

玄舞



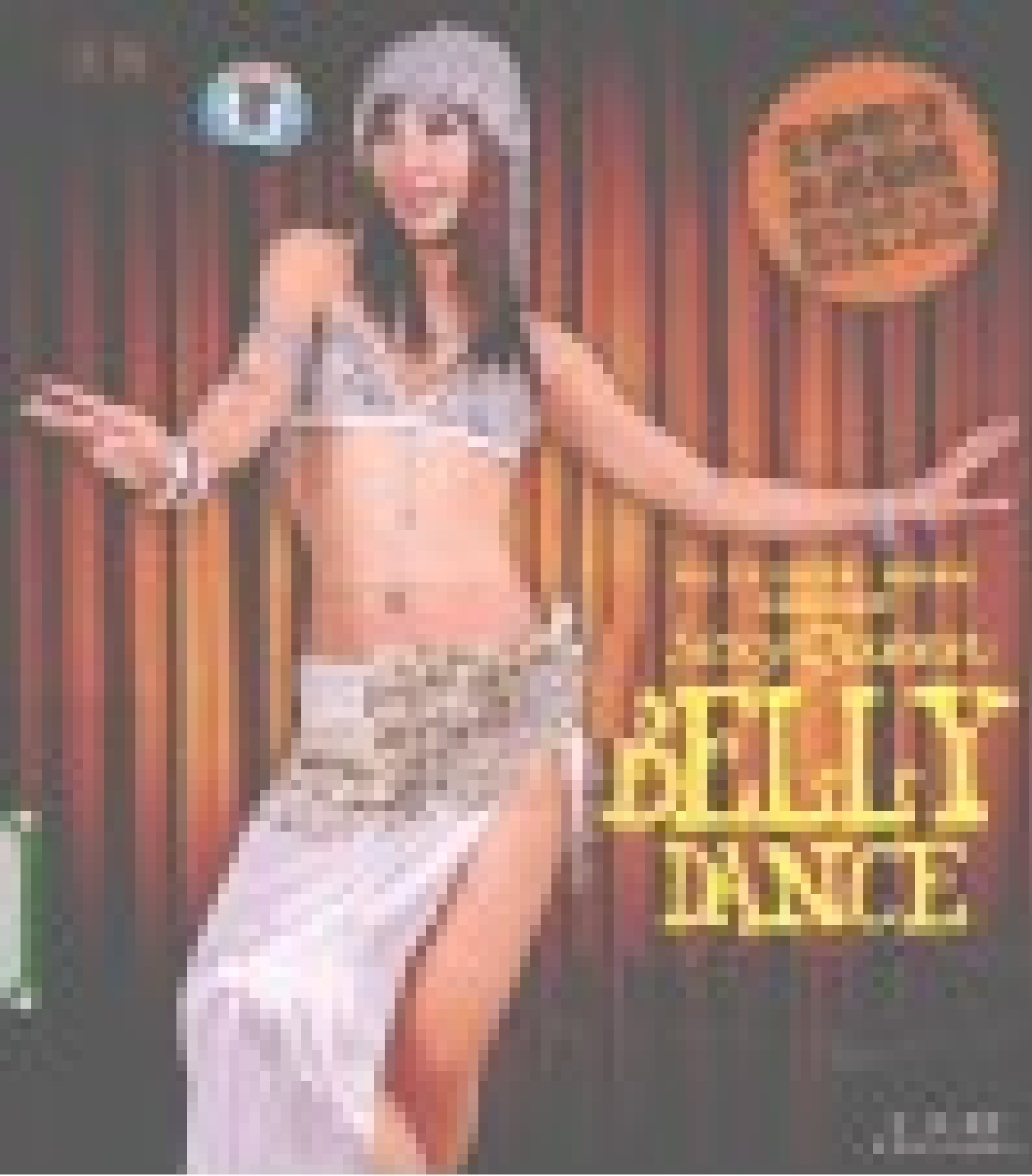
美艳塑身
击退脂肪
曲线骄傲呈现
BOOK+DVD

绝色土耳其肚皮舞，倾国倾城
诱惑你的摇摆

Sexy Queen
**BELLY
DANCE**

小腰精肚皮舞

宋 扬 编著
成都时代出版社



THE
BELLY
DANCE

绝色土耳其肚皮舞，倾国倾城 诱惑你的摇摆

SexyQueen
**BELLY
DANCE**

小腰精肚皮舞

宋扬 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

小腰精肚皮舞 / 宋扬编著. —成都: 成都时代出版社,
2008.1

ISBN 978-7-80705-672-0

I. 小… II. 宋… III. 健身运动—基本训练 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 182986 号

小腰精肚皮舞

XIAOYAOJING DUPIWU

宋扬 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	廖高平
责 任 校 对	杨婧怡
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部)
	(028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年1月第1版
印 次	2008年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-672-0
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

