

I LOVE BELLY DANCE

最具异国风情的舞蹈 最时尚美丽的“韵动”

我爱肚皮舞

I Love Belly Dance

最热辣的肚皮舞美体课

天后的舞步 天后的韵味

拥有女主角的美纤腰

詹美玲 编著

成都时代出版社





我爱肚皮舞

I love Belly Dance

詹美玲 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

我爱肚皮舞 / 詹美玲编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5464-0189-8

I. ①我… II. ①詹… 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 084117 号

我爱肚皮舞

WOAI DUPIWU

詹美玲 编著

出 品 人	段后雷
责 任 编 辑	蒋雪梅
责 任 校 对	刘宇航
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	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	145千
版 次	2010年6月第1版
印 次	2010年6月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0189-8
定 价	28.00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)29550097

Prologue 序言

舞动奇迹 没什么瘦不了

Dancing Fierily Surefire to Keep Fit

一直瘦不下来的你
无论怎么瘦曲线仍然不S的你
瘦了又开始反弹的你
在瘦身的征途上
经历无数次铩羽而归后
是否开始歇斯底里
“我可瘦不下去”

怎么办？

其实，美丽从未与你绝缘
你是否想过这样一种方式
7日速效瘦身肚皮舞

扭腰、摆臀、展臂
忘情热舞，就能充分燃烧多余脂肪
好学、好玩、好看
肆意摇摆，就能魔力塑造火辣身材

通过骨盆、臀部的转动
手臂的波浪性摇摆
以及令人眼花缭乱的胯部抖动
瘦身在零压力的运动中各“救”各位
体重在每日的惊叹声中急速下降
华丽变身
只需要短短7天

你还在犹豫什么
激荡的乐声已然奏响
快来跟随詹美玲老师的步伐
唤醒你骨子里的激情
感受神奇的7天瘦身之旅吧！



Part1

极速纤体 收腰美腹肚皮舞 1

Belly Dance: Shaping in Top speed

一、腰肢袅娜肚皮舞, 回归性感 2

二、曼妙肚皮舞: 一周纤腰美腹 3

Part2

轻纱曼舞 埃及女神 4

Lithe & Gracful Dance — The Goddess of Egypt

肚皮舞的经典舞: 埃及女神 5

Classical Dance of Belly Dance: The Goddess of Egypt

一、基础动作 6

1. 12种常用手势 6

2. 胸部技巧 9

3. 胯部技巧 12

4. 基础舞步 17

二、舞步跟我学 20

Part3

温婉动人 牧羊女 62

Soft & Appealing Shepherdess

藤杖与牧羊女的传说 63

The Story about the Shepherdess and Her Rattan

一、牧羊女之杖 64

1. 选择适合自己的藤杖 64

2. 藤杖基础动作 64

二、舞步跟我学 72

附录

肚皮舞装备 123

Equipments for Belly Dance

Part 1

BELLY DANCE
SHAPING
IN TOPSPEED

速极纤体 收腰美腹 肚皮舞

源起古埃及的神秘舞蹈——肚皮舞，
舞者身形火辣曼妙、腰肢纤美灵动，
舞姿激情、动感、妩媚、性感，
洒落万种风情，撩动心底的弦……



Snaky waist with Sexy belly dance

一、腰肢袅娜肚皮舞， 回归性感

肚皮舞，阿拉伯原名为“Raks Sharki”，意指东方之舞，是中东、中亚、埃及的古老的传统舞蹈。肚皮舞中，腰腹部和胯部的动作远远多于四肢的动作，能充分运动腰腹周围的肌肉，快速塑造出平滑腹部和纤细美腰。

肚皮舞最初源于古埃及人对生育女神的崇拜。相传，有一位身材绝佳的妙龄女子，因婚后不能生育，来到神庙祈祷。她在神像前投足、扭腰、摆臀，好似舞蹈，祈求生育之神能圆她的美梦。婀娜多姿的舞姿，使在场的祭司们都为之倾倒，他们即刻禀报了法老。后来这种舞蹈被作为祭司舞蹈得以流传，成为阿拉伯艺苑里的一朵奇葩。在开罗、亚历山大等大城市的高级饭店和城乡人民的婚礼上，肚皮舞依然常盛不衰。

