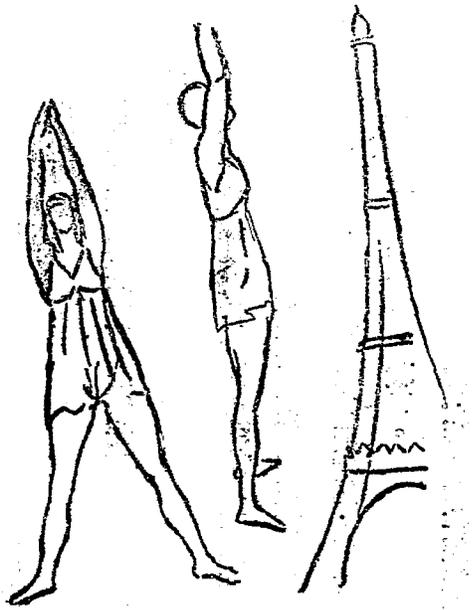
第二節 支力于半側面，較于側面爲疲勞，因體力無深固的基礎。

等形的平均重力，雖沒有動的表現，但決不是身體入于休息的狀態，又如我們休息于兩踵，反較于一踵爲疲勞，蓋兩踵藉筋絡維持等形的平均重力。筋絡繇骨的角色，常非常疲勞，而不能持久。

等形的支力兩腿着地，爲使體力，有深固的基礎，脊骨常失去補償的功效。力的深固，爲保持身體固定的主要條件。

兩腿分離，常使身體在各方面顯出深固有力，鐵塔幸建築于

第十圖



方形的基礎，如祇有一面，欲使其高入雲霄而不墜，無疑的須將其兩隻腳，深入土中不可。

同樣的要使我們的身體固定不墜，必須先充實兩腿的力量，使身體有深固的基礎。

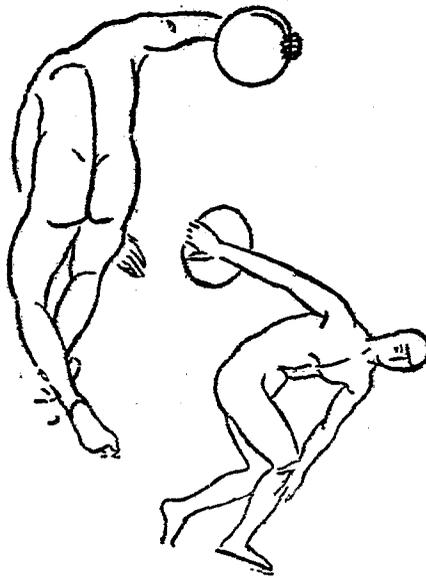
### 第三節 動作的交換，每使身體的姿態增加美趣。

當身體以巧代力的時候，應遵循重力補償的規律，身體每部分，應有最合理的位置。頭是權衡身體重力的秤錘，兩臂則為天平秤兩端的秤盤，他們是有權衡重力的職司。

身體在任何方面，均不宜顯出平扁的外形，勿作超過身體所

需要的努力。維持體力的重心，應不顯現其形跡，筋絡應安靜。

第二十第



勿作徒勞的張力。身體的側影，不應顯出直綫的表現

身體如能遵循他建築的合理的活動，總是美的。

雖休息的姿態，亦應有靈動活潑的趣味。

#### 第四節 尊重四肢的官能，動作收縮的平衡，交換的活

動

這是姿態和動作表現上應遵循的主要規律，我們觀察自然的動作，很少遵循這種規律，從此就可證明自然不可深信，我們的日常生活，常因依賴自然，致發生許多錯誤。但這種錯誤，亦可解救，即稍能注意，及助以相當的戒心。

