



Salsa

舞风情

苑湘湘 编著

每个时代都有自己的舞蹈

21世纪是SALSA的世纪

风靡全球的Salsa

农村读物出版社



红舞文化节的宣传海报

红舞文化节的宣传海报

红舞文化节的宣传海报

红舞文化节的宣传海报



Salsa

赠 DVD 盘

舞风情

苑湘湘 编著

每个时代都有自己的舞蹈
21 世纪是 SALSA 的世纪

农村读物出版社



前言 **QIANYAN**

Salsa 舞是拉丁舞的一种，起源于南美，以其热情洋溢、节奏鲜明的音乐，流畅大方、动感个性的舞姿，在欧美已经风靡了70多年。它比国标拉丁舞更时尚、更自由，被称为“风情社交拉丁舞”，是既可以在舞台上表演也可以在舞池中不需固定舞伴进行交流的舞蹈；它有着很浓的交际互动色彩，是大众流行文化和新时代文明与美丽相辅相成的一种舞蹈艺术。世界各地很多城市每年都会举办不同规模的Salsa舞盛会，如世界Salsa舞大赛、Salsa舞节和国际Salsa舞交流大会等等。

随着中国经济的发展、人民生活水平和文化素质的不断提高，时尚健身的理念已渐渐走进了人们的生活。Salsa舞以其迷人的音乐和激情的舞蹈风格迅速在全国各地普及，成为唯美和塑身的流行舞蹈运动。Salsa舞所带来的美与自由是令人无法抗拒的，单纯的健身略显枯燥，而加入了舞蹈元素，健身就增加了趣味性，再融入了交流与互动的色彩，这种运动就充满了吸引更多爱好者加入其中的魅力。

Salsa舞的热潮已席卷了北京、上海、广州等各大城市，开设了不同规模的Salsa舞俱乐部和Salsa舞酒吧。特别是在一些专业的Salsa舞酒吧里，还会有专业的南美乐队现场演奏不同的Salsa音乐。

我们有理由相信，Salsa 将成为舞蹈世界里最富有魅力的奇葩。

每个时代都有自己的舞蹈。21世纪，我们需要新的舞蹈！
而21世纪就是Salsa的世纪！



MULU

目
录

Contents
MULU

前言

每个时代都有自己的舞蹈，而 21 世纪就是 Salsa 的世纪！

第一章 拉丁风情舞——Salsa 6

- 一、什么是 Salsa 6
- 二、Salsa 舞的起源 7
- 三、Salsa 舞的健身效应 8

第二章 Salsa 舞的流派 10

- 一、Salsa 舞的多元性 10
- 二、美国 Salsa 12
- 三、Salsa 舞风情 14

第三章 Salsa 舞的初级入门 18

- 一、Salsa 舞的音乐节奏 19
- 二、Salsa 舞初级基本步伐 21
- 三、站姿站位 40
- 四、Salsa 舞初级双人步伐 40

第四章 Salsa 舞的中级入门 64

- 一、身体律动方法 64
- 二、Salsa 舞中级基本步伐 80
- 三、Salsa 舞中级双人步伐 94

后记

- Salsa 舞国内外热潮 112

第一章 拉丁风情舞——Salsa

一、什么是 Salsa

Salsa 在西班牙语里指一种带有辛辣味的酱料，传说在 20 世纪 30 年代，一位古巴作曲家因吃了缺少这种辣酱而变得无味的食物，突发灵感写了一首关于 Salsa 的歌而开始了 Salsa 在乐坛上的新纪元。随后很多知名的作曲家也纷纷以 Salsa 为曲名创作出很多激情洋溢的拉丁音乐，这种热辣狂野的音乐风格迅速席卷了整个美洲国家。