受神秘宗教仪式的影响，肚皮舞还结合了蛇、刀剑、面纱、蜡烛、火焰等道具。这些传统的肚皮舞表演方式，在中东一些国家仍然能够见到。尤其是蛇舞，弥漫着浓郁的阿拉伯色彩。

肚皮舞是非常女性的性感舞蹈，为了凸显腰腹部的动作，舞者通常上身只穿类似胸罩的上衣，下身也穿得非常清凉，腰腹和腿部都毫无掩饰，让人惊艳不已。

经过几千年的演绎，肚皮舞已经变成了女人们的秘密武器。随着变化万千的快速音乐节奏，自由地用身体表达自我，摆动腹部、臀部，舞动臂部、胸部，交叉摇摆的舞姿，像流水，如波浪，时而优雅感性，时而妩媚娇柔……令人目不暇接。现在，肚皮舞传入夜总会和酒吧间，变得更加香艳迷人、颠倒众生，充满了莫名的诱惑力。

Belly Dance: Shaping Abdomen in One Week

二、曼妙肚皮舞：

一周纤腰美腹

肚皮舞不但让女人变得妩媚，还具有塑造妖娆曲线的奇效。

肚皮舞舞姿极富动感激情，华丽夸张、妩媚热情的动作，将异国情调和美艳风情表露无疑。略显夸张的动作，幅度看似很大，其实很强调对肌肉（尤其是腹肌）的控制，要求准确而快速地扭动肋骨以下的腹部、臀部和胯部，最高能以每分钟120次的高频掀起腹部“波浪”，对腰腹部有明显的减脂效果。短短一周就能摇身一变，秀出纤细灵活的小蛮腰和平滑紧致的美腹，展示出女人最美的曲线，让旁人刮目相看。

腰腹部动作同时牵引全身的肌肉、关节，增强身体柔韧性和灵活度，提升身体的动态美感，让你行走时更加婀娜多姿。它还能特别锻炼平日较少运动到的肌肉，塑造出更加匀称火辣、凹凸有致的曼妙身材。舞者常常需要抬臂、展臂，有助于练出优美的肩臂部线条；胸部随着腰腹部动作颤动，能起到明显的健胸美胸效果；大量的脚步动作，则能够帮助塑造修长的腿部肌肉线条，让大小腿更加紧实，更显颀长。如果以减肥为目的，每星期最好能有4天以上的锻炼时间，每次持续半个小时以上。特别是冬季，腰腹部是最容易囤积脂肪的部位，更应勤加练习。

肚皮舞大量的胯部动作还能够有效纠正盆骨的姿势问题，让胸骨、脊骨和盆骨找寻到自然平衡点，让身材比例贴近黄金比例，更加匀称完美。





Part 2

LITHE & GRACFUL DANCE—THE GODDESS OF EGYPT

轻纱曼舞 埃及女神

埃及肚皮舞的经典舞蹈，内涵深厚，情感丰富，动作幅度小，
带着埃及宫廷舞蹈的优雅，柔美的轻纱，摇曳的身姿，
散发着浓郁的异域风情……

肚皮舞的经典舞

埃及风格、土耳其风格以及印度风格是肚皮舞的主要风格流派。其中，埃及风格肚皮舞富有内敛、含蓄的埃及味道，有宫廷舞蹈的优雅。它动作幅度较小，非常强调对肌肉的控制，多为以中心躯干为主轴缓慢小幅度的舞动。“极少便是极好”是埃及人的舞蹈理念，优雅的律动间，以细致的层次动作和激幅的动作为主，比较注重对情感的表达。