因爲在造形藝術上的錯誤，都因子漫不經心，影響所及，致美的和諧而被破壞。

我們已參閱不少的附圖，或能證明這種錯誤的原因，總之，我們研究身體的姿態，不論是一部分，或全部分，都會犯着同樣的錯誤，要是不遵循本節的三種規律。

第一卷

四

**第二篇 應如何適應四肢的各種動作的置放**

## 第一章 立

站在地上一隻腳支持全身的重力，兩腿不顯出生硬，同時身體的線條，畫出波濤的形狀，頭輕微地傾斜着。

身體直立，頭低垂，給人們項頸痛的感覺，因頸骨和脊骨成一直線。

富骨盤平擺，兩肩平衡，兩臂直垂無動作，兩腳着地，全身成一直線，死態儼然，而毫無美感。

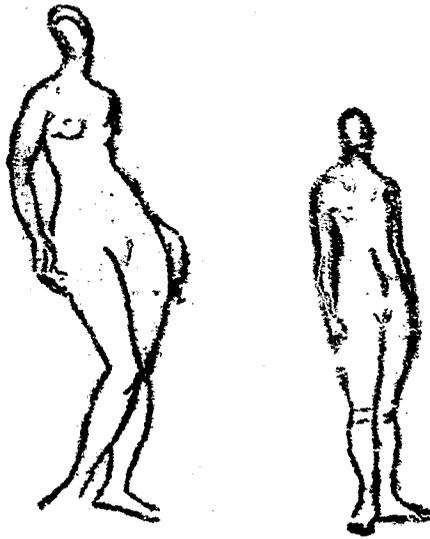
一切身體的姿態和動作，缺乏美感，自然因于全部的不和諧

，但犯着兩脚着地的毛病，亦不在少數。

在日常生活，身體姿態的表現，務求適合美的最高的估價。在造形藝術上，更須出于審慎研究，避免上面所指出的笨拙呆板的姿態和動作的表現。

圖三十第

第二編 應如何適應四肢的各種動作的開放



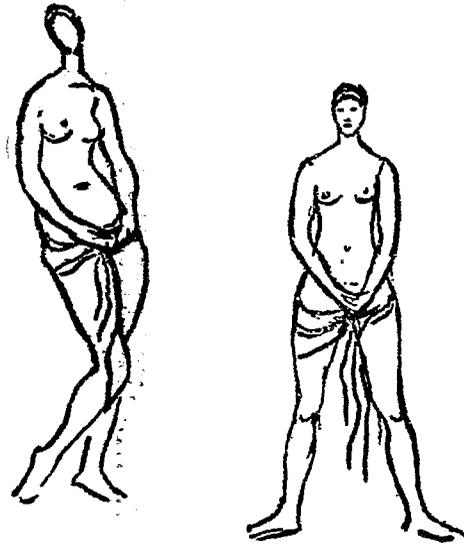
不好的習慣，是最難糾正。

當腰骨凸出，腰身就缺乏柔美的線條，全身的美趣，均被破壞，雖兩臂和兩腳的位置，如何適當，但總難挽回。

如圖示身體垂直，顯出不曲的不快的感覺，殊失却了都麗的女性之美。兩臂下垂，就能稍補缺陷，因身體的線條趨于和諧。

圖 四 十 第

第二篇 應如何適應四肢的各種動作的置於

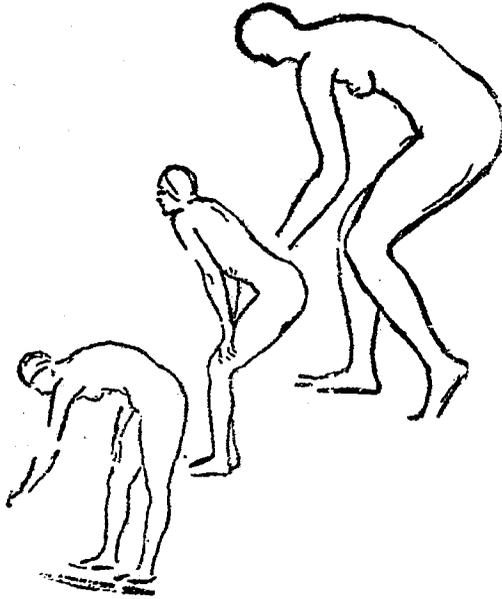


## 第二章 傾曲

兩脚着地，兩膝曲或不，不論身向前傾，或作坐的姿態，均爲可笑的，失敗的。但在同樣的姿態，僅一脚支力着地，就會顯出動人的美趣。

圖 五 十 第

第二篇 應如何適應四肢的各種動作的置放



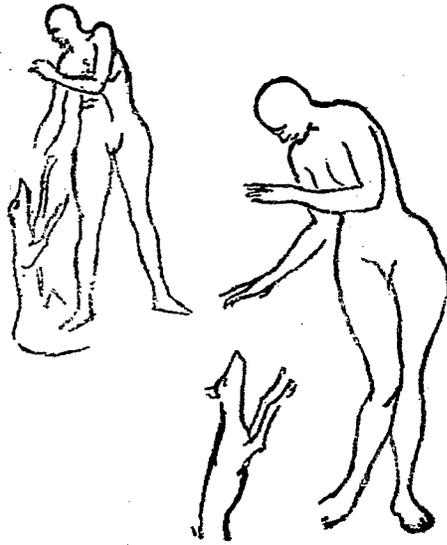
雖身體柔和地側轉，和兩腿叉開，同樣地顯出拙劣。

不快的感覺，直接影響我們的外觀，在姿態和動作上，同樣的會呈出不快的感覺。至一脚支力着地，腰骨突出即能畫出柔和而動人的姿態。

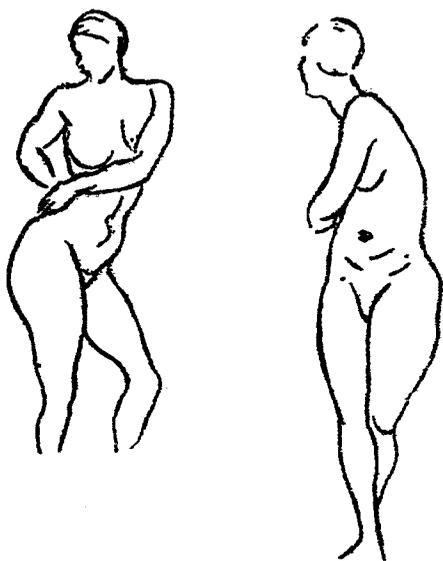
如欲作傾斜的姿態，必須向突出的反對方面傾斜，脚支力着于傾斜的反對方面才對。

圖六十第

第二篇 應如何適應四肢之各種動作之圖說



圖七十第



姿態美

兩脚着地，身體向後轉，在造形藝術的觀感上，是失敗的。

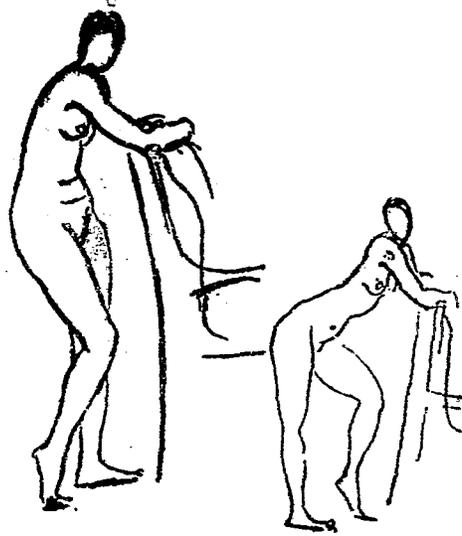
四二

如支力于一  
脚，身體向  
同方面轉過  
去，就很美  
妙而動人。

身體作等行仆在同方向傾斜的物體上，這前仆的姿態，兩腿顯出醜和畸形的阿刺伯形狀，背部凹進，如馬背然，畫出一種可笑の怪狀。這種凹背的姿態，常因于兩脚着地，或一腿生硬地直插在地面所致。

但同樣的姿態，輕微地向前仆在椅背上，就顯出可人的姿態

圖八十第

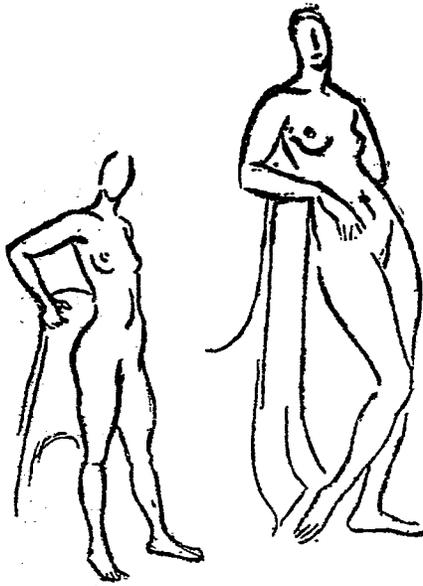


藝  
題  
美

圖  
八  
十

身體向後靠，兩臂支于椅背，兩腿平行直插地面，兩脚似無力般，這好似木偶向後傾倒，亦好似被鎗斃者，待刑的神情，但稍知形態表現的人，決不作上述的形態。如支力于一脚，即能表現與上述完全異趣的姿態。

