



Meeting with
New Latin Pie

SALSA

热力塑身

莎莎舞

Hot Salsa

源自加勒比海岛的热辣风情
引爆全球时尚塑身狂潮，全面激活快乐DNA
享“瘦”拉丁派健康活力之美

宋扬 编著

成都时代出版社



热力塑身

Hot Salsa 莎莎舞

The Body-building Plan of New Latin Pie

宋扬 编著

成都时代出版社

序言
Prologue

Salsa

我要我的运动快乐DNA复活

从炎热的非洲，到南美古巴，到纽约，到全世界，
经过200多年时空转移，
经过黑人、白人、印第安人几大族群和文化的调和，
Salsa逐步糅合了Mambo（曼波）、Rumba（伦巴）、Cha Cha（恰恰）、
Samba（桑巴）、Jive（牛仔舞）、Jazz（爵士）等十多种音乐和舞蹈的精华，
在这个世界大融合的时代，
理所当然地引领地球村舞蹈、音乐和有氧纤体运动的最新时尚潮流。



◎2006世界杯决赛上，没有了桑巴足球，拉丁天后Shakira（夏奇拉）用自己火辣的Salsa舞姿和性感的歌喉单挑欧洲人，让无数伤心球迷的目光都重新变得灼热，全世界男人的热血都为之沸腾。

◎Jennifer Lopez（詹妮弗·洛佩兹），这位流着纯正拉丁血统的纽约女郎，跳舞跳到劲爆，唱歌唱到妖娆，谈恋爱谈到全世界知晓，喷香水喷到全世界变得芬芳……当她跳着Salsa舞，向你展示她拉丁式的狂野和激情的时候，你无法忽视她的性感，你无法躲避她的热情，你无法不被她吸引！

◎西方人眼中最高贵典雅的东方女人巩俐也为Salsa疯狂！在《迈阿密风云》中，巩俐与男主角贴身大跳火辣的Salsa舞，那种混合着拉丁风情与东方神秘气质的性感的确令人惊艳，赢得好莱坞大导演们对这位东方尤物刮目相看。

这就是Salsa，现在风头最劲的“拉丁派”舞种。但是，当你看到尽情跳着Salsa舞的拉丁女郎的时候，而你敏感的鼻子却已经嗅到了非洲阳光的气息？没错，最传奇的爱情有关非洲，最性感的女人来自非洲，最热辣的舞蹈源自非洲。即便是新拉丁派的Salsa舞，也不能不从非洲说起：Salsa音乐中有非洲鼓点的节奏，Salsa舞中有非洲土著的动作，Salsa舞者身上有非洲风情的装扮……你可知道，Salsa原本是非洲人的一种求偶舞，它充分展示着非洲人的热情和力量！

当我们跑步跑到腿软，跳健美操跳到沮丧，练瑜伽练到慵懒，Salsa有氧舞蹈好似拥有魔法的快乐精灵，受到都市时尚健身男女的追捧，共同演绎充满非洲&拉丁曼妙姿态的热烈风情——

与非洲原住民的快乐天性如出一辙，与缠绵桑巴的婀娜多姿异曲同工，又仿佛迷人伦巴般灵动闪耀、潇洒牛仔舞般刚劲热情。一转身，就是一段快乐活泼的轻巧恰恰，传递年轻、开朗、无拘无束；一扭胯，就是一曲深入灵魂的撩人爵士乐，表达Happy（快乐）、Casual（休闲）、Surprise（惊喜）的全新生活主张，仿佛为你的平淡生活注入一道强光，让快乐DNA在身上得以复活！

让我们一起伴着热力四射的奔放节奏，感受Salsa的澎湃热度，让梦想恣意洋溢，以独具匠心的方式演绎享“瘦”生活者的快乐新主张！

Part One

*Meeting with
New Latin Pie*

遇见新拉丁派

Salsa

——
一缕魅惑的青烟，
一袭闪烁的蕾丝，
一段奇异的音乐，
一场陌生的邂逅。

CONTENTS

目录



Part One

- 01 遇见新拉丁派——Salsa Meeting with New Latin Pie
- 02 热辣之源——Salsa过去时 Hot Source: The Past Tense of Salsa
- 03 激情舞动——Salsa进行时 Dance With Ardor: The Progressive Tense of Salsa
- 04 魔力Salsa, 明星也疯狂 Magic Salsa, Stars Are Also Crazy