Prologue 序言

土耳其肚皮舞 Fascinating Belly Dance

——先有性感的身 再有性感的心

“魔镜魔镜告诉我，谁是天下最美的女人？”

当漂亮的你在心里默念这句话时，
你可能对自己还不太自信，
你也许还想完美一点，再完美一点。

让我们带给你一个神奇的法宝——

来自中东的土耳其肚皮舞，
它会让你变得更加健康、性感，
风情万种，韵味十足！

历史得以重溯，地点是在皇宫。

乐声激荡、环佩叮咚，

一群土耳其美女裹着面纱，露出极其性感的小蛮腰，

使出浑身解数大跳美艳的肚皮舞。

舞罢，摘去面纱，露出艳丽红唇、迷离眼神向苏丹邀宠。

一切是那么的香艳、诱惑……

后宫争宠的故事虽已远去，肚皮舞的性感迷醉与激情热力却得以传承。土耳其作为继承地之一，肚皮舞在当地颇负盛名。肚皮舞舞者身材妖娆，舞姿极富动感，性感、激情都在腰臀的扭动间闪现，从柔美中透出力量，让人真正懂得什么叫“曼妙”。

很多浪漫男人的梦想都是——枕着爱人的小腹，听着阳台上花开的声音，静静入睡。不论是这个浪漫的场景，还是炎热的夏日那一身清凉的露脐装，重点词虽然落在了那个小小的旋涡上，秀出来的却远远不止小巧玲珑的肚脐，而是整个平滑性感的美腹。

大部分人听到肚皮舞这个词时，常会无端地觉得它充满了诱惑。艳丽丰满的舞娘、激情撩人的音乐、闪烁不定的灯光，不是诱惑是什么呢？而事实上，土耳其民间的肚皮舞艺人，都是一流的音乐家。在她们看来，肚皮舞是生活、是艺术、是让生活充满激情和阳光的运动。

而对于久居空调房的现代都市白领们，常常身不离椅，个个都是“冰”肌“玉”骨，清凉“无汗”。长期缺乏锻炼，日积月累，肩周炎、鼠标手、水桶腰、蝴蝶袖、西洋梨PP等相继而来，本来万里晴空的生活突然飘来几朵乌云。

来自中东土耳其的肚皮舞，是一种牵动全身上下的关节运动，包含了大量的腰腹部动作。主要提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，消除腰腹部的赘肉，腿部和肩部肌肉群也能得到了很好的锻炼。

跟宋扬老师一起来学专业的肚皮舞吧，挺胸、抖髋、转胯、提臀……天鹅般的美颈、挺拔的双峰、纤美的手臂、妖娆的中段、平滑的小腹、迷人的背影……风情开始点燃，心情也随之性感起来！

魔镜要告诉你：你是天下最美的女人！



Contents

目录

PART ONE

圣女柔情

Heartthrob of Holy Lady 01

★撩起肚皮舞Belly Dance的神秘面纱 *Hold up the Mysterious Veil of Belly Dance* 02

★肚皮舞的神秘起源 *Mysterious Origin of Belly Dance* 03

★暗香·浮华·肚皮舞 情迷土耳其 *Fall in Love with Turkey for Belly Dance* 05

✦圣女柔情 *Heartthrob of Holy Lady* 08

PART TWO

土耳其后宫少女

Girls in Palace 41

★肚皮舞三大燃点，打造超Perfect的热辣身形 42

Three Burning Points of Belly Dance to Shape Perfect Body

燃点一：灵活健康的身体 *Active and Healthy Body*

燃点二：曼妙惹火的曲线 *Graceful and Perfect Body Curve*

燃点三：由内而外的美丽 *Pretty both Inside and Outside*

★跳肚皮舞的音乐、服装、首饰及道具 45

Music, Dress, Ornaments and Property of Belly Dance

1. 音乐 *Music*

2. 服装：特立独行的身体“彩妆” *Dress*

3. 发型：随意变幻的奇妙艺术 *Hairstyle*

4. 道具：锦上添花的另类装饰 *Property*

5. 首饰：别树一帜的“全副武装” *Ornaments*

✦土耳其后宫少女 *Girls in Palace* 50

PART THREE

中东一夜

One Night in Middle East 65

★肚皮舞服装DIY *DIY Belly Dance Clothes* 66

1. 简易版练习服装DIY *DIY Clothes for Elementary Practice*
2. 进阶版练习服装DIY *DIY Clothes for Advanced Practice*
3. 用丝袜制作小配件 *DIY Small Gadgets with Silk Stockings*