圖九十第



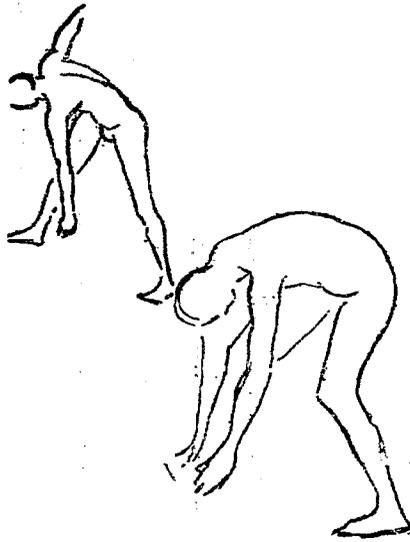
姿  
態  
美

四六

當我們做一椿要用氣力的事，身體有時需要等形的活動，但兩腳當須堅固着地，俾一切活動，不失重心，如園藝的工作，并兩膝使曲，俾身體起落有伸縮的餘地，不像兩腿叉開的生硬，而身體勞作易于疲勞。

爲應身體俯地的工作的需要，故常採身體的等形的活動，但避免兩膝直插地面，以保持身體側面的美麗弧形，同時工作的時間，能持久而少感疲勞。

圖 十 二 第



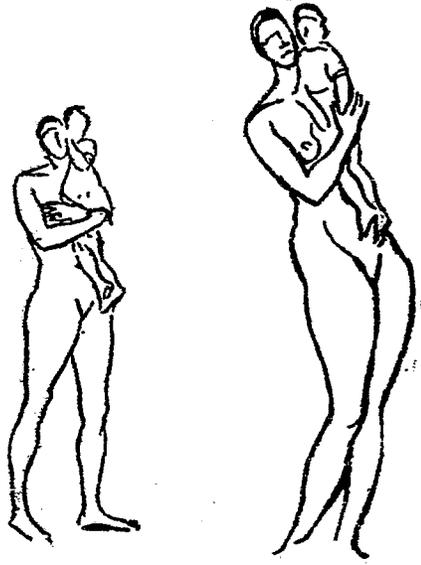
姿  
態  
美

四  
八

兩脚生硬插地的姿態的笨拙，已敘述于前，今再舉出其弊害，希讀者深刻注意而避免之。不僅顯出笨拙，且容易將人體的美，全部破壞。

較上述爲更嚴重的，是一腿生硬地向後置，兩腿形成八字形所顯出的不可救藥的畸形的側面形。

圖 一 十 二 第

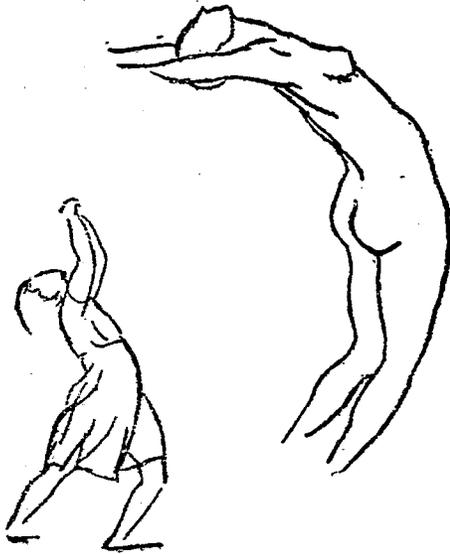


姿  
態  
美

五〇

身體向後作等形的彎曲，適當而柔輒，須顧着大腿與腹部，同時向前突出，使體緣成半圓線，動作務求單純。應避免體態的彎曲有給人們一種不快的感覺。此均因動作的方向不統一，而使體緣表現出不整齊的齒形。

圖 二 十 二 第

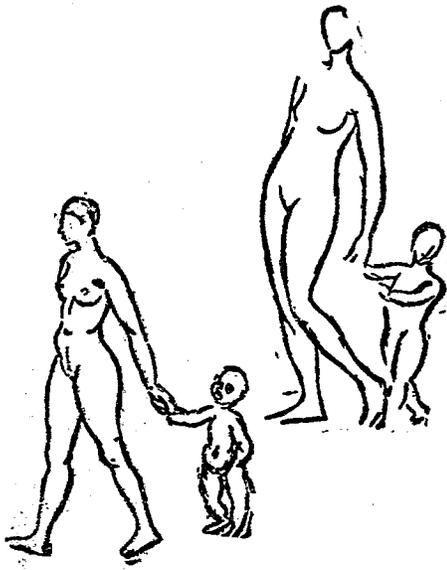


姿  
態  
美

五  
二

這是自然的現象，當我們行走的時候，一脚向前進，而支力于後腳，但在固定的姿態，尤其是側面形，顯出粗魯不經的動作。蓋支力于後腳，更較支力于兩腳爲拙劣和不合理，雖兩腳生硬地直插地面，而顯出難堪及不快的形態。

圖 三 十 二 第

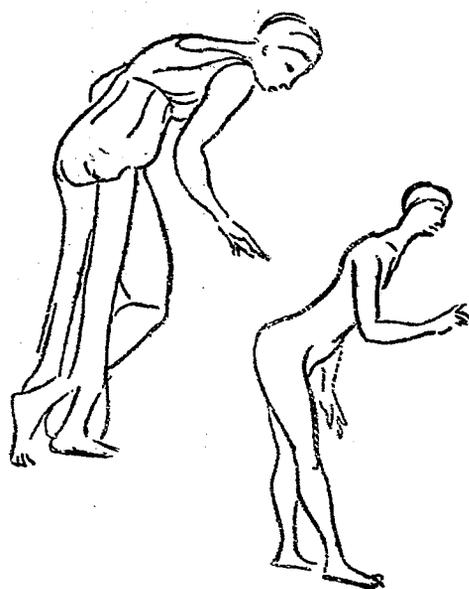


姿  
態  
美

五  
四

參閱附圖所示的可笑的姿態，頭和身向前傾而不曲，臀部突出，作九十度的角度，可說在形態的變化上，拙劣生硬，無遜于此，其裝腔作勢，更難寓目我們看到107及111頁的附圖所示的動作和姿態相同，但其結果，則大相懸殊，最大的原因，就在做作與不的分別。

