



七天 肚皮舞 减肥

「日本」
董方译
tae 著

没有“瘦”
不了的事!

日本肚皮舞权威教练全新攻略
每天十分钟 七天肚皮舞
紧腹 纤腰 美臀
甩掉水桶腰 舞出魔鬼身材
轻松塑造完美S曲线

初学者容易掌握的一周见效实用教程
首次采用“对镜摄影”
内附60分钟DVD

内附60分钟DVD

七天肚皮舞减肥
一周即刻见效教程

初学者也很容易掌握!
水桶腰会不见哦!

禁止拷贝
彩色画面
单层刻录
本DVD碟片中包含影像内容
禁止在图书馆借出馆外
禁止公开传播、放映及租借

凤凰出版传媒集团
译林出版社

Belly Dance Diet
tae

Printed in China 2010



七天 肚皮舞 减肥

「日本」 tae 著

董方译

图书在版编目(CIP)数据

七天肚皮舞减肥/(日)tae著;董方译. — 南京:
译林出版社, 2010. 8
(Me系列)
ISBN 978-7-5447-1385-6

I. ①七… II. ①t…②董… III. ①健身运动-基本
知识 IV. ①G831. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第132896号
ROKUJUPPUN DVD TSUKI BERRY DANCE DIET ISSHUKAN
SOKKO PROGRAM

© tae 2008

Originally published in Japan by Shufunotomo Co., Ltd.
Simplified Chinese character translation rights arranged with
Shufunotomo Co., Ltd.,
through Owls Agency Inc., Tokyo.

著作权合同登记 图字:10-2010-271号

书 名 七天肚皮舞减肥
作 者 [日本] tae
译 者 董方
责任编辑 孙茜
原文出版 日本主妇之友社, 2008
出版发行 凤凰出版传媒集团
译林出版社(南京市湖南路1号 210009)
电子邮箱 yilin@yilin.com
网 址 <http://www.yilin.com>
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
印 刷 上海锦佳装璜印刷发展公司
开 本 889×1194毫米 1/16
印 张 4.25
字 数 30千
版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷
标准书号 ISBN978-7-5447-1385-6
定 价 28.00元
译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

内附60分钟的DVD

初学者也很容易掌握！水桶腰会不见哦！

七天肚皮舞 减肥

一周即刻见效教程

tae

1天10分钟 欢快热舞
SHAPE UP



Welcome!

妖娆扭动着的优雅曲线，充满活力而又性感地摇摆着的腰与肩……这些年来，肚皮舞的人气即便是在日本也有急速上升的趋势。每天忙碌的生活，让人根本无暇顾及自身的女人味，因此能充分展现女性魅力的神秘中东舞蹈，自然就会吸引日本女性的眼球。

就拿我自己来说，第一次看肚皮舞秀时，那种全身过电般的冲击感至今仍难以忘怀。当时，由于每天忙于奔波，自己根本就把“性感”这两个字给忘了，因此这种舞蹈中所表现出的柔美以及让人眼花缭乱的妖娆娇媚，又重新唤起我对“女性魅力”的思考。自从正式学跳肚皮舞后，我便越发沉迷于它的魅力。多亏老师和朋友为我创造了良好的练习环境，使我在舞技上不断进步。

就这样，在每天练习的过程中，让我发现跳肚皮舞居然还有喜人的功效。从刚开始只是腰身变细到之后整个身体线条都起了明显的改变。记得在从事时装模特的工作时，有时为了减掉仅仅几厘米的腰围，就会强制减肥或去瘦身中心，花了大量的金钱和时间。而通过跳肚皮舞，不用吃苦就能拥有曼妙身材，而且还能长时间维持。只要放松心情，享受自己的空间，不知不觉体型就恢复到刚开始当模特时那样了，所以说又多了一层跳肚皮舞的好处，真是一举两得的美事啊。

你不想跟我一起既能享受到跳肚皮舞的乐趣，又能拥有女性柔美曼妙的身姿呢？

——tae



What's belly dance?

belly dance中的“belly”是“腹部”的意思

肚皮舞是一种盛行于中东及东亚一带的舞蹈。belly dance中的“belly”指的是“腹部”的意思，因为舞蹈动作是以小幅度摆动腹部为主，因而欧美人才给它取了这个名字。除此之外，其他还有“Raks Sharki”、“Middle Eastern Dance”、“Oriental Dance”的叫法。用全身肢体表现出柔美的曲线——极富女人味的纤细手指、活力动感的腰肢……“再没有比这更能体现出女性魅力的舞蹈了”，这也就是肚皮舞的魅力所在，也是当今全世界女性都为之沉迷的原因。