❖ 中东一夜 *One Night in Middle East* 70

PART FOUR

炫舞伊斯坦布尔

Dazzle Dancing in Istanbul 93

★肚皮舞, 让明星更Shining *Belly Dance, Makes Stars More Shining* 94

夏奇拉: 肚皮舞赐我性感腰臀 *Shakira: Belly Dance Give Me Sexy Waist and Hip*

黛咪·摩尔: 可以清纯, 更可以性感 *Demi Moore: You May be Pretty or Even Sexy*

妮可·基德曼: 红磨坊里的艳丽人生 *Nicole Kidman: Colorful Life in Red Mill*

李玟: 跳肚皮舞电臀狂转 *CoCo Lee: Hot Buttocks Dance is Built by Belly Dance*

梁咏琪: 玉女的瘦身秘笈 *GiGi: My Secret Slimming Way*

梁静茹: 别一种风情 *Jasmine: Another Kind of Charm*

吴佩慈: 肚皮舞炫出自信 *Pace Wu: Belly Dance Makes Me Confident*

❖ 炫舞伊斯坦布尔 *Dazzle Dancing in Istanbul* 96

★让肚皮舞塑身更加有效的7个建议 112

Seven Advices to Make Body-Shaping More Effective



Heartthrob of Holy Lady

PART ONE

圣女柔情

远处清真寺的唤礼声中，
雄伟的博斯普鲁斯海峡大桥在晚霞中熠熠生辉。

土耳其著名诗人奥古兹姜曾经写道：

“世界上如果有一见钟情的话，

我知道，

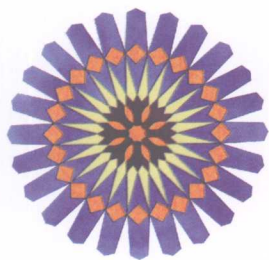
无论你走到哪里，

那一定是伊斯坦布尔。”

01



BELLY DANCE



撩起肚皮舞Belly Dance的神秘面纱 HOLD UP THE MYSTERIOUS VEIL OF BELLY DANCE

一提起肚皮舞，你耳畔是否响起了神秘的阿拉伯音乐？脑中是否浮现出穿着性感薄纱、艳姿摇曳的迷人中东女郎？你可知，在阿拉伯，肚皮舞原名为“Raks Sharki”或“Raps Sharqi”，意思是“东方舞”。

是的，肚皮舞就是中东中亚地区的传统舞蹈。但是，很多人也许都不知道，肚皮舞原来其实不叫“肚皮舞”。在阿拉伯，肚皮舞原名为“Raks Sharki”或“Raps Sharqi”，意思是“东方舞”，它还有个很

大众化的名字——“Middle Eastern Dance”，即“中东舞”；在土耳其，肚皮舞叫Gobek Dance，还有个名字是“Oryantal Tansi”。在英语的正确翻译中，肚皮舞是“Dance of the East”或“Oriental Dance”，正确翻译成汉语应该是“东方舞”或者是“亚洲舞”。无论是哪种语言，都没有用人体上的某个部位来为这种舞蹈命名。实际上，很多中东人觉得“肚皮舞”是对这种优美表演艺术的亵渎，仅仅“肚皮”这个词，让人听起来就觉得滑稽。

既然如此，为何仍然把它称为“肚皮舞”呢？

这还要追溯到1893年的芝加哥“哥伦比亚世界博览会”上，来自埃及舞蹈团的一个名叫“Little Egypt”的舞女表演了名为“Raqs Sharqi”的舞蹈，以人们从未见识过的腹部肢体语言展示在观众面前迅速吸引了美国人的眼球。那时候的美国人已经开始懂得利用推销手段，主办方一个名叫Sol Bloom的精明商人为了提高这次博览会的宣传效益，将这种艳压群芳的中东舞蹈命名为有些暧昧又颇具噱头的“Belly Dance”（英文“Belly Dance”据说来自于法语“danse du ventre”，中文意思是“腹部的舞蹈”）。这种手段果然吸引到更多的访客光临博览会。从那以后，“Belly Dance”（肚皮舞）成为这种舞蹈的通称，并从西方又传回东方。