圖 四 十 二 第



藝  
超  
美

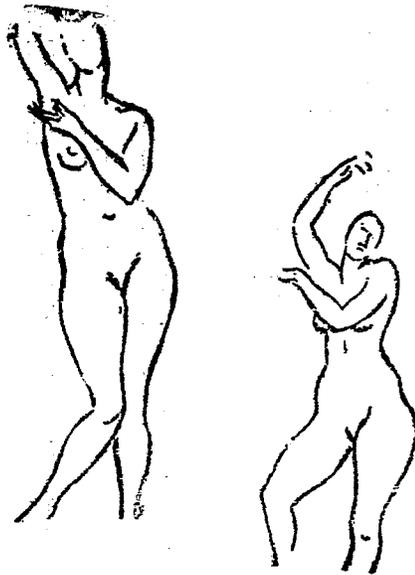
五  
六

身體的一舉一動，多應合理，及適應需要，斷不宜輕舉妄動，如附圖所示大腿收縮如椅狀，就犯着上述的不合理妄動的毛病。兩腿自由而放弛（不緊張）表現出富波狀曲線的女性美。

膝內向的動作，很難位置適當，彌羅的浮妮士的膝的動作，是值得我們模範的。

這不支體力的腿的「自然的」動作，與行動搖擺，應同樣顯露出敏銳的感覺，但如69頁附圖所示，兩膝內向，而毫無感覺性，且畫出拙劣滑稽的形態。

第 二 十 五 圖

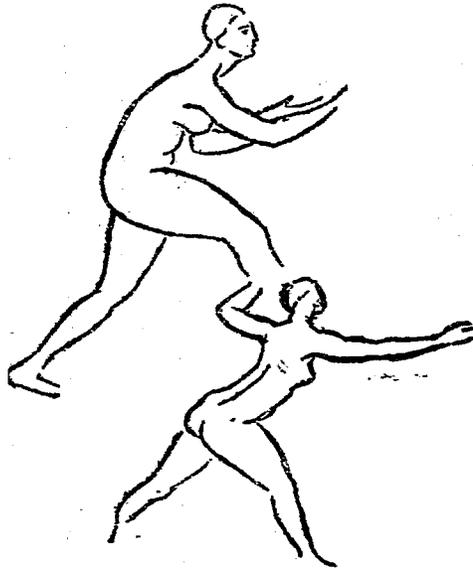


姿 態 美

兩腿間的裂縫，常因兩腿適合的活動，而畫出很美麗的弧形。雖兩脚均着地，但不能視為等形的支力。蓋一脚所支體力超于其他的一脚，但作向前推的姿態，則結果完全相反。

身體向後曲，美麗的弧形，即被破壞，兩肩的動作，顯露出可怕的外觀。

圖六十二第



姿  
態  
美

### 第三章 曲膝

在地面拾物，應一膝使曲及地，使背緣保持柔和的圓形，須避免身體生硬地曲折如手琴狀。L'Accord'ion

不論那種姿態，有須俯身近地面的動作，均受此節同樣的限制。

圖七十二第



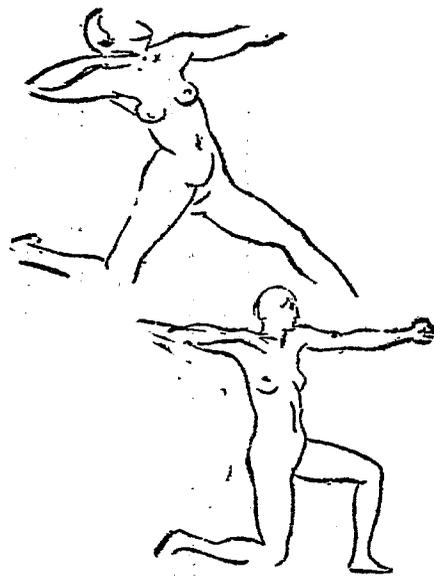
姿  
態  
美

六  
二

如前頁附圖之一所示，右膝跪地，左腳縮進着地，貼近右腿，此謂之蹲狀，背祇能向前傾，如欲作後傾，則非兩腿隔離不可，如附圖所示。

再如附圖所示右大腿左小腿及背部，均成垂直，致失于矯揉過甚，更因缺乏曲線的調和，致女性之風致，全被損蝕。

圖八十二第



姿  
態  
美

六  
四

上半身向後倒，支力于一膝，固爲可能的事，但過于後傾，則失之美的和諧。

如全傾，則自以支力于兩膝爲佳，如附圖所示那條如孔雀尾巴的腿，適如畫蛇添足，應刪去，所幸能保持着單純的阿剌伯形狀。

身作蹲狀，不能側傾于曲膝的反對方向，側傾于曲膝的同方向，則失之平衡。

圖九十二第



姿  
態  
美

六  
六

支力于兩膝，並不較支力于一膝爲拙劣，且支力于兩膝，可使身體的一切的活動能持久，自然是容許向各方面傾向。但在同一時間，祇限于作一面的單純的傾曲如附圖回背的姿態，有失敗的可能，望勿作嘗試。

第三十圖



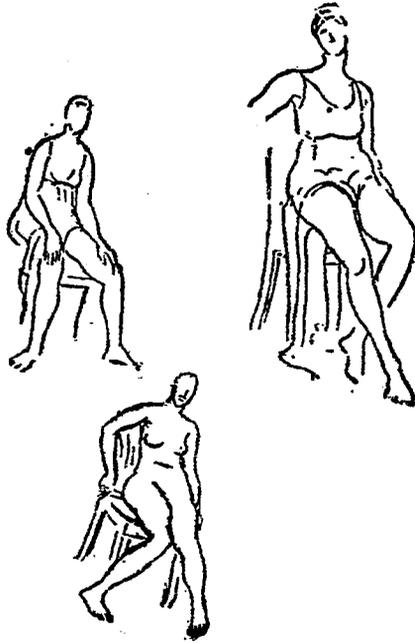
第二篇 應如何適應四肢的各種動作的置放

## 第四章 坐

身體成等形，尤以正面坐與立的姿態，均難有成功，或滿意的表現，如入席和坐車等不能免的端坐，亦以避免兩腳平放，或兩膝內向，但不禁止兩小腿作簡單的交叉。

圖 一 十 三 第

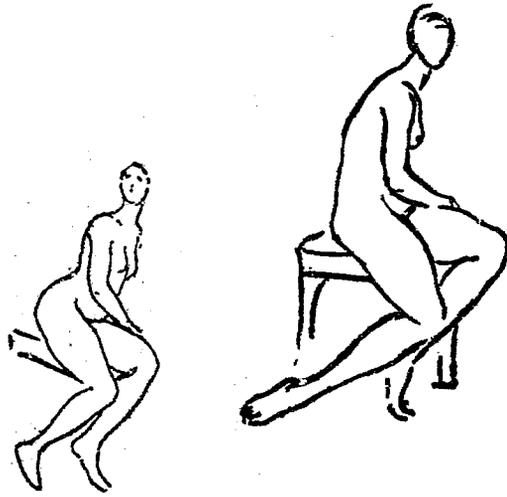
第二篇 應如何適應四肢的各種動作的置放



常因身體的轉側，致兩腿不能集合于下部，但兩腿每易形成平行的角度，如附圖或如73及94頁各附圖，成平行的堆疊。當身體轉側時，或位于無靠背的座物上面，應避身體的挺直，不然疊圓柔潤的背線，很容易變為凹背的醜態。