埃及肚皮舞经常会用到轻纱。柔美朦胧的轻纱使舞蹈更显神秘、魅惑，多了几分异国风情。轻纱通常长两米、宽一米半，用透明、轻盈的布料做成，四周点缀有亮片。

本章教授的这支《埃及女神》舞蹈就是典型的埃及风格肚皮舞。它的动作主要运用到腰、臀、腿、背和臂几个部位，舞步主要以摆、抖、绕、顶等腰腹部动作为主，具有极强的瘦身作用。

很多动作都是胯部的提抬，以及腹部、胯部呈圆圈或者是上下的运动，经常训练能使腰部更加灵活柔韧，腹部更加平坦紧致。舞者需要常抬起脚后跟在缓步前行中表演动作，这有助于练出紧实的小腿。

舞动时，上下身要实现动静分离，即上身动则下身基本不动，下身动则上身基本不动，以达到局部强化锻炼的目的，从而有效地收紧全身线条，达到从上到下的完美效果。



一、基础动作

Learn Basic Skills after Me

1. 12 Kinds of Basic Hand-type 12种常用手势



(1) 自由势

双手于体侧成45度，手指呈兰花指，指尖指向地板，手臂成圆滑的弧形。（图1）



(2) 开罗

左手屈肘，置于身前，与胸部同高，手心向下；右手在二位手的高度，掌心朝下。右肘搭在左手手背上。双手要呈弧形，不可伸得太直。（图2）



(3) L型

手指呈兰花指，左手在三位手的高度，指尖指向天花板；右手在二位手的高度，指尖指向身体右侧。（图3）

换反面动作时，双手要走最远的路线。



(4) 角度势

手指呈兰花指，旁腰，左手向下斜45度，右手向上伸。胸腰，头顺着倒，从正面看，呈一个斜的“一”字。（图4）

换反面动作时，双手走最远的路线。



(5) S型

手指呈兰花指，右肘略屈，指尖置于右臀旁；屈左肘，左臂向上伸，指尖朝上。做这个动作时双手向上、向下延伸。(图5)

反面，动作相同，方向相反。



(6) 吉尼势

双手手指呈兰花指，右手屈肘，食指靠至右太阳穴旁；左手指对八点，手心朝下，指尖略微跷起。胸部往斜后方后靠。(图6)



(7) 拉丁势

左手托掌朝上，向后托起后脑头发；右手指对二点，上身略微后靠。双眼看向二点。(图7)

换到反面动作时，右手托掌，扶发，左手指对八点，上身略微后靠，双眼看向八点。



(8) 金字塔势

右手抬至胸前，手臂架起向前伸，与胸部同高，手心朝下；左手伸向身旁左侧，手臂架起，手心朝下；双眼看向一点。(图8)