当时，Little Egypt在跳舞的时候，穿的衣服比现在的舞服要保守得多，即便如此，她的表演对于当时还处于维多利亚时代道德准则的美国社会而言，还是太另类了，令人们难以接受。在那以后，一些热衷于此舞的爱好者的所作所为更是加深了“Raqs Sharqi”在人们心中的不好的形象。正是从那时起，“中东舞”就被披上色情和娱乐的外衣，金钱也驱使越来越多的舞者将之演变成迎合低级趣味者追求感官刺激的艳舞。遗憾的是，直到今天，在电影和小说里，肚皮舞仍无可避免地与那种低级的涉及性诱惑的主题联系在一起。

如今，舞蹈界对这种艺术形式的名称一直存在争议。有人提倡使用更为确切的术语来定义它，像“中东舞”或是“东方舞”，但有的人依旧喜欢称它为“肚皮舞”，而且，不得不承认，似乎是由于“肚皮舞”这三个字的响亮度，肚皮舞才越发流行。许多国外知名的肚皮舞艺术表演家在开办自己的“舞蹈班”时，也会惯常使用“肚皮舞”这个流行的名称来招收学员，在广告中她们自称是“Middle Eastern Dance”或“Oriental Dance”。



02

BELLY DANCE



肚皮舞的神秘起源

MYSTERIOUS ORIGIN OF BELLY DANCE

“东方舞”的美还在于埃及女子特有的温柔、纤巧的气质美。它热烈而不失舒缓，柔曼而不流于松散，给人带来温情脉脉的慰藉。由于“扭胯挺腹”这一躯体中段的大幅度运动，使“东方舞”产生了独特的动态曲线美。

关于肚皮舞的起源，众说纷纭，说法不一，目前的说法主要有三种。

第一种说法：起源于中东地区，最早是一种宗教仪式

主要叙述大自然跟

人类繁衍的生命力循环，这就是为什么肚皮舞会强调腹部的动作……光脚其实也就是为了保持跟土地的联系。几个世纪以来，东方舞在中东社会占有重要地位，人们会在欢乐的场合，比如婚礼、新生儿诞生、重要节日的活动中跳舞。这种民间舞蹈，是妇女、儿童用来娱乐自己的舞蹈，不是用来表演给宾客看的，东方舞也逐渐成为中东地区独特的娱乐和表演形式。

第二种说法：起源于印度并通过流浪的吉普赛人传到土耳其

在鄂图曼时期，苏丹王后宫拥有众多女眷，女眷若能生下男孩子，不论母亲是否为皇后，孩子都有机会成为苏丹王。所以，如何引起苏丹王的注意变成众多女眷的必修功课，东方舞就这样在后宫中逐渐盛行。你会发现，为什么土耳其派的肚皮舞有许多地板动作，在装扮以及肢体动作上也比埃及派的花俏许多。由于后宫女眷大多数都是从人口买卖进入皇宫，七年合约期满就可出宫，这些出宫的女眷就将鄂图曼后宫的舞蹈带入民间社会，流传至今。

第三种说法：源于古埃及人对生育女神的崇拜

相传有位妙龄女子萨罗门，她的舞艺相当高超，结婚后一直无法怀孕，所以来到神庙祈祷。她在神像前祈祷，像蛇般扭腰摆臀，利用舞蹈祈求生育女神赐给她孩子。她美妙的舞姿让在场的祭司们为之惊艳，并且上报法老，后来这个舞蹈就变成了祭司舞蹈，流传至今日。

其实，“东方舞”体态动律的形成，与埃及人所处的气候环境、地理状况都有联系——热带地区的人往往胯部松懈，而在松软的沙土上行走又使得胯、腹部的动律尤为突出。当然，这种舞蹈的舞者大部位地裸露身体，在古代有驱邪的意味，近代以来才以刺激性感为主——舞女的服装由最初的大袍变成裸露状态，上身只着类似胸罩的小衣，下体只有两条长幅布帛垂于身体前后，腰、腹及大腿都毫无掩饰。舞蹈进入高潮时，除大幅度扭动胯部外，舞女还不时用右手