肚皮舞掀起世界性风潮的原因，不仅仅是因为它优雅的动作、充满异国情调的配乐以及优雅的服饰，还有就是它的动作编排并不受限制，可以根据舞者自身的风格自由演绎，是一种随性发挥的舞蹈。发展至今，肚皮舞种类繁多，有融入印度舞及弗拉明戈等民族舞蹈元素的，有包含俱乐部文化的，当然，这种多元素、多文化的发展仍在不断地继续着。

诞生于古埃及，风靡欧美的一股世界性潮流

在舞蹈的世界中，哪里才是肚皮舞最具悠久历史的发祥地呢？对于这个问题的答案，似乎至今为止仍然裹着一层神秘的面纱而耐人寻味。在埃及金字塔和纸莎草纸的记载里，有描写裸露着肌肤跳舞的女性，以及源于母系崇拜而出现在祈求丰收、结婚生育时起舞的现象。据说这就是如今肚皮舞的起源，而这种说法似乎还比较靠谱。

1893年，原本流行于中东各国的肚皮舞，第一次在伦敦上演的喜剧《莎乐美》中优雅亮相，之后又在美国举行的芝加哥世界博览会上登场，首次在欧美受到瞩目。在女性解放运动和嬉皮运动到达巅峰时期的20世纪70年代，肚皮舞基本已渗透欧美。之后的十年中，随着在美国兴起的独特民族风潮，肚皮舞这一名字便从欧美迈向了世界舞台。

而在日本开办肚皮舞教室，大约是在20年前。近年来，随着专业工作室以及相关专卖店的增加，再加上媒体的宣传，肚皮舞越来越受到大家的瞩目。除此之外，我们还可以看到除了日本，甚至还传到了韩国和中国台湾地区。指导肚皮舞的教练都具专业执照，而被称为明星的肚皮舞舞者也活跃于日益成熟的商业表演秀中。当然，去观看一下世界性的嘉年华以及肚皮舞大会，也是一件有趣的事哦。