圖二十三第

第二篇 應如何適應四肢的各種動作均置放



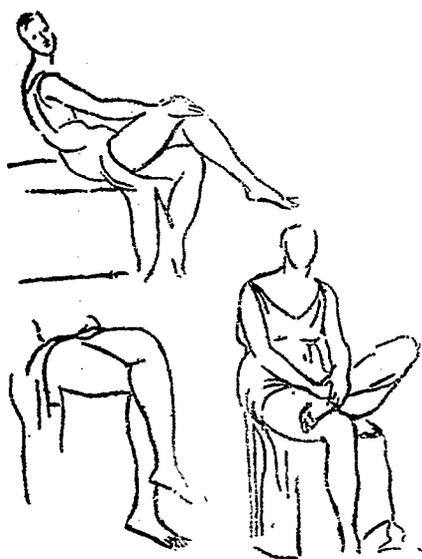
兩腿堆疊，所形成平行的角度，常表現動人的阿刺伯形狀，無此意味的角形，就難有引人入勝的力量。

大腿的交叉，常使身體的側面和正面顯出兩腿長短不齊的印象，為稍按形態美的人，所常避免的。

如服長不及膝的外衣，而作腳膝交叉，常顯出粗魯的外形。

圖 三 十 三 第

第二篇 應如何適應四肢的各種動作的圖說

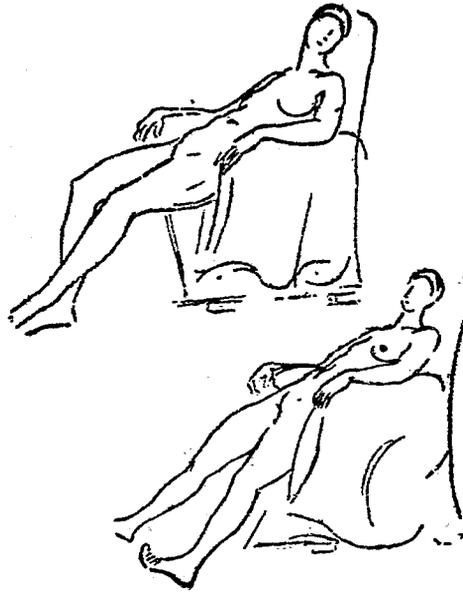


## 第五章 臥

當上身後傾，支于椅背，兩腿向前伸長，如不願顯出兩腿粗魯笨拙的醜態，切莫忘記小腿的交叉，又在上面的一腿，更畫出非常美趣的線條。

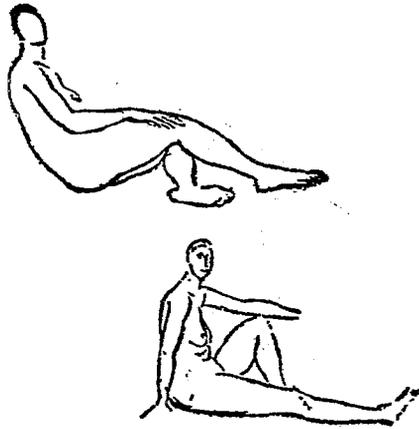
圖 四 十 三 第

第二篇 應如何適應四肢的各種動作的擺放



坐在地上或沙發上，勿使兩腿伸長如22頁的附圖。雖僅一腿

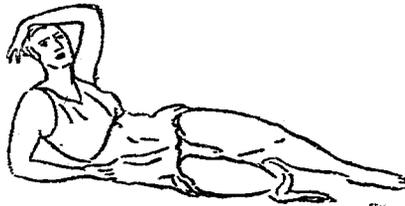
第三十五圖



，亦應戒免，如附圖所示。最好以保持力的平衡為原則，而使身體作側傾的動作，兩腿收縮作交叉狀。

人體尤其是女性，任何姿態，都可表現，但萬不可作身體完全平臥的嘗試，不獨豐圓的乳房，隆起而動人的小腹，女性最富曲線美的部分，全被消失。而反顯出無機體的東西，其平扁生硬的兩腿，更給人們不快的感覺。但如側臥，上述的危險，固難發生，且能保持乳腹的美態。

圖六十三第



姿  
態  
美

七  
八

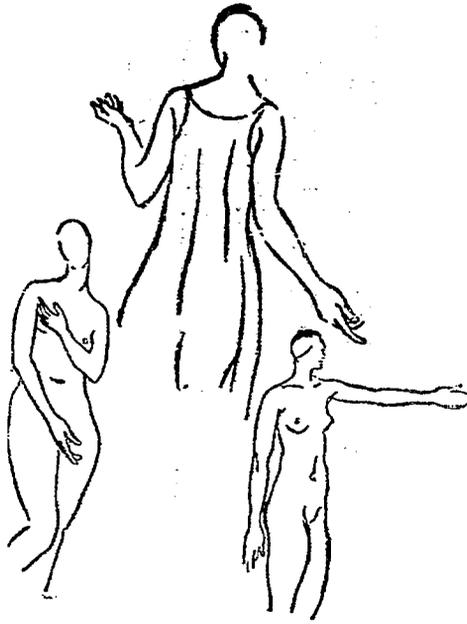
## 第六章 臂

臂伸直不美觀。

在休息的時候，兩臂應柔軟貼近身體，切不要伸直，像繫鈴的繩索，在一種動作，切不要將兩臂高舉如板條。但可輕微舉起，顯出那種動作，伶俐而有感覺性。

要是感有無所爲，或無一物體，可作支撐，當那時候，在姿態上，應保持着曲線的調和。

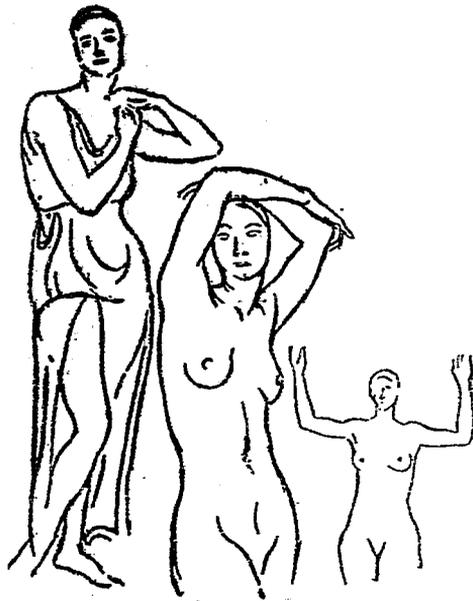
圖七十三第



姿  
態  
美

從19頁附圖，可證明兩臂形成曲線，在全部身體活動的重要。從80頁附圖，可知兩臂的直伸，有妨害各種動作的美觀。別針在肩部或胸部的姿態；兩臂展開作打門的動作，此常易使兩臂形成方形，因兩臂同時發生生硬與彎曲「摺」的姿態，但兩臂因動作而成的角度，均無兩臂自然發生的美趣和柔軟。