10 全面出击, 揭开Salsa 超高人气的奥秘 Full Effect, that's why the Salsa is so Popular

- 12 Salsa与减压: 舞出快乐, 舞掉压力 Gain Joy and Remove Stress
- 13 Salsa与塑形: 让你的身姿更加曼妙动人 Let Your Figure Be More Wonderful
- 14 Salsa与气质: 更自信、更具风情 Be More Confident and Attractive
- 16 Salsa与社交: 时尚圈地运动 The Fashion Enclosure Movement
- 17 Salsa与音乐: 热情浪漫的拉美风格 Hot and Romantic Latin Style
- 19 Salsa与爱情: 舞动, 心动 Love Comes with Salsa

Part Two



Part Three

20 新拉丁派的凹凸主义：不如跳舞——走进Salsa “舞” 力塑身房 The Body-building Opinion of New Latin Pie: Dance

22 活力四射的热身组合 Dynamic Warm-up Combination

30 健康、美丽的形态必须拥有适当的脂肪群

Proper Fattiness Makes You Have A Healthy And Beautiful Shape

32 拉丁风韵的莎莎组合 Salsa Combination

46 你的身材有多完美？ How Fit Are You?

48 激情燃烧的玛瑞格组合 Merengue Combination

56 热情奔放的玛瑞格&莎莎组合 Merengue & Salsa Combination

68 自由随意的森巴组合 Samba Combination

76 关于中国城市女性的健身调查 Fitness & Beauty

78 摇摆莎莎组合 Swing Salsa Combination

88 轻柔舒缓的放松组合 Relaxation Combination

97 舞姿养成大补贴 Dance Pose Fittings

98 Salsa舞成装备 The Dance Fittings

98 非洲摇摆舞影响了并继续影响着Salsa
Africa Shaking Dance has Effected Salsa and it Will Continue