C O N T E N T S



DVD与BOOK的使用方法……10

跳肚皮舞能塑造曼妙身姿吗? ……12

肚皮舞Q&A……14

tae采访录……16

本教程的特点……18



Warming-up ……19

开始跳肚皮舞之前

热身操……20

基本站姿……22



第1·2天 ……24

~上下动起来~减小腹哦

【第1天】

1. Hip Shimmy……26

2. Hip Drop with Kick……28

【第2天】

3. Arabesque……30

4. Chest Lift&Drop……32

tae 专栏 ① 一起去看restaurant show! ……33



第3·4天34

~前后左右动起来~会细腰哦

【第3天】

5. Hip Twist Step.....36

6. Jewel.....38

【第4天】

7. Small Undulation.....40

8. Chest Slide.....42

tae 专栏 ② 摩洛哥 肚皮舞之旅43



第5·6天44

~绕圈回转起来~矫正骨盆、提臀效果一级棒

【第5天】

9. Small Hip Circle46

10. Hip Circle48

【第6天】

11. Molokan Hip Circle50

12. Chest Circle52



第7天54

~Let's Dance~曼妙身姿跳出来

【第7天】

Bonus Movement55

Let's Dance! 基础篇56

Let's Dance! 实用篇58

Belly Dance Fashion

不同风格的肚皮舞服装60

练功服&饰品62

Belly Dance Music

肚皮舞的配乐64



Belly Dance Diet

DVD与BOOK的使用方法

学习肚皮舞时，要将本书与DVD结合起来一同使用。

首先，通过本书预习每一个动作，在进行实际练习时请边看DVD边练习。

在练习过程中，若碰到疑难点，请再次通过本书进行确认，起到加深理解的作用。

DVD的使用方法

所附DVD的教学流程是从最初的Warming-up开始，通过练习第1到第6天中的每日两个基本动作，再到第7天中的基本篇及实用篇里的两个舞蹈，这样循序渐进进行的。

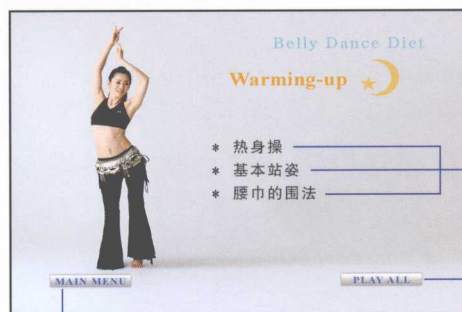
【MAIN MENU】



按下后，分别出现
各章节详细画面

按下后，连续播
放所有章节

【Warming-up MENU】参考本书P19-23



按下后，分别出现
各章节详细画面

按下后，连续播
放所有章节

按下后，回到MAIN MENU

【第1·2天 MENU】参考本书P24-33



按下后，连续播
放第1天的课程

按下后，只播放
第1天的舞蹈部分

按下后，连续播
放第1·2天的所有
内容

按下后，回到MAIN MENU

【第3·4天 MENU】参考本书P34-43



按下后，连续播
放第3天的课程

按下后，只播放
第3天的舞蹈部分

按下后，连续播
放第3·4天的所有
内容

按下后，回到MAIN MENU

【第5·6天 MENU】参考本书P44-53



按下后，连续播
放第5天的课程

按下后，只播放
第5天的舞蹈部分

按下后，连续播
放第5·6天的所有
内容

按下后，回到MAIN MENU

【第7天 MENU】参考本书P54-59



按下后，播放各
课内容

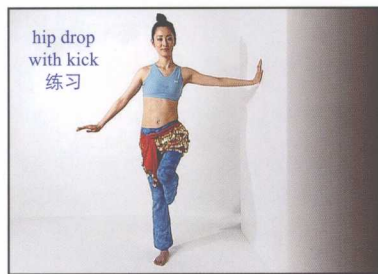
按下后，播放第7
天的所有内容

按下后，回到MAIN MENU。

第1到第6天的教学流程

第1到第6天的教学流程是：练习→NG→舞蹈动作
另外，为了能熟记各动作要领，还介绍了一些技巧要领。

【练习】



舞蹈前，对于基本动作的掌握方法，分别都进行了详细的解说。

【NG】



舞蹈动作的要领，通过“OK动作”和“NG动作”进行对比，让学习者更容易掌握。

【舞蹈动作】



tae的动作再配上音乐，边舞蹈边进行基本动作的练习。

BOOK的使用方法

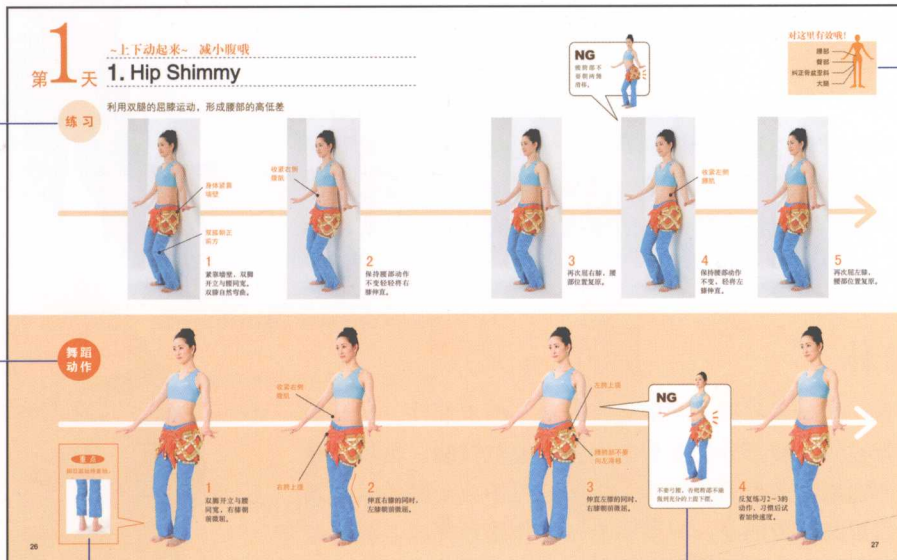
对于每个基本动作的解说，本书中的上半部分是“练习”，而下半部分则是“舞蹈动作”。练习时首先要掌握身体律动的方法，之后再行舞蹈动作。

练习

为了牢记基本动作中身体律动的方法，利用墙壁等辅助工具进行简单的律动练习。

舞蹈动作

这里才是真正意义上的基本动作。配合DVD中的音乐一起练习【舞蹈动作】吧。



对这里有效哦！

这个动作可以锻炼到图中所示的部位。

重点

主图中不易看到的动作，通过详图来表示。

NG

经常容易犯错的例子。

关于【内附DVD】的注意点

【使用前请先阅读】本DVD-Video仅限个人使用。禁止一切拷贝、更改、播放（有线、无线）、在网络上的公开传播及放映以及任何租借行为（无论有偿还是无偿）。

【注意事项】■本DVD-Video是根据DVD规格制作而成，必须用相对应的DVD机播放，部分DVD-ROM以及游戏机会发生不能播放的情况，因此不能保证所有机器都能播放本碟。■本DVD-Video的画面及音效都是高质量的，使用前请先阅读所要使用的DVD机的说明书。■碟片两面务必小心指纹、污渍及划伤等状况的发生，万一碰到污渍请用拭镜布等质地柔软的布料，由内而外呈放射状轻擦。请不要使用唱片清洁剂及其他洗涤溶剂。■碟片开裂、变形都是危险的，也是造成DVD机发生故障的主要原因，因此请不要使用这样的碟片。