Salsa 是拉丁舞的一种，它不同于国标拉丁舞，更容易入门，有更多的发挥空间，被人们称之为“风情拉丁舞”。在中国被翻译成“萨尔萨舞”或“莎莎舞”。风情拉丁舞包括 Salsa、Merebogue、Bachata、Chacha、Cumbia 和 Samba 等等，这些在拉丁舞会或拉丁酒吧里都可以见到，但其中最为大多数人喜爱的是 Salsa。Salsa 又分很多种跳法和很多种风格，它无须固定舞伴，适合不同国家、不同肤色、不同语言的舞者，没有年龄界限、没有身材要求，只要你会跳就可以和任何人跳到一起。在很多国家举办的盛大国际 Salsa 舞交流大会上，经常可以看到来自世界各地成千上万的人在会场上一起跳舞，场面之宏大令人叹为观止。他们互不相识却能通过舞蹈成为朋友，同样的音乐跳着风格迥异的舞步，无需在舞台上表演也可以展示自己舞蹈天赋，这是其他任何一种舞蹈都不能做到的，这就是 Salsa 的魅力！被称为可以在舞台上表演、也可以在舞池中交流的一种舞蹈。它不仅具有拉丁元素，同时还融入了很多其他舞蹈中优秀的元素，如爵士、hip-pop、现代舞等。使 Salsa 在跳法上不断自我更新，越来越时尚、前卫、自由和充满活力。

二、Salsa 舞的起源

很多人认为 Salsa 舞是国标拉丁舞的分支，是国标拉丁的民间化或简约版，这只能说明他们不了解 Salsa。其实 Salsa 舞和国标拉丁舞虽有共性，但却是两个完全不同的舞蹈，有着各自不同的发展历史，无论是从音乐的理解、节奏的快慢、舞步的变化、身体律动的方法都有着鲜明的区别。

古巴是很多流行音乐的发源地，在 20 世纪 30 年代，古巴作曲家 Ignacio Piero 在创作时，首次使用“Salsa”一词描述拉丁热舞音乐。60 年代，墨西哥人用 Salsa 来形容快节奏的拉丁音乐，在纽约被称为 a-zoo-ka。此后，几乎所有的非洲古巴音乐和富有激情的拉丁音乐都被称为 Salsa，经过不断的演变融合了颂乐、非洲强有力的韵律以及西班牙农村山歌等多种风格，形成了现在这种具有鲜明特点的音乐。

谁也不能准确地说出 Salsa 舞起源于哪个年代，但它最早出现在被贩卖的奴隶当中。在古代，大量被贩卖的奴隶不得不带着脚铐工作，工作之余他们会跳一些简单的舞蹈，所以 Salsa 舞步的特点是以上身的舞动带动全身，步伐艰难而有力，用来伴奏的乐器也很简单，所以 Salsa 舞中始终保留着非洲舞的元素。salsa 舞在不断变化中还融入了爵士舞、现代舞的风格，使它变得更具有观赏性，更容易交流。

Salsa 音乐的流行与传播是与拉丁美洲人民的热爱不分开的，从俱乐部到家庭聚会，从酒吧到街头，无论老人还是孩子，没有年龄界限，没有阶层等级，只要音乐一放，身体随之扭动，全场就为之沸腾。

三、Salsa舞的健身效应

同样的动作作用不同的音乐元素诠释出来,感受就不一样,单纯的健身有些枯燥而机械。但Salsa舞健身则不同,一是目前Salsa舞的音乐风靡世界,大家都很熟悉这样的节奏和旋律;二是有了舞蹈元素,健身就有了趣味性,在锻炼之外可以自我享受、自娱自乐,尤其它的音乐和动作中间散发出来的那种热力,对于都市人释放压力、放松自己有很好的效果。Salsa舞是以运动肩部、胸部、腹部、腰部为主,再配以双手动作完成的一种舞蹈艺术。全身参加运动的肌肉包括:三角肌前束、中束、后束、胸大肌、胸小肌、背阔肌、大圆肌、臀大肌、臀中肌、腹直肌、腹内斜肌、腹外斜肌、竖脊肌、股直肌、等上百块肌肉。许多科研人员对体育舞蹈影响舞者的生理和心理作用做过研究,平均每跳一曲Salsa舞,女子的最高心率可达197次/分钟,男子的最高心率可达210次/分钟。相当于运动员完成一次800米长跑的热能消耗量,大于网球和羽毛球的热能消耗。都市生活的人们因长时间缺乏锻炼,身体脂肪日渐增多,甚至长期处于亚健康状态。健身房里单调的有氧运动已经让你厌烦,只能燃烧一部分脂肪,却无法恢复往日的青春活力。跳Salsa舞就能够塑造出美丽身形,因为它结合了有氧运动的功能,不仅带动了全身性的耗脂,还能精确地去除多余的部分,是塑造完美曲线的最佳方式。Salsa的舞步极富有动感,舞者感觉不到枯燥就可以轻松减压。