Part Four

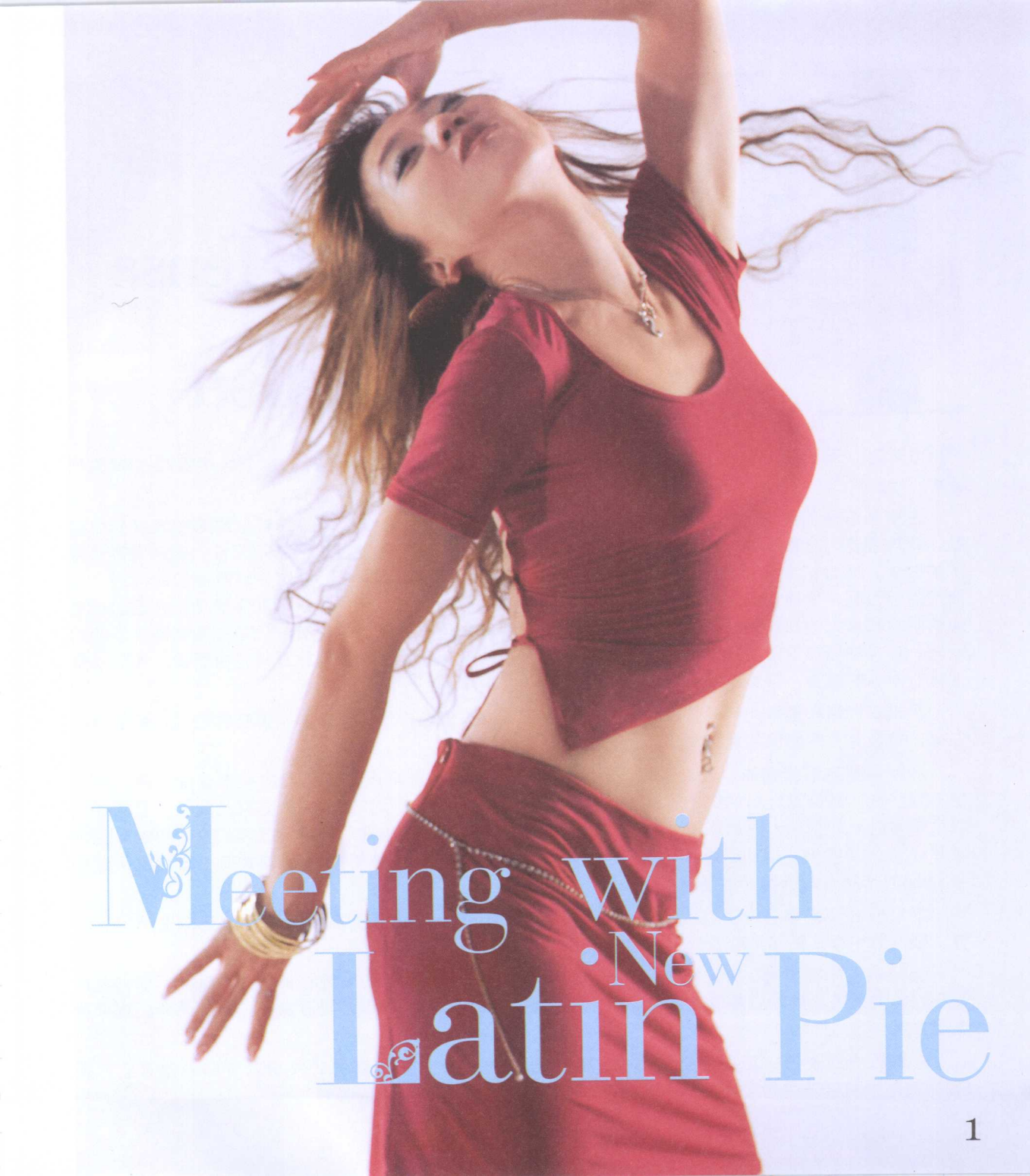
100 Salsa的快乐哲学 The Happy Philosophy of Salsa

101 情绪免疫大动员 Mood Immunity

103 赴一场快乐盛宴——天天大笑会 Laugh-everyday Meeting

110 魔力Salsa，让女人更魅惑 Charming Salsa Makes Women More Attractive

Part Five

A woman with long, wavy brown hair is captured in a dynamic dance pose. She is wearing a vibrant red, short-sleeved crop top and a matching red skirt. Her arms are raised, and her head is tilted back, looking upwards. She is wearing a gold chain necklace, a gold bracelet on her right wrist, and a small tattoo on her left hip. The background is a soft, light blue gradient.

Meeting with • New • Latin Pie

热辣之源

——Salsa过去时

Hot Source: The Past Tense Of Salsa

200年前，无数的非洲奴隶被疯狂追逐金钱的殖民者不远万里运送到了这个盛产雪茄的南美洲国家——古巴。

在南美广阔而肥沃的土地上，黑人奴隶们没日没夜地辛勤劳作。炽烈的阳光烘烤着奴隶们的皮肤，汗珠带着阳光赐予的光泽一颗颗掉落在他们套着沉重枷锁的脚下。生活暗无天日，每当累得快麻木的时候，奴隶们会尝尝当地的一种叫做Salsa的番茄汁，那辛辣的味道常常会刺激他们的神经，让他们热泪盈眶，使他们回想起逝去的家园，回想起以往与家人日出而作、日落而息的日子，想起在劳作的间歇和家人一块跳着欢快的舞蹈的日子……生活似乎还有希望，也许有一天还能回到魂牵梦绕的家园！这样的信念常常让奴隶们觉得兴奋，以至于即便带着镣铐不能像以往那样自由舞动，他们还是能跳些简单的舞步，带着欢快，带着希望。