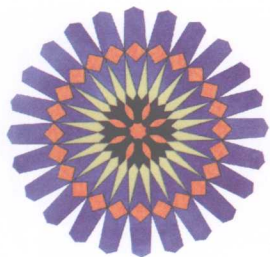
放在嘴边搭成“凉棚”，舌头在口中迅速横向摆动，具有极大的挑逗性和诱惑力。

“东方舞”具有构成原始舞蹈各要素的特征：比如直接或间接地描摹性爱，甚至将舞蹈活动作为性能力的训练，并由生殖崇拜发展到生殖神的崇拜；又比如富于节奏感，常伴以击节响器及响指，多用自响乐器伴奏；还比如喜欢符合对比原理的强烈色彩的化妆及装饰，喜欢佩戴显示财富的鸟兽皮羽及某些金属制品。

“东方舞”作为阿拉伯代表性的舞蹈，在埃及有广泛的民众基础。在有些场合，“东方舞”的表演被称为“蜜蜂舞”。舞女们表现出被蜜蜂蜇刺的神情，她们边唱“小蜜蜂，哎哟，小蜜蜂，哎哟”，边翻动衣裙寻找。随着音乐边舞边拉开自己的衣裙，露出薄膜般的内裤。此时，她们激烈地扭动腰腹，尔后又一掩一露地跳着。当舞到最为煽情的时候，舞女们甚至会涌到看客中。

由此可知，“东方舞”的美，首先是从生殖角度审视的——女性特殊体态美。舞女丰满的胸部、挺翘的臀部以及通过抖胯扭腹来引起观众对这些部位的关注都说明了这一点。其次，“东方舞”的美还在于埃及妇女特有的温柔、纤巧的气质美。它热烈而不失舒缓，柔曼而不流于松散，给人带来温情脉脉的慰藉。再次，由于“抖胯扭腹”这一躯体中段的大幅度运动，使“东方舞”产生了独特的动态曲线美。这种动态曲线既不同于非洲舞蹈深蹲、塌腰、提臀、昂首造成的曲线，也不同于东南亚、南亚舞蹈下蹲后侧屈造成的曲线，它比较接近欧洲舞蹈的动态，是直线的流动所形成的曲线美。或许对“东方舞”的舞者来说，她们在舞蹈时并不着眼于对世俗的挑战，更在于一种对神灵的信仰——如同供奉赫脱胡尔女神的达达尔庙里的诗句：“我们为她的灵魂擂鼓、我们为她的威严起舞、我们要把她的神像举上九重天……我们跳舞、生活，非为世俗，只是为她的神圣……”





暗香·浮华·肚皮舞 情迷土耳其

FALL IN LOVE WITH TURKEY FOR BELLY DANCE

土耳其舞蹈中最富盛名的是肚皮舞和鼓舞。肚皮舞者轮廓精致、舞姿极富动感，性感、青春、激情都在腰臀间扭动、闪现，展示女人最美的曲线，在柔美中透出力量，让人真正懂得什么叫“曼妙”。



翻开世界地图，马上就可以看到，地中海北边是欧洲，南面是非洲，东面是亚洲，而土耳其就濒临地中海与黑海，横跨欧亚两大洲。

公元前2000年至公元1500年之间，土耳其是世界文明的中心之一。安卡拉的安那托利亚文明博物馆里，你会看到约公元前7000年的世界最早农耕群落的复制景象。罗马人建造的宏伟的水道桥，使得城市更加集中。由SINAN和其他奥斯曼建筑师所建造的桥梁星散在乡间，历经数百年，至今雄风不减。各种古文化遗址可谓不胜枚举。安那托利亚内陆的古文明区域，流传着许多相同的传说：富裕的利迪亚国王克利萨斯、点物成金的国王麦德斯和名将亚历山大王。

作为土耳其最著名的城市，同样横跨欧亚的伊斯坦布尔气势不凡，先以拜占庭与君士坦丁堡之名作为东罗马帝国的首都及东方基督教文化的地，15世纪中叶以后，成为奥斯曼土耳其帝国的首都。在漫长的历史长河中，留下了许多辉煌的遗迹，以旧城区最密集。著名的 Ayas Dhla教堂与蓝色清真寺，隔着花园遥遥相望。