全民健身在许多方面对构建和谐社会具有十分重要的意义。首先,全民健身促进健康的作用,对维系社会活力具有重要意义。虽然我国已进入总体小康阶段,但因病致贫,因亚健康引起的工作、学习和家庭问题频频发生。因此在新形势下,对曾经流行过的“身体是革命的本钱”的口号,有必要赋予新的内涵,因为健康的身体不仅关系个人发展、家庭幸福,而且是构建和谐社会的基础。其次,全民健身的“安全阀”作用对维护社会安定具有重要意义。现代社会竞争激烈、生活紧张,造成的精神压力很大。如不及时释放压力,就会产生心理问题,甚至引起社会矛盾。在健身活动时,身体的各个器官因得到充分供血及适宜刺激,产生舒适感,加上体育具有的轻松愉快氛围,人们的精神紧张和心理压力会得到较大程度的释放,因此健身运动被称作调节身心健康的“安全阀”。



SALSA

第二章 Salsa 舞的流派

一、Salsa 舞的多元性

Salsa 舞有很多种风格,可以比喻成一棵大树,有很多的分支,由一个主干将其连接起来。Salsa 舞流行于整个西班牙语世界,因受很多当地文化的影响,而确立了很多不同的风格。如果认为 Salsa 舞是某个地方的当地文化,那就表明你并不了解 Salsa 舞;如果你认为只有某个风格是最好的,那也是一个误区,每一个人都有自己的舞蹈风格,没有哪种更好,只有哪种更适合。每种风格都有所不同,都有其各自的魅力,所以, Salsa 舞的世界是多姿多彩的,是代表不同地域文化的一个种类庞大的舞蹈。不断的融合发展和自我更新,正是 Salsa 舞风靡世界的重要原因。

Salsa 是一种拉丁风格的舞蹈,其热情奔放的舞风和国标拉丁不同,跳 Salsa 舞的人有更多随性发挥的空间是它的活力所在。它是拉美人民在漫长的历史长河中形成的具有鲜明特点的激情、浪漫而又富有活力和火热的艺术表现形式,深受拉美人民的喜爱,成为他们生活中必不可少的重要组成部分。它更是大众民间舞蹈,随意、休闲、放松是它的特点,且有较大的自由发挥空间,所以很快在欧美等众多国家掀起热潮。现在它正以令人无法抗拒的魅力风靡世界,因此 Salsa 舞不仅风靡拉美地区,也受到世界其他地区人民的喜爱。

现在 Salsa 舞蹈风格主要分古巴风格、纽约风格、洛杉矶风格、波多黎各风格、哥伦比亚风格等等。



古巴Salsa舞是Salsa舞中一个很重要的流派，很多风格都是基于古巴Salsa舞而产生的。古巴Salsa舞是圈型Salsa舞，即舞者相互围绕跳舞和绕场跳舞，步伐是做环状运动的，走基本舞步时在八拍里走八步。古巴Salsa舞基于对传统音乐的发展，在20世纪的早期，很多新的乐器被奴隶们带到了古巴，比如Bongos、Double bass、Cow-bells等，这导致古巴出现了更新颖的音乐形式，人们把这称作“古巴SON（颂）”，也就是由奴隶们相互演奏音乐、击打鼓点而产生的。舞者们开始随着这种音乐跳舞，随之就产生了古巴Salsa舞。Salsa舞虽不是古巴人的专利，但Salsa舞发源于加勒比海岛国古巴。当时有一种从英国和法国传入的乡村舞蹈（Contra-Danze），是由一位流亡自海地的法国人带到古巴的，并和起源于非洲的伦巴舞慢慢的结合起来，与此同时也和古巴人的SON结合起来。