圖 八 十 三 第



姿  
態  
美

## 第七章 手與足

長的手大概是最美的手，不論在動作或在休息，他們都能增加美趣。

如手不伸展，常彎曲形瓢形，是很不美觀的。有重量的戒指，常因重量的原故，每使手伸長具有美的姿態。

第 三 十 九 圖

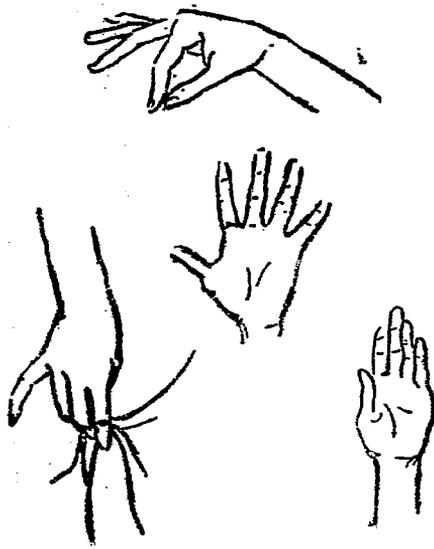
姿  
態  
美



八  
四

要注意手應具有輕微的彈性，切忌有笨重的顯現，并須留心小指的活動。小指的位置得當與否，常會影響全手的姿態的美趣，且小指常與其他手指不相連絡，故常發生單獨的行動。

圖 十 四 第

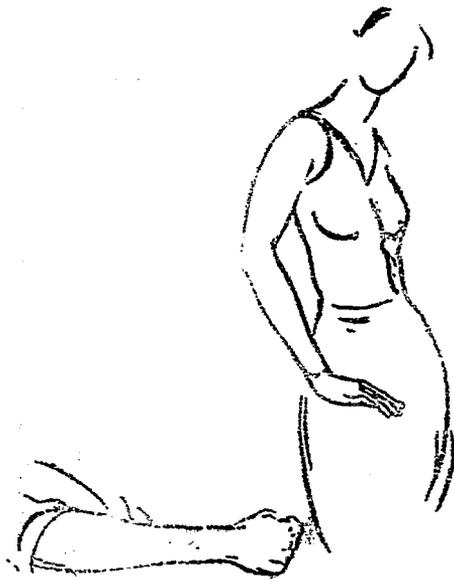


姿  
態  
美

八  
六

一手靠在身上，形成腳的形狀，微微的展開，或握拳，有時亦能增加身體的美趣，他並不使小臂有笨拙的表現。此雖不損小臂外形的美觀，但亦不是必要的。

圖一十四第



姿  
態  
美

八  
八

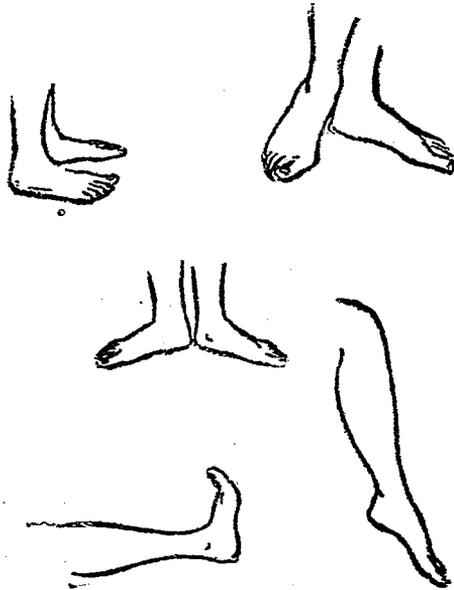
兩腳和腿，不成角度，因腳站在地面，而不傾側，并須支持全身體的重力。因為要具有上述兩種的責任，應使腳與腿伸長成直線，但不伸展過度，以能支持全身的重力為度，若有體力外的附加，亦可以某物為靠，但求支配適當。

腳拴骨 *Chevilles* 的收縮，常引腳向前伸，而形成懸掛的形狀，此很難位置適當，常易影響全體的姿態，顯出可笑的畸形。

側面收縮，常形成身體置于斜度的座子上，使身顯出傾斜欲墜的樣子，我們都應設法避免為佳。

圖二十四第

姿態集

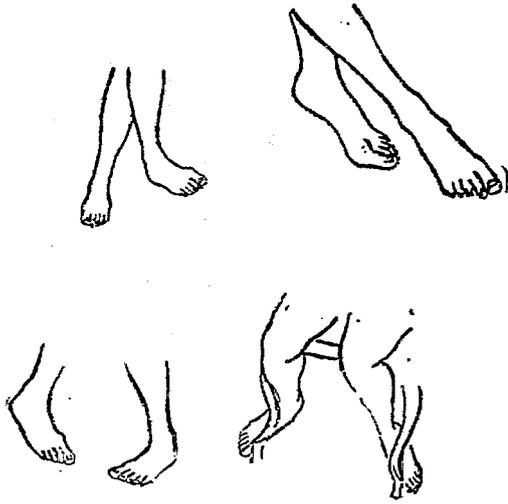


我們要曉得有負擔的脚，（即支撐全身體重力的脚，）及自由的脚，（無負擔的脚，）和坐的人半自由的脚。

椅子的脚，常使我們的脚的活動，發生障礙，有時在無意之間，將脚藏在椅下，并纏住椅脚，所以我們要注意，并注意脚置在桌下普通總是不好看。

圖三十四第

畫  
應  
美

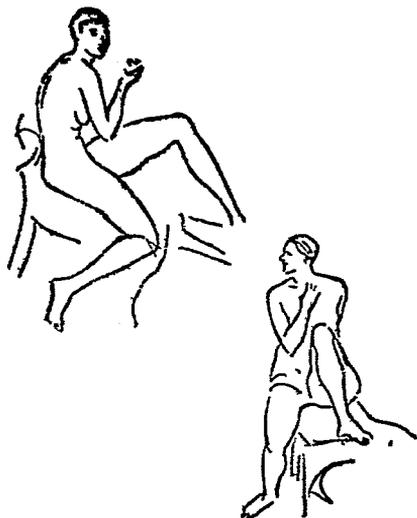


## 第二篇 醜的姿態

一種姿態，可稱完美而適合造形藝術的各條件，實是很少見。或有一部分條件的適合，其他一部分則稱之不健全的方面，亦為不好的一面。所以有許多的姿態和動作，祇適合平面的浮雕，而不適合全身立體的雕刻，因浮雕可取最完美的一面，而刪去不美的一面，而全身立體彫，就不能這樣做，故應採取一種互生關係，互增美趣的姿態或動作。