【关于保管】■不要放在阳光直射及高温潮湿的环境。使用后请务必从DVD机中取出，放回碟片盒。

【关于视听】■请尽量在光线充足的环境观看本碟，人与画面保持一定距离。尽量避免长时间观看，要注意适当的休息。

【视听故障】■若由于碟片本身的质量问题而造成不能观看，可与本公司联系。如若因为DVD机播放上的原因，请与机器制造方联系。

【致图书馆】■本DVD碟片中的影像等内容都涉及到著作权，因此严禁借出馆外。

【注意事项】练习跳舞时请量力而行，身体不适时建议不要练习。另外，若练习途中感到不适，也请马上中止。

跳肚皮舞能塑造曼妙身姿吗？

比柔软性更为重要的“深层肌肉”

因为肚皮舞给人以“柔软曲线”的印象，所以大家往往会误认为身体僵硬就不能跳肚皮舞。当然，对于防止拉伤以及更有利于表演、舞技提升方面的考量，一定的柔软度的确是需要的。但是，肚皮舞中独特的律动是很需要能够稳定重心的结实肌肉来加以辅助的，而这些就是“深层肌肉”，这也是本书中的关键词之一。

锻炼深层肌肉，塑造纤细蛮腰

锻炼深层肌肉后，整个身体线条也会有喜人的变化。腹压适量升高有利于脊椎的稳定，有助于塑造完美纤细的腰线。除此之外，对提臀、调整骨盆歪斜、排毒等方面也有功效。而且，即便在健身机械上也很难锻炼到体内的深层肌肉，但在做类似扭转、回绕的动作时，才最能唤醒并刺激到体内的深层肌肉。为了在跳肚皮舞的过程中达到纤体的效果，一定要加强“运动到深层肌肉”的意识，因此请务必掌握P22-23的基本站姿。如果仅仅只是形似，很遗憾，纤体效果会减半哦。要想快速拥有理想身线，就先从练习扎实的基本站姿开始吧。

随时随地，轻松纤体

在练习肚皮舞的过程中，最容易被忽视的优点就是它的方便性。从开始基本站姿的那一刻起，骨盆到大腿部分的深层肌肉就已经被唤醒，再加上是低强度的练习，这对关节造成的多余负担较少，因而练习不会受到年龄、场所以及时间上的限制。而更具魅力的是，只要将基本动作连续完成，就已经能初步体验到舞蹈本身的乐趣了。当可以做到不间断地连续起舞时，相信你一定能由衷地感受到跳肚皮舞的乐趣，当然，同时也一定会发现自己身体曲线的变化。

拒绝减肥，我要S身材！

本书主张与其大幅度减轻体重，还不如把目标定为：唤醒深层肌肉，改造成S身材！我们更看重能让大家拥有宛如女神般柔美身线的身材。肌肉组织就像一个燃烧脂肪的工场，工场的面积越大，就越容易将脂肪燃烧殆尽，形成“高基础代谢”的体质。基础代谢高的体质，即便多吃也很难发胖。一个是体重轻，但较易囤积脂肪，而另一个是体重不那么轻，但非常有型，你会选哪种呢？



这本书的书名是《七天肚皮舞减肥》，那通过舞蹈真的能瘦下来吗？
接下来，就让我来回答这类疑问吧。

锻炼深层肌肉 塑造理想身型！

*蓝色字表示锻炼此处肌肉时所涉及到的肚皮舞基本动作及具体页数

①胸部（胸大肌）…Chest Lift&Drop (P32-33)

做挺胸动作时，一定会牵扯到锁骨周边大部分的肌肉。手臂与肩部朝前做动作时，也一定会用到肩部周围的肌肉群。

②腰部（侧腰肌）…Hip Drop with Kick (P28-29)、Arabesque (P30-31)、Hip Twist Step (P36-37)、Jewel (P38-39)、Chest Slide (P42-43)、Small Hip Circle (P46-47)、Hip Circle (P48-49)、Molokan Hip Circle (P50-51)、Chest Circle (P52-53)