SON是由一位西班牙民谣歌手Sonero所创立的，是一种揉合了节奏感更强的非洲打击乐的舞蹈伴奏音乐，这种揉合的程度并不像想象中的那样大，在很多国家还会有差异，例如在多米尼加、哥伦比亚和波多黎各等国，这些国家的乐队将他们自己的音乐带到了墨西哥城，因为在那个时代，那里的电影最闻名（例如古巴作曲家Perez Prado就是其中非常有名的一位），并且很快就传到了美国纽约，随着更多的推广行为和更多风格的揉入，使得这些舞蹈有了长足的发展。



二、美国 Salsa

纽约人首先使用 Salsa 这个名字，但纽约人并没有创造 Salsa 这种舞蹈，之所以这个名字开始流行，是因为纽约人把那个时代的、来自受西班牙影响的、风格各异的音乐取了个类似昵称化的名字。这些舞蹈大体包括：伦巴、Mambo、Cha Cha、Danson、Son、Guguanco、Charanga Cumbia、Plena、Bomba、Festejo 和 Merengue 等等，其中一些继续保持了自己的特点，而另外一些风格最终揉合变成了 Salsa。

美国 Salsa 舞有两个最大的特点：第一，它是线型 Salsa 舞，即在双人舞蹈中女士有一条舞道，走在一条直线上，男士站在女士对面有左中右三条舞道，在双人合舞过程中，左右让位给女士留出通道，是以女士为轴心的舞蹈风格；第二，在基本步伐中八拍里走六步，有两拍停顿。

美国风格的 Salsa 舞又主要分两大类，纽约风格 (NY Style) 和洛杉矶风格 (LA Style)，这两种风格的 Salsa 舞，在跳法上和舞蹈感觉上有着很大的区别，所以在很多国际大赛上，会分组进行比赛。

1. 洛杉矶风格 (LA Style)

洛杉矶风格 Salsa 舞的特点是煽情、快速、有力，看起来不是那么的容易。洛杉矶 Salsa 舞将传统的 Salsa 舞和爵士舞、街舞、摇摆舞以及芭蕾舞巧妙地融合起来。在舞台上，人们一眼就能看出这些人是在跳洛杉矶风格的 Salsa 舞，因为他们的舞姿是那么的引人注目，那么的煽情而有力量。这种风格的 Salsa 舞在音乐理解上更注重旋律，所以他们很重视第一拍，总是从音乐的第一拍起开始跳，在第一拍和第五拍出腿。洛杉矶风格的 Salsa 舞又称 On1 Salsa。它是以男士步伐前进为开始，独舞也以男士步伐为主。洛杉矶风格 Salsa 舞的创始人和知名



舞蹈家有：Luis、Joby Vazquez、Francisco Vazquez、Johnny Vasquez、Edgar “Tun Tun” Mendez、Teresa Zamorano、Alex Dasilva、Josie Neglia、Salomon Rivera和“Salsa 狂人” Edie 。我国有相当多的人在跳 On1 Salsa，它对音乐的理解更容易，对舞步的学习更容易掌握。

2. 纽约风格 (NY Style)