修若媼沐浴，在繪畫上，常被採作為題材，但在雕刻，則彼

# 第四十四圖



態美

九四

題材，因在畫面，藉色彩表現豐圓潤膩，而富肉感的背

部，大腿和臀部

，在畫面能得到

非常成功的作品

。

不論在彫刻

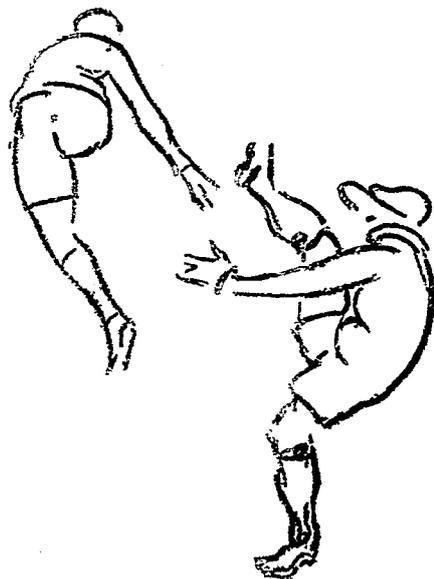
或繪畫，忌二腿

距離太遠，并空

白太多。

同時一個姿態，因觀察的方向不同，發生絕對相反的印象。比如附圖所示，從側面看起來，他的動作，確保持力的平衡，具有我們意想不到的阿刺伯形狀的美的線條，但在背面看起來，向前伸張的一腿，似被割去，就會顯出不堪寓目的畸形。

圖五十四第



姿  
態  
美

九  
六

四肢，腿或臂，向任何方面伸展，常易消失造形藝術上的美的外形，或影響全部美的和諧，如前頁附圖，膝高舉及肩，致身體失了重力的平衡，而現傾倒，又如本圖跳舞女，在正面好似插在花瓶的一簇鮮花，在側面才看出生有兩條可愛的美婦人。

將身體縮短，在任何方面，多是失敗的。

圖六十四第



姿  
態  
美

## 第四篇 藝術上的證例

爲着使前述的論理和例舉深刻的認識，茲舉藝術上不朽的人體作品來佐證，第14和37兩附圖，有蒲底西里的浮妮士的姿態，第23圖攜小孩的婦人，則如同作家的「秋」。

第35圖橫臥的例圖之一 則有候葛密埃夫人像，同樣的動作，現藏巴黎羅浮渥美術館 第21圖的抱小孩的婦人，則脫胎于高庶克藝術的聖母像。

作跪的姿態的人物，則使我們想起古典主義的作蹲狀的浮妮士雕像和意大利文藝復興時，風行的美麗的仙子。

圖七十四第

妻  
離  
美



100

藝術的相似，並非作家互相抄襲或剽竊，原來藝術祇受生活的感應而發生，藝術亦祇是生活的反映，蒲底西里的美麗的阿刺伯形狀，亦能發見于印度的廟觀，藝術如說抄襲，如何可能。

這也是可能的，因子直接間接的影響，或派別規律的因襲，或習慣的相傳，使藝術在同時代，或不同時代，一部分或全部相似，這或是藝術的真實為其主要原因，又人體的永久不變性和文化的流傳，也是使藝術相似的一個原因。

圖 八 十 四 第



妻  
態  
美

1011

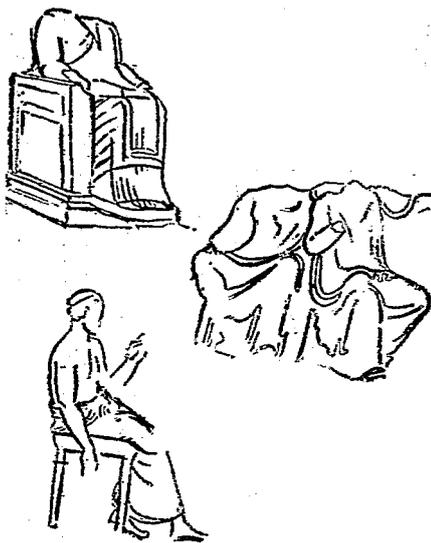
希臘的藝術，在藝術上有最高的地位，亦是最真實的藝術，其他藝術或較他有感人的力量；埃及的藝術，或較他莊嚴和精神上的修養；葛曼 Kmer 的藝術，是較偉大和放逸；鵝特式的藝術，深有抒情的詩意。但希臘的藝術，有他完善的人類精神的平衡。

人體再沒有比希臘的雕刻觀察深刻和表現雋美，希臘的雕刻家，均生活于技擊場，所以對身體的姿態，不獨有觀察和體驗的機會，對姿態一舉一動，有長時期充分研究，然後刻之于石，希臘糾正了埃及的等形的構圖，四世紀尚通行的支力于兩腳的雕像，到了五世紀而漸趨淘汰，當時的雕像，如力士，女神，天主的

雕像，多有曲腰的表現，雅典的貞女觀諸神，已不復有埃及的廟

觀和墓道的生  
硬及坐的姿態

第 四 十 九 圖



埃及的藝術，爲追念死人的藝術，所以他的作風嚴正，線條硬直，姿態動作缺少活氣，都表現出死人缺少生命的遺骸。希臘則將藝術努力接近人生，所以作風活潑，線條柔和，動作不失真實，呈出有生命的寄託，這種藝術接近人生的傾向，是藝術歷史上最早的革命運動。

在希臘以後的藝術各時期 都受這種傾向的支配，如Phidias、費地阿司Xoanistes（希臘古代雕刻的作家）鵜特式羅馬式密加朗齊Michel Ange 和謝奧都 Giotto 的身像，富有曲線的表现，美麗的返狀，頭傾斜臂常曲肘，角度沒有嚴銳的幾何形感覺，總

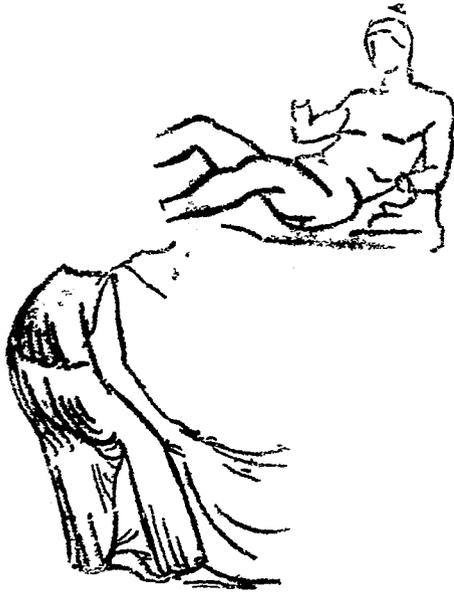
之人體的表现，已臻于盡善盡美的頂點，我們在希臘的雕刻決不會發見手像脚沒有分別，身體像木板的無生機的表现。