沉重的枷锁和繁重的劳动，让奴隶们无法完全直立，但是，任何束缚都不能挡住他们热爱跳舞的心灵，弓着背，他们依然能将臀部和腰部扭得热情洋溢。

跳舞是要音乐伴奏的。没有乐器，没关系，所有的东西都可以在奴隶们的手中变成乐器：锅、碗、瓢、盆，甚至锄地用的铲子。一边敲打“乐器”，一边跳起欢快的舞蹈，这样的時候，常常能让奴隶们暂时忘却家破人亡的痛苦；这样的時候，也会让他们快要被非人的劳作压垮的身体得到短暂的慰藉……这些奴隶，如同当地的土著居民一样，也疯狂地喜欢这种叫做Salsa的食物，喜欢上了这种与Salsa的辛辣有着千丝万缕联系的舞蹈。

奴隶们的情绪也感染了船上的西班牙水手。在枯燥单调的航海过程中，水手们也像非洲奴隶一样，敲打着甲板，跳起了欢快的Salsa舞。

Salsa酱的辛辣更转变为人们日常的口语，结合了音乐、舞蹈成了热情的催化剂。Salsa，这种能用最原始的方式表达最炽烈的感情的舞蹈，渐渐在这些最下层的劳动者之间流传开来，成为他们娱乐的主要方式。

穿越历史的长河，现在的Salsa，依然带着过往的烙印：如跳舞的时候可以背部稍微弓起，如Salsa舞蹈中和音乐中常常夹杂着非洲鼓乐以及崇拜多神的非洲祭祀乐等等。



从古巴到纽约再到全世界

20世纪30年代的古巴，主要产业皆由美国资本家所垄断，当时涌入相当多的美国观光客及从事投资的商人。哈瓦那的酒吧、夜店为当时上流社会的交谊场所，大环境的刺激让古巴乐者和舞者糅合出结合了多种元素的更为新颖刺激的Salsa，将Mambo（曼波）和Cha Cha（恰恰）融入到Salsa中，且积极将此种热情洋溢的舞蹈推向美国乃至全美洲。

1950年，美国对古巴实行禁运后，古巴的影响已经渐渐消退，在Salsa舞的推广方面则慢慢由流亡在外的古巴人和拉丁人接手，尤其以居住在美国的波多黎各人为主，最后在纽约重新发迹。所以，Salsa因其结合了1950年代纽约舞蹈圈中许多拉丁、非洲、加勒比海的舞蹈风格而广受欢迎。继弗朗明哥（Flamenco）、拉丁（Latin）、肚皮舞（Belly Dance）之后，现在时尚界流行的舞蹈正是Salsa。在各种历久不衰于舞池的舞步中，拉丁舞总是给人热情奔放的联想，而Salsa的魅力会如此迅速地在时尚界崛起和蔓延，也正是因为它能自然流露出拉丁风格中热情欢愉的精髓。

有人说Salsa（莎莎）与Mambo（曼波）相似，原因在于：它们都遵守“Clave”的原则，也就是一种以6步跳8拍的舞蹈方式，所以二者之间有许多相似处。即使舞步的节奏类似，但不同的是，“圆圈”动作在Salsa中，就是一个很重要的步骤。整体上，二者呈现的感觉也不相同，Mambo通常是以前后的移动方向为主，而Salsa则倾向于左右摇摆。

从古巴发源的Salsa，经过时空转移、族群和文化的调和，产生了许多各具特色的地域风格，如古巴Salsa，属于随性自然派，着重于肢体解放的美感和流露出的风韵。男女双人舞时，多由男人带着女人形成圆圈互动，与LA直线式的Cross Body lead不同；另外还有LA Salsa（洛杉矶莎莎）、NY Salsa（纽约莎莎）等。总的来说，欧美风格的Salsa，较注重舞蹈的技术性和华丽性，女舞者随时准备Spin，舞步上基本上是前后的；在中国，目前主要是推广新式的Salsa，着重动作体态的美感，带有浓厚的表演性质。

Dance **W**ith Ardor:
The Progressive Tense **O**f salsa

来跳舞吧

还记得在电影《来跳舞吧》(Shall We Dance?)中,理查·基尔(Richard Gere)令人动容的“恋”舞过程吗?现在不只在外国,越来越多的国人也开始感受到舞蹈带给人的希望与热情。