纽约风格的 Salsa 舞是从纽约曼波舞蹈那里发展起来的，同时也受纽约交谊舞的影响。由于这种舞姿平缓，更注重身体的律动，人们很容易就能认出是纽约式的 Salsa 舞。纽约人注重控制节拍、舞姿风格和技巧。不论你何时观看纽约风格的 Salsa 舞蹈，你会发现他们都很从容，而且让人惊讶的是，他们的扭身动作完成的完美无缺。他们跳舞时注重第二拍，从音乐的第二拍起开始跳，舞蹈风格非常流畅、自如，强调第二拍和第六拍出腿，更强调舞者对音乐的理解和把握。纽约风格 Salsa 舞又称为 On2 Salsa，这种风格的 Salsa 舞在纽约地区及东海岸的大部分地区占据着主导地位。有人说，如果说 On1 Salsa 是人的身体，那么 On2 Salsa 就是人的灵魂，这种舞蹈风格赋予了舞者展示魅力的更多空间。On2 Salsa 以女士步伐前进为开始，独舞也以女士步伐为主，男士在舞蹈中充分显示了绅士风度。纽约风格的 Salsa 舞创始人及知名舞蹈家包括：Angel、Addie Rodriguez、Eddie Torrez、Seon Bristol、Ismael Otero、Adie Diaz、Juan Matos、Luis Zegarra 和 Nelson Flores 等。越来越多的人开始喜欢纽约风格的 Salsa 舞，在中国也有越来越多的 Salsa 舞爱好者开始跳纽约风格的 On2 Salsa。



三、Salsa 舞风情

你一定不会忘记那首在 1998 年世界杯足球赛上唱遍全球的主题曲《生命之杯》吧，也许就是从这首歌开始，拉丁文化开始被国人所熟悉和接受。

拉丁国标舞是规范、严格、标准的，是在拉丁舞的基础上发展、规范形成的竞技专业体育舞蹈。内容包括：伦巴、恰恰、牛仔、桑巴、斗牛等。Salsa 舞又称拉丁风情舞或自由社交舞，随意、休闲和放松是它的特点。拉丁舞包括 Salsa、Merengue、Cumbia、Bachata、Chacha、Samba 和 Lambada 等。如果说拉丁国标舞属于“阳春白雪”的话，那么拉丁风情舞是否可以称作“下里巴人”？

作为拉丁文化的代表，Salsa 舞更以其热情、浪漫、自由、奔放和性感，让一向谨慎内敛的中国人受到震撼，并感受到了一种从未有过的激情和冲动。于是都市中一批追求时尚、另类和叛逆的年轻人便成了 Salsa 舞的第一批追随者，而他们中间又以年轻的高级白领为最中坚力量。

在北京，以 Salsa Caribe（卡利宾）、苏西黄、舞燃情 Block 8 等为代表的拉丁风情吧成为都市夜景中最靓丽的风景线；而在上海，银月酒吧、MINT、TRADERVIC 和 MUNDO LATINOZAPATA 等为代表的拉丁文化吧，更是不夜城中年轻人夜生活的最爱。近期的一项调查显示，热衷于 Salsa 舞的人士包括了各种阶层、职业和年龄段，其中尤以 20~45

从现在开始，如果您不会
让 Salsa 引领您一起进入



SALSA

年龄段的人士为主要学习对象，而这其中又以白领和商务人士为主要对象。他们普遍有着较高的文化素质和较好的经济基础，追求时尚的生活方式，渴望塑造健康的体魄和优美的体型，注重广泛的交际，并期待在时尚的活动中发掘各自的商机。如今Salsa舞的热情也蔓延到了各个高校，在中国的最高学府——清华、北大、北航等大学中获得了热烈的反响，再一次显示出了拉丁文化的魅力，同时也充分地折射出当代大学生对生活的热爱，对释放自我的渴望。

世界变得越来越小，世界各地越来越多的人喜爱Salsa舞，并将其融入自己的文化中，对它进行升华，使其更符合自身的需求。这种现象叫“国际大融合”。Salsa舞新的定义不断出现，出现后又再被再升华、吸收和融合，而这些进程每天都在发生。现在Salsa舞的自我升华成了它的精髓，同时对它定义的寻根和归属也产生了影响。年轻的一代更应国际化，对语言、对交流、对新知识、对时尚文艺都该有一种更新型的、弹性的、更加开放的态度去接触和融合新的国际化的文化潮流！

如果您不是：

- ◆ 严重的心脏病患者；
- ◆ 自我封闭，不愿意见人和与人交往者；
- ◆ 除了工作、学习、吃饭和睡觉再没有别的时间者。

那么您就适合学跳 Salsa 舞！

Salsa, 可能就落伍啦！

国际时尚与潮流的新起点吧！