或者當時科學不發達，不能如我們能利用科學方法，使身體一切的活动有合理的建築，但亦很有許多早我們發見的，如挪圓盤者Le Discobole交換动作的表现，「浮羅士降生」諸少女屈膝曲背等姿態，昭示我們曲線的應用的美麗貞女觀的柱頭的三女神Dyonisios 的雕刻飾物，有坐或臥的美麗姿態

貞女觀的雕刻，實在是我們姿態的辭典。

第十五章

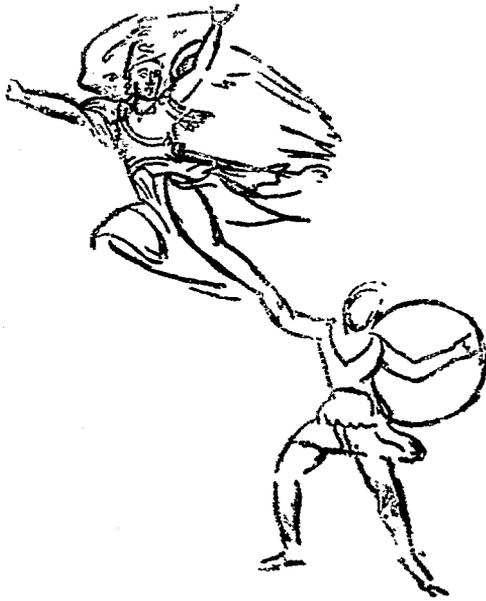
第二章 藝術上的證例



至歐洲的藝術，間接或直接都受希臘藝術的重大影響，巴黎凱旋門上的 *Marseillaise* 雕像，差不多完全脫胎于希臘亞力山大的墳墓上勇士的彫像。

圖 一 十 五 第

第 四 篇 藝 術 上 的 證 例



蒲岱爾的巴黎享受里壽劇院正面的浮雕「喜劇」則顯有浮司塔爾 Vestale 結鞋像的阿刺伯形狀，現藏羅馬美術館。

高底克式 Cothique 的衣褶和密加朗齊的人物，雕刻多有很濃厚的希臘趣味。

圖 二 十 五 第

第 四 篇 變 術 上 的 證 例



姿  
態  
美

一  
二  
三

## 第五篇 例外

藝術能表現自然，但他亦能表現我們人類的本質。寶加和羅脫克Lautrec二氏就是努力這種的目標代表作家，本書第6 17 25等附圖都有寶加的跳舞女的影響，和第3圖的裸體，亦有他的趣味。第24附圖，則有羅脫克騎馬的婦人的趣味，其他如屠米埃和Kops 敖俄都有如寶羅二氏生活黑暗面的表示，如文學上，莫泊霜左拉一樣，他們的作品在現代藝術上，占着極重要的位置，而有極大的影響。

有很多的藝術品，雖違反形態學的規律，同時他的構造又不合理，但仍具有非常動人的美趣，他們的錯誤無損造形藝術的美

使我們記起的夏脫宮 *Grand Portail de Chartres* 正門上沙

白王后的雕像和岱拉考阿奏手琴者的感人的美，這可說是例外。

沙白王后的雕像，不獨她的身體和兩腿平直生硬，即身的長度倍過常人，所以我們不能將她視作如普通的婦像，其實她是人形雕柱的身分，在夏脫宮的正面這垂直又單純的雕像，位置適當，更顯出特別動人的至美。（此為學理上的理由）

要是奏手琴者的姿態如希臘雕刻阿博羅，他的價值是極有限

，又奏手琴者和阿博羅性質不同，蓋音樂家大都是顛沛窮困，所以不獨表現奏樂的精神而已，更須表現出那付藝術家顛沛窮困的物質窘相和精神上的痛苦，從手琴上奏出來，還有奏樂的精神貫注的神氣，多因那隻腳紐轉，使所表現的一切更顯出有力而痛快。

身體失之畸形，常爲我們精神上興奮的自然流露，在藝術上，並不禁止有這種表現，但很不容易表現而易失敗，此奏手琴者爲岱拉考阿表現上最成功的一點（此爲表情的理由）

古埃及重視習慣的傳說，他們的藝術上，所表現的人物的姿態和動作，都受着一種宗教典型的支配，絕不能違背或超越宗教

所定的典型的範圍，在埃及藝術中，常見到的等形的姿態和動作，就是一種最顯最著的典型，蓋在埃及的習慣視身體的等形爲規矩和恭敬的表示，在宗教上復重視精神生活而鄙視物質生活，以身體靜態爲精神生活唯一的表示。故在埃及的藝術中，祇有坐立臥的姿態，四肢則少有希臘雕刻活潑的動作，東方佛教亦有這種傾向，印度的佛像都有靜止或等形的形式（此爲神話的理由）。

從上面的三個理由，我們可歸納起來說，不合理的動作和姿態，有時亦可在藝術上表現非常成功的作品，但在生活上則絕無例外。

圖 三 十 五 第

第五篇 例外



當我們在車上見男子坐着，平置兩手在膝和婦女呆立車中，絕不能因他們有埃及雕刻和夏脫宮婦像的姿態而視作例外。

又如兩腿又開的姿態，見于小孩子在黑板上寫字，總覺有不舒服的感覺，但在埃及的浮雕上，反覺他的構圖適當，我們當能在附圖上辨別出來。

第五十四圖

第五篇 例外



一一九

至拙劣的姿態，祇見于現實生活和立體雕像，但在浮彫則極少見，蓋浮彫少造形的意義，最著重的是線條的美，蓋不朽的浮彫，乃美的線條爲其生命的中心。

人體爲最富線條美的對象，不朽的傑作卽爲表現出這對象的最美的一部。

(完)



女子文庫  
婦女常識叢書  
姿態美

有著作權 翻印必究

中華民國二十三年一月一日(再版)

著 者

P. Oedic Canzel

翻 譯 者

郎 魯 遜

本文庫主編者

姚 名 達

本文庫發行者

黃 心 勉

總發行所

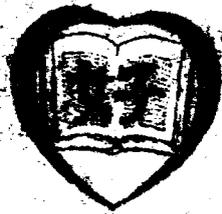
上海霞飛路五二三號  
女子書店

實價大洋四角

#10

377223

377223



中華書局  
廿五年一月廿八日