从许多小说中你一定早就知道伊斯坦布尔的东方歌舞闻名世界。在酒店柜台上一般会陈列各种表演广告。夜总会里，土耳其汉子人手一样传统乐器，边弹边唱，时而高昂、时而悲怆，充分抒发了小亚细亚高原上牧民的情怀。土耳其民间舞蹈欢





快热烈，突厥人的舞蹈令人眼花缭乱；而将晚会推上高潮的则是土耳其独特的“肚皮舞”。也许你曾在美国的狂欢节上也见过有人在表演，似乎充满了色情挑逗。当你见识了真正的土耳其舞娘，才会明白为什么土耳其舞蹈能够经过上千年的传承而兴旺不衰。

土耳其的舞蹈融合了奥斯曼民族的美丽传说，富有东方舞蹈的神秘风韵。它将安纳托利亚5000年悠久历史与文化用不同的方式浓缩融合，每个舞蹈都在讲述着一个古老的神话——普罗米修斯的火种、潘多拉的盒子、托钵僧的宗教仪式；每个舞蹈都描述着一种生活——原生态的群居、热闹的街市、美丽的姑娘。每个神话、每种生活又都折射出人们的感受、信念和憧憬。

土耳其舞蹈中最富盛名的是肚皮舞，肚皮舞者轮廓精致、舞姿极富动感，性感、青春、激情都在腰臀间扭动、闪现，展示女人最美的曲线，在柔美中透出力量，让人真正懂得什么叫“曼妙”。

它的动作善变、不规则，“怎么样跳都好”是其独特魅力，略显夸张的大幅度动作华丽奔放、妩媚热情，将异国情调和土耳其少女的美艳风情表露无遗。为了突出腰腹部的动作，舞者通常穿得很少，随着变化万千的快速节奏，舞动臀部、摆动腹部、抖动胯部……令人眼花缭乱的动作让人惊艳不已，简直称得上颠倒众生了。而且，土耳其肚皮舞必须在平滑的地板，配合中东音乐赤足舞蹈，曼妙的舞步一如欧美的狐步舞般，交叉摇摆的舞姿时而优雅、时而感性、时而妩媚、时而娇柔、令人目不暇接。

不过，如果时光倒流一百年，一般人断断看不到这种风情。因为传统的土耳其人比较保守，即使是跳舞的时候，女子也身着长袍，连头发都要包起来。只有最高统治者苏丹才有一饱眼福的特权，肚皮舞被当做苏丹选妃时的“必考”科目。宫廷娱乐节目中，也不乏肚皮舞娘妖娆的舞姿。

如今的土耳其，大城市里都有肚皮舞表演。在伊斯坦布尔，有几家是政府颁发表演执照的。比如在凯尔万萨拉伊（Kervansaray）夜总会，只需30美元，就可以边享受晚餐、边观赏专业舞娘的表演。

正是因为这里的风土人情和神秘妩媚的肚皮舞，在2002年世界小姐大赛上，来自土耳其的美女阿兹拉·阿金一鸣惊人，丽压群芳，荣膺桂冠，也让人们开始重新认识肚皮舞这朵中东奇葩。



阿兹拉·阿金



07

BELLY DANCE



圣女柔情

Heartthrob of Holy Lady

温柔雕塑上半身，拥有
天鹅美颈 + 纤美手臂 + 迷人背影 + 少女双峰

颈部是很多运动常常忽略的部位，而它偏偏又是最最容易“出卖”年龄的部位。下面这段舞蹈几乎每个动作都融入了颈部的伸展、转动，充分锻炼了颈部肌肉，让天鹅美颈与你相伴，而且，对锁骨、肩头塑形极有好处哦。修长迷人的颈脖配上线条平直柔和、若隐若现的锁骨和圆润的肩头，相信这种不经意的高贵会让你走到哪里都能掳获众人的目光。而且舞动时需要时刻注意保持上半身的挺直，这提高了背部的控制力，是塑造风情万种的V字形美背的最佳妙方。

要想跳出肚皮舞的独特美感，手臂的动作是必不可少的，而手臂的动作会牵引肩部，肩部又牵引胸大肌。花样繁多的展臂、收臂、旋臂、转腕，不仅挥走了“蝴蝶袖”，紧实了手臂线条，还消除了肩部脂肪，灵活了肩关节，更让你胸前的风景“锦上添花”——胸型更加浑圆美好，可谓“一举多得”！

08



BELLY DANCE