Salsa是一种舞蹈,是一种运动,也是一项娱乐。它与健身房枯燥的机械运动不同,纯粹的节奏、热辣的风情、健身塑形的良好功效、由内而外焕发的女人味、崭新的社交方式……无一不是吸引人爱上它的理由。灯光辉映下,恣意扭动身躯,轻舒肢体,品味快乐的细节,在流淌的旋律中血脉沸腾,让身体得到充分的放松与锻炼,体验无与伦比的惬意。白天在办公室正襟危坐的你,到了夜晚不正需要这样一种娱乐调剂身心?看上去轻松随意的Salsa,实际暗藏着大学问。只要领略到跳舞的技巧性,注重个人的形体塑造,就能够让你在无需任何舞蹈基础的情况下,短时间内,掌握Salsa的灵魂所在,体验世界上最开心的舞蹈。既简单又美妙,你心里是否有点痒?实践一下,你也会成为舞池里的Salsa高手和美丽焦点。

有人说,21世纪是属于Salsa的世纪,快乐地投入其中吧!

Magic Salsa, Stars Are Also Crazy

魔力Salsa,明星也疯狂



那妖娆的舞姿,那动感的身體,
闪烁着媚惑的光泽,
性感、狂野、热辣……

当超级巨星遇见SALSA,

当SALSA式的扭臀摆腰成为明星们的招牌动作,
全世界的目光开始变得灼热,全世界的热情开始点燃,
全世界的热血开始变得沸腾……

“杀”入世界杯的拉丁天后——夏奇拉

Name: Shakira 夏奇拉



Place of Birth: 哥伦比亚的加勒比海岸地区

Birthday: 1977年2月2日

Music Albums: 《Hips Don't Lie》《Oral Fixation》
《Fijacion Oral》《Don't Bother》《Live & Off the Record》

2006年的世界杯决赛已经完全演变成欧洲杯了吗? No! 没了阿根廷和巴西, 还有这位来自美洲的拉丁天后夏奇拉只身“单挑”欧洲人, 用自己火辣的舞姿和性感的歌喉, 让欧洲人拜倒在她的石榴裙下。

世界杯决赛上, 夏奇拉狂野演绎决赛歌曲《Hips Don't lie》, 素有“电动马达”之称的她秀出自己招牌的Salsa式电臀舞, 从腰到臀狂野扭动, 节奏强劲, 让人为之惊叹。与此同时夏奇拉的单曲MV表现也不俗。在MV中夏奇拉尽情向观众展示热辣身材和舞姿, 她时而化身美丽又狂野的火红拉丁女郎大跳Salsa舞, 时而上演火辣情节: 上身近乎半裸, 线条动人的美背上只贴了银色亮片, 尽展妖娆身材。

在浪尖上起舞——詹尼弗·洛佩兹

Name: Jennifer lopez 詹尼弗·洛佩兹

Place of Birth: 纽约, 布朗克斯区

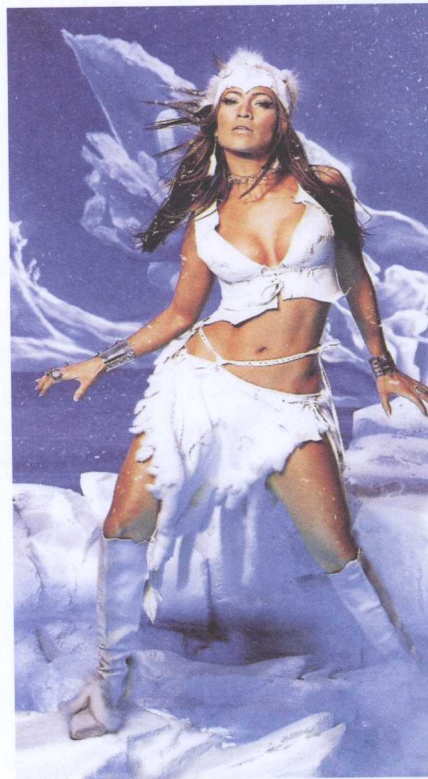
Birthday: 1970年7月24日

Film Works: 《曼哈顿灰姑娘》(Maid In Manhattan)
《密室》(The Cell) 《蚁哥正传》(Tale Antz)
《战略高手》(Out of Sight) 《U型转弯》(U-turn)
《狂蟒之灾》(Anaconda)