瘦腰需要运动到的肌肉。扭转身体或身体向一边倾斜的动作，以及对单侧手臂造成压力的动作，都会使用到这部分肌肉。

③腹部（腹肌）…基本站姿 (P22-23)

腹部六块肌肉就是指这部分的肌肉。为了把基本站姿做到位也会用到这些肌肉。代谢综合症（高血压、高血糖、高血脂等）的胖肚腩就是这里的肌肉锻炼不够以及内脏下垂的外部表现。

④腰部（肠腰肌）…基本站姿 (P22-23)

在本书中最具意义的三大深层肌肉之一就是腰大肌。仅仅是肚皮舞的基本站姿，就已经充分使用到这部分肌肉了。

⑤-1臀部（臀中肌/臀小肌）…Hip Shimmy (P26-27)、Hip Drop with Kick (P28-29)、Arabesque (P30-31)、Hip Twist Step (P36-37)、Small Undulation (P40-41)、Small Hip Circle (P46-47)、Molokan Hip Circle (P50-51)

连接骨盆和髋关节之间的肌肉，在行走的过程中起着非常重要的作用。单腿侧抬以及单腿站立的动作，对骨盆的稳定性会起到一定作用。

⑤-2臀部（臀大肌）…同⑤-1

臀部中心位置的肌肉，是人体最大的肌肉之一。一旦这部分的肌肉衰退，就会破坏圆润的臀部曲线，导致臀部下垂。

⑥大腿部（股四头肌）…Hip Shimmy (P26-27)、Hip Drop with Kick (P28-29)、Arabesque (P30-31)、Jewel (P38-39)、Small Undulation (P40-41)、Small Hip Circle (P46-47)、Hip Circle (P48-49)、Molokan Hip Circle (P50-51)

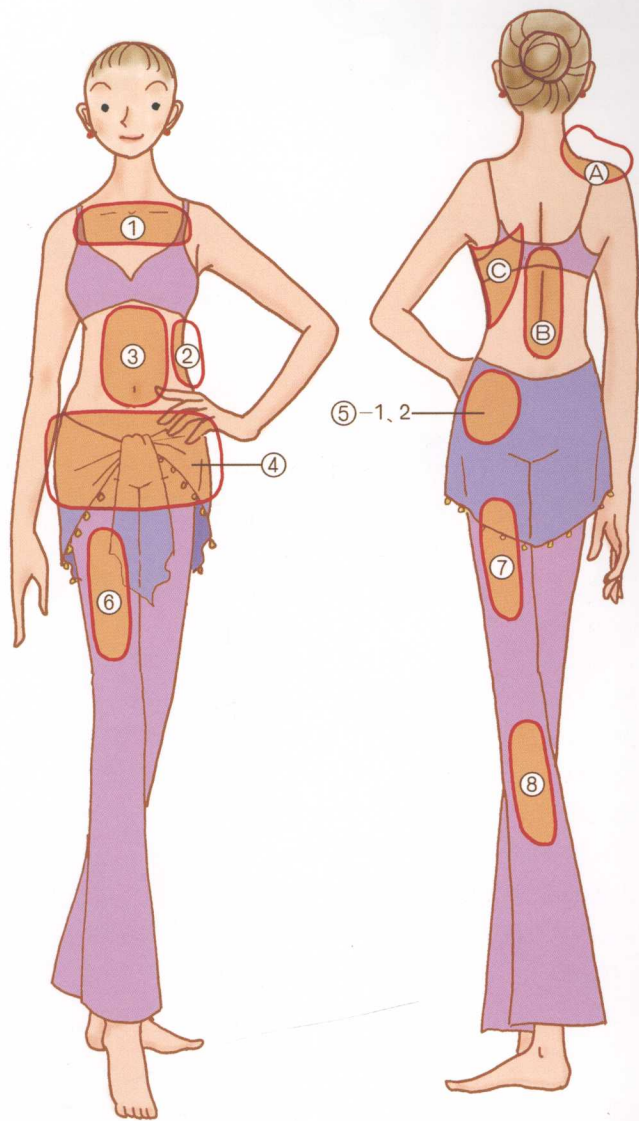
股四头肌是大腿部前群肌肉的总称。抬脚、伸膝的动作都会用到这部分的肌肉。因为在日常生活中经常会用到它们，因此很容易造成这部分肌肉的疲劳。运动前后一定要记得先做准备动作或放松体操。

⑦大腿部（股二头肌）

股二头肌是大腿部后群肌肉的总称，俗称腿筋。屈膝时会用到这部分肌肉。这部分肌肉衰退，会引起脊椎弯曲，造成驼背及腹部下垂。

⑧小腿部（腓肠肌）…Hip Shimmy (P26-27)、Small Undulation (P40-41)、Hip Circle (P48-49)

踮脚站立及脚尖点地的动作会用到这部分肌肉。都说脚是人类第二个心脏，这里的肌肉对血液循环起到非常重要的作用，因此一定要注意这里的保暖。



Ⓐ颈、肩部（斜方肌）…Chest Lift&Drop (P32-33)、Chest Slide (P42-43)

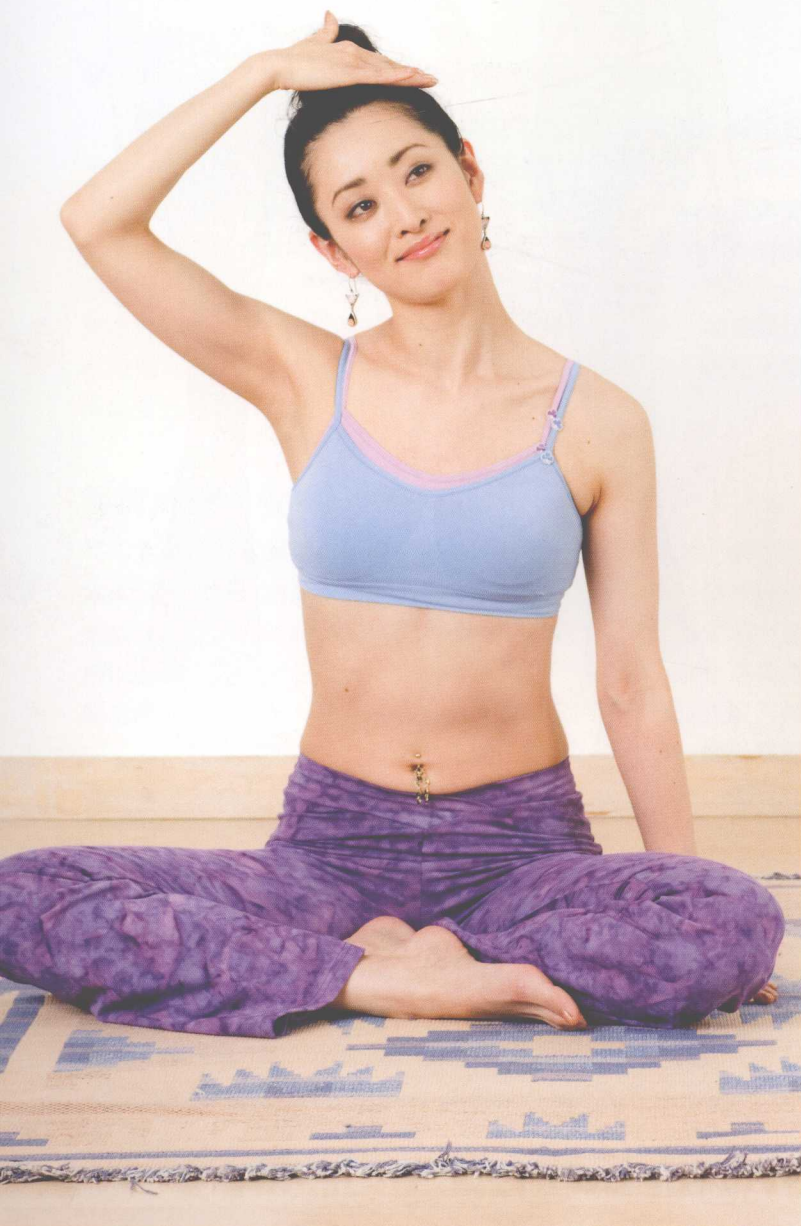
颈部、肩部及上背部部分肌肉。活动肩部时会用到这部分的肌肉，肩酸及背部不适主要发生在这一区域。

Ⓑ背部（骶棘肌）…基本站姿 (P22-23)

深层肌肉之一，从脊柱到骨盆之间的肌肉群。要想拥有完美站姿及纤细的腰身，就非得锻炼到这部分肌肉。

Ⓒ背部（背阔肌）…Hip Twist Step (P36-37)、Jewel (P38-39)、Chest Circle (P52-53)