Music Album: 《重生》(Rebirth)、J.Lo

就在好莱坞那让人腻歪的色香味已经败坏胃口的时候, 她再度吊起了大家的欲望。而这种欲望里夹杂着一阵阵难以名状的恍惚, 人们似乎分不清她是盗版的玛丽莲·梦露、命运掺了水的格蕾丝·凯丽、学会做梦的碧姬·芭铎, 还是一个粗枝大叶的莎朗·斯通……

这样的一个女人, 演戏演到疯狂, 跳舞跳到劲爆, 唱歌唱到妖娆, 谈恋爱谈到全世界知晓, 喷香水喷到全世界变得芬芳……这是个一直在浪尖上起舞的女人。当她跳着Salsa舞, 向你展示她拉丁式的狂野和激情的时候, 你无法忽视她的性感, 你无法躲避她的热情, 你无法不被她吸引!





一团走动的烈焰——马克·安东尼

Name: Marc Anthony 马克·安东尼

Birthday: 1968年9月16日

Place of Birth: New York, USA

Music Albums: 《悲剧》(Tragedy) 《我需要你》(I Need You)

《你为了唱歌》(You Sang To Me) 《马克·安东尼》(Marc Anthony)
《Romance Del Cumbanchero》《Contra La Corriente》

他被喻为“调情圣手”麦可伯特恩的接班人；他被《纽约时报》冠以“Salsa之王”；他被著名的《纽约客》杂志(The New Yorker)这样形容——“他就像一团走动的烈焰”；他曾创下在纽约麦迪逊花园广场的两场演唱会门票全数售罄的纪录；他是全球Salsa舞曲唱片销售量最高的歌者；他是葛莱美音乐“最佳热带拉丁音乐艺人”、“最佳拉丁流行艺人”等多项大奖的获得者；他是Salsa乐界的新生代传奇人物，成功地将其音乐触角戏剧性地跨界至全球流行/抒情音乐领域。

当然，他还是拉丁天后詹尼弗·洛佩兹的新任老公，但是，任何人都不会用这样的方式来介绍他——“这就是马克·安东尼，詹尼弗·洛佩兹的老公”，因为他自己本身就是一个光芒四射的太阳、一团熊熊燃烧的火焰！



来自墨西哥的美艳玫瑰——萨尔玛·海耶克

Name: Salma Hayek 萨尔玛·海耶克

Birthday: 1968年9月2日

Nationality: 墨西哥

Film Works: 《侠盗魅影》(Bandidas) 《亡命徒》(Desperado)

《黎明到黄昏》(From Dusk Till Dawn) 《傻瓜冲进来》(Fools Rush In)
《狂野西部》(Wild Wild West)

当萨尔玛·海耶克1991年从墨西哥移民到洛杉矶时，她在家乡已经是家喻户晓的明星了。21岁的她主演的每一部电视剧都获得墨西哥的最高收视，然而，英语讲得不好的萨尔玛却来到了没人知道她的好莱坞。拉丁血统让萨尔玛·海耶克恣意、奔放、热情，而凹凸有致的完美身材和拉丁式的洒脱，更让人相信，即便在美女争奇斗艳的好莱坞，这朵来自墨西哥的美艳玫瑰依然能尽情绽放。

你不想了解她，因为她是传说中的天使；你不想走近她，因为她是传说中的魔鬼。她是个用迷人的美貌诱惑你、用妖娆的舞姿杀死你的美人！当她在狂野热情的Salsa舞曲中肆意扭动身躯、释放身体中旺盛的能量的时候，你才明白，真正的拉丁美女，原来就是这个样子。



狂野小天后——克里斯蒂娜·阿奎莱拉

Name: Christina Aguilera 克里斯蒂娜·阿奎莱拉

Nationality: 美国

Place of Birth: Staten Island, New York, USA

Birthday: 1980年12月18日

Music Album: 《Headliners》

《In The Spotlight With Christina Aguilera》

《Mi Reflejo》、《My Kind Of Christmas》

《Christina Aguilera》



如今的克里斯蒂娜，除了在外表上一改刚出道时的甜美形象，成为美国新一代性感女神，更以其得天独厚的声线，把各种流行音乐演绎得有“声”有“色”。

Christina在台上跳着Salsa舞，舞姿妖娆性感，充满着诱惑，释放出狂野不羁的激情，带着与生俱来的绚烂，将生机盎然的节奏融入到体内，浸染着你的血液，让爱她的FANS沉醉于曼妙与自由；歌声也更具Mariah Carey（玛丽亚·凯丽）的影子。

18岁获得电影《花木兰》主题曲《Reflection》的主唱权，并成功地使这首曲子进入美国成人抒情榜的前15名；20岁获得葛莱美“最佳新人奖”；如今成为Billboard排行榜上不败的歌后。她的魅力是不可阻挡的，她的性感是摄人心魄的。

全球最美的东方女人——巩俐

Name: 巩俐

Birthday: 1965年12月31日

Height: 168cm

Weight: 56公斤

Film Works: 《漂亮妈妈》《活着》《霸王别姬》

《唐伯虎点秋香》《秋菊打官司》《大红灯笼高高挂》

《菊豆》《古今大战秦俑情》《红高粱》

在西方人眼中，巩俐是“全球最美的东方女人”。

这位威尼斯影后曾登上过《时代》周刊的封面，成为时尚杂志的热门人物，而后又成为第一位担任戛纳电影节的中国评委。她的美丽身影在国际上掀起一阵东方文化艺术的热潮。



在色彩泛滥成灾的摩登时代，巩俐犹如素描，线条干净简洁，风格清新灵动：孤傲的眉、清澈的眼睛、灿烂得透明的笑容，像有一个陌生的灵魂敛翅隐在睫毛的阴影里；高挑的身材，长发轻拂，狐仙一样的背影；照片里，穿宽松的棒针衫，露出褐色的玲珑的锁骨，那是一种蚀骨性感。

可是，你无法想象，这么一个“狐仙姐姐”也为Salsa疯狂；你更无法想象，跳着火爆的Salsa舞的巩俐是怎样的一种风情：在她进军好莱坞的第二部影片《迈阿密风云》中，巩俐与片中男主角柯林法瑞尔贴身大跳火辣的Salsa舞，豪放又性感，赢得导演迈克尔·曼的另眼相看，他大赞巩俐让他有惊艳的感觉！

爱上美女，只因为她每一面都美！

潮流教主——杜德伟

Name: 杜德伟 ALEX

Place of Birth: 香港

Birthday: 2月10日

Height: 173cm

Weight: 62kg

Film Works: 《第八号当铺》《维纳斯之恋》

《赌侠2002》《蓝刚传》《马路天使》《霸王花》

Music Works: 《脱掉》《I Believe》《情人》

《绝对》《彩虹》《狂风》《99情人杜德伟》《Best Love》



出道20来年，到今天看起来依然活力十足、动感十足，只因为他是舞林天王，只因为他掌握了舞蹈的精髓。

如今，潮流教主Alex再领舞蹈新风潮，不再脱衣，不跳Hip Hop，不再摇头，改玩Salsa，势必掀起拉丁舞蹈热潮，先知先觉，再次稳坐舞林霸王王位。

在新歌《独领风骚》的MV中，杜德伟完全发挥他舞林天王的功力，热情的Salsa舞蹈，将杜德伟的姿体舞蹈表露无遗。在天王的眼中，Salsa会让跳舞的人更加性感、更具风情，也更能增加与舞伴的默契感。



S

V

A

Part Two

*Full Effect.
that's why the Salsa is
so Popular*

全面出击，

Full
that's why the

揭开Salsa 超人氣的奥秘