转动身体及手臂向后的动作，都会用到这部分肌肉。紧致这部分肌肉可以消除背部赘肉，塑造出婀娜多姿的背影。



Q 露出整个腰腹部好像有点难为情呢。

那就先不要全部露出来咯。刚开始学肚皮舞时，对于要把整个腰腹部露出的这一点我也比较抵触，所以就先选用高腰T恤。可是，在肚皮舞课上看不到肚子就不知道自己的动作，所以就卷起T恤开始露出腰腹部。而且如果能让教练也看得到你的腰腹部，对指导也是有好处的。谁让肚皮舞是扭动腰部、秀出“肚子”的舞蹈呢？

Q 节奏感差也没问题吗？

本教程中所有配乐都是4/4拍的，配合动作数出拍子的话，谁都能跟上。况且，一味跟随DVD做动作是不够的，重要的是吃透要领自己跳起来。比起无意识的反复练习，吃透要领更能让你掌握动作哦。

Q 家里房间很小，要多大的空间才OK呢？

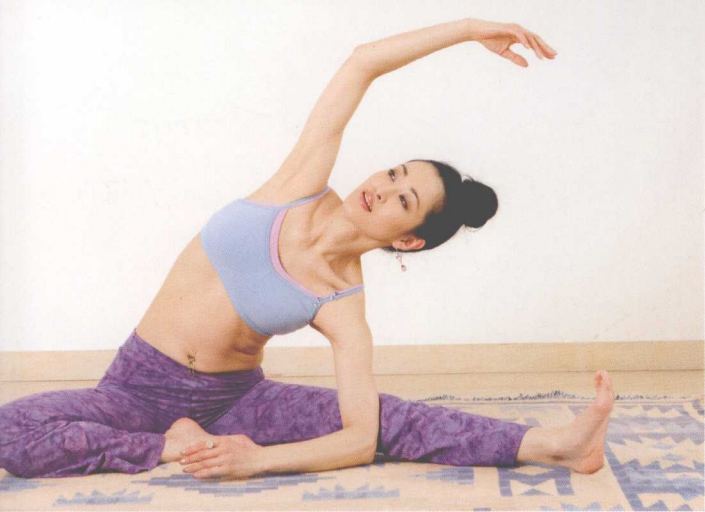
一张榻榻米大小就够了哦！不过，一跳起来就会顾不得旁边的东西，所以一定要注意别踢到脚边堆放的杂物或撞到头顶上的灯。另外，练习肚皮舞一般都是赤脚的，因此也要小心滑倒哦。

Q 身体很僵硬也可以跳吗？

本书中没有涉及到非要身体柔软才能完成的技巧动作，所以都可以跳的啦！不过，练习前一定要做热身运动，让身体慢慢柔软起来。要是身体实在僵硬、平时不太运动的人也无须勉强，按自己能达到的实际情况进行练习。练习后一定要让身体得到充分休息，建议做缓和训练。

Q 练习时要准备什么吗？

刚开始时除了围在胯部的专用腰巾，并没有什么其他特别要准备的。这种专用的腰巾上饰有金属片，对于腰部有没有运动到位，用听的就可以大致知道了。最好在练习的过程中，能穿上可以清楚地看到膝盖、腰部动作的服装。当然长裙和哈伦裤穿起来是很漂亮，但在练习的最初，很难看清腿部动作的正确与否。在家中练习的时候，能看清楚整体动作不是更有利于学习吗？



Q 一天练习多久比较适当的呢?

本教程中的练习基本上一天十分钟，不过在时间上也没有特别规定，当然从自己比较喜欢的练习开始也OK，最主要的是自己要乐在其中。我一旦埋头练起来，会跳上几个小时哦。如果是为了减肥为目的，想最大限度燃烧脂肪的话，就要反复练习第7天的舞蹈部分。不过，为了防止过度疲劳以及心情烦躁的状况发生，一定要适可而止。

Q 跳肚皮舞会瘦小腹吗?

会的哦！以扭动腰部为主的肚皮舞，即便没有很大的运动量，也能刺激到腰腹部的深层肌肉。通过基本站姿的锻炼，能收紧腹部的深层肌肉，使腹压升高，矫正骨盆内下陷内脏的位置。这样一来，原本隆起的小腹就会变平坦。除此之外，回转腰部的大幅度动作，可以激活淋巴循环、矫正骨盆位置。当然，对塑造完美腰线及臀部曲线也能起到作用。

Q 没有舞蹈经验可以吗?

对于这一点完全不用担心。作为肚皮舞的盛行地——中东各国的男女老少就算不是专职肚皮舞者，也能尽情享受在音乐中自由地舞蹈。就像冲绳舞蹈那样，身体跟随着音乐，无意识地扭动起来。请大家也尝试一下这种自由自在的感觉吧。

Q 50岁才开始练习肚皮舞太晚了吗?

练习肚皮舞跟年龄无关哦。其实，在肚皮舞教室里，很多50岁以上的练习者都还乐在其中呢。因为肚皮舞是一项低强度的运动，没有会对关节造成过多负担的练习阶段。只要将一些基本动作做到位，其他就可以按照自己的喜好自由发挥啦。

Q 跳肚皮舞会变性感吗?

那是当然咯。肚皮舞中加入了众多富有女性特有魅力的表现动作，只要看一眼观众们被吸引的表情，再加上舞者自身凹凸有致的曲线以及富有光泽的飘逸长发，无论是谁都能自然而然地变得性感起来。就表演者个人来讲，肌肤恰到好处地若隐若现，这正是肚皮舞最吸引人的性感之处。

Q 在选择肚皮舞学校方面有什么讲究吗?

选学校非常重要。之后能否继续快乐地练习下去，很大程度上是取决于带你入门的第一位老师哦。拿出一点点勇气来，尝试参加一下体验课程，若是能找到与自己合拍的老师那就很幸运了。老师的舞蹈风格以及教学内容可是千差万别的哦，用自己的眼睛先去了解清楚很重要的。另外，还可以先请教课上其他同学，了解那里的教程作为参考。

Q 多久才能看出减肥效果呢?

因为每个人的生活习惯、体质以及饮食习惯都有所不同，所以不能一概而论。先把本课程的内容持续练习一周看看吧。只要每天有练习的习惯，就会唤醒深层肌肉，变成高基础代谢及易瘦体质。而那些强制不进食的减肥，即便体重一时是下降了，很快又会反弹的。为了不让体重反弹，就必须通过锻炼，塑造代谢快速的体质。另外，如果有具体目标，比如，达成完美体型后，可以自豪地穿出比基尼之类的，那就必须以更高的练习强度来达到更高的减肥效果。



Interview tae

tae平时一向给人文静秀丽的印象，

可是，一旦跳起肚皮舞来，马上就变身为娇娆妩媚的性感女神！想必那种柔美性感的动作、自然演绎的表情，一定能牢牢抓住观众的心吧。

这两种极为不同的反差，到底是如何产生的呢？

将她完全俘虏的肚皮舞，其魅力又到底在哪里呢？

就让我们一同去探询吧！

就算失恋，只要一跳起肚皮舞，也马上可以重拾笑容哦！（笑）

——tae小姐是如何与肚皮舞结缘的呢？

tae★因为本来是学设计的，所以对于中东的建筑风格非常感兴趣。在新泻的土耳其文化村第一次看了肚皮舞秀，就是它！当时真是全身过电的感觉。第二天我就去肚皮舞教室体验见学了，对于老师的舞蹈“一见钟情”，完全沉迷其中。

——最初的肚皮舞课怎么样？

tae★在那之前完全没有舞蹈经验，所以身体非常僵硬，上完课的第二天浑身肌肉都好痛哦。班上的前辈们当时都已经很出色了，而我老是拖他们的后腿。不过，还是很开心，回到家里每天都练习呢。



——自从开始跳肚皮舞后，发生什么变化了吗？

tae★首先就是舒缓了压力。在工作中碰到不开心的事时，只要一跳肚皮舞心情就能变好，烦恼也就抛到脑后了。说得夸张些，就算失恋，只要跳起肚皮舞也能马上恢复笑容哦（笑）。

——那体型方面呢？

tae★本来男人身材的我，多亏练了肚皮舞才瘦了腰，变得有曲线了。我以前后背都是肉，两手臂上也都有蝴蝶袖。而开始练习跳肚皮舞之后，体重又恢复到20岁那时的重量，跟以前相比，全身肌肉都紧致了呢。

平日里非常文静的tae小姐 摇身变成舞风大胆的舞者！

——对tae小姐来说，肚皮舞的魅力是什么呢？

tae★女性身上所特有的女人味是跟年龄大小无关的。作为女人来讲，只属于自己的时间实在太少了，要是成了家就更别说了。而我觉得跳肚皮舞的女性，她们的姿态实在太美了。现在作为舞蹈



（左）模特时期，tae经常活跃在电视广告、时装秀、化妆品目录等多个领域。
（右）就是喜欢登上时装秀舞台时，享受那份紧张感的tae。