在成品舞中，金字塔势还有一个变化动作，就是其中一只手可放在腰间。



9

(9) 庙顶势

双手呈兰花指，放至头顶上方；屈肘，手腕相靠，双手手指像玫瑰花一样向外展开。（图9）

注意双手不可伸得太前或太后，左右手分别在头部两侧。



10

(10) 新月势

双手呈兰花指，左手在三位手位置，大臂架起向上伸，手心朝左；右手食指放至左脸颊旁，身体转对八点。（图10）

反面，身体对二点，左右手动作互换。



11

(11) 触手势

身体转对二点，双眼看向一点。左手手心向下，向前伸直，与身体成45度；右手屈肘，掌心向下，置于左手手背上，两手掌重叠。（图11）

反面，身体对八点，左右手动作互换。



12

(12) 扶发势

双手屈肘，托至后脑勺，双手手心紧贴后脑勺秀发，将秀发从下往上托起；双眼看向一点。（图12）

2. Chest Skills 胸部技巧

(1) 水平圆胸

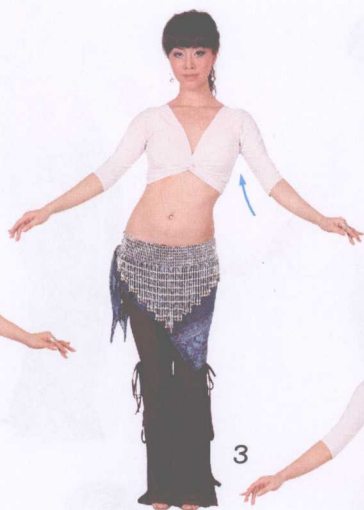
水平圆胸动作分为四个点，
在练习中也可双手叉腰进行。



1

2

第二个点：
胸部保持前挺，
推到正前，夹紧
肩胛骨。（图2）



3

第三个点：横移
往左推出时，或从右
至左推出时，动作要
与从右往前推出时保
持在一个平行线上。
（图3）



4

第四个点：
吐气，含胸，同
时沉胸往后。
（图4）

第一个点：双手自
由势，胸部向前挺，将
胸部区域横移向右推
出。身体腰部以下保持
不变。（图1）

将以上四点连贯起来就是一个非常完
整的水平圆胸，动作顺序是右—前—左—
后，反面动作顺序则是左—前—右—后。

美玲Dance suggest

注意下半身要保持纹丝不动，
身体不能随着上体动作而晃动。

美玲Dance suggest

(2) 正侧圆胸

练习正侧圆胸时依然可叉腰进行。



1

第一个点：身体转对八点，双手自由势，将胸部区域向前、往下推。（图1）



2

第二个点：胸部区域保持前挺，往前、向上推。（图2）



3

第三个点：胸部保持前挺状态，胸部区域往后、向上推。（图3）



4

第四个点：沉胸，吐气。（图4）

美玲Dance suggest

记住动作方向顺序是前下一前一后上一后下。

将四个点连贯起来就是一个完整的正侧圆胸了。



(3) 8字胸

8字胸动作在胸部技巧当中是略有难度的一个动作，它要求我们的胸部区域要呈一个门平面的8字，分成四个点来讲解此动作。



第一个点：双手自由势（叉腰也可），将胸部区域往右斜下方推出，左侧肌肉有被拉紧的感觉，右侧肌肉则放松，便于胸部区域往下放；同时头部和肩部略往右后靠。（图1）



第二个点：将胸部区域从右边往外推出向上，推至左上方；同时头部和肩部也随动作略往左靠。（图2）



第三个点：保持第二个点动作，腰部和胯部从斜上方横移，往右滑动；同时头部和肩部略往右上提。（图3）



第四个点：将胸部左边区域往外推出到右上；头部和肩部略微向右，往下放。（图4）

美玲Dance suggest

许多人在练习8字胸时，为了强调8字的弧度，很容易将平面的8字练成前后的8字，这是错误的。另外，如果想使8字胸动作看起来更优美，练习的同时就要加上头部运动。这种动作一般在部落风格的舞蹈中大量使用。

将以上四个点连贯起来就是一个完整的8字胸动作了。

3. Grouch Skills 胯部技巧

胯部技巧动作在肚皮舞中是女性朋友最为喜爱的一套动作，因为它会使身体许多肌肉组织运动起来，坚持长期练习，腰腹部会慢慢地呈现出一种非常优美的线条。下面就来分解练习此动作吧。

(1) 活塞

活塞是《埃及女神》舞蹈中最基本最重要的胯部技巧。

双手自由势，双脚在一位脚，身体面对一点；膝盖半蹲，胯部略往前推，与身体保持平行，肋骨框抬起来；双脚不可以成“小八字”或“内八字”。双脚保持不动，双腿一前一后交替运动，右胯往上推出，侧肌收缩。（图1、2）

将以上动作连贯起来就是活塞技巧动作了。反面动作相同，方向相反。



美玲话你知 什么是角胯？

角胯，又称90度直角胯，顾名思义就是身体的胯骨做90度的运动；身体直立，双脚分开同肩宽；以肚脐为界限，让下身的骨盆向上做类似90度角的折叠。（做角胯动作时，上身保持不动；利用骨盆向上的力量带动下身的上顶动作；如果双腿直立的90度角胯不太明显，或者不太容易做到，可以让膝盖略弯，做双腿弯曲的90度角胯，动作会明显和简易。）

角胯因动作方向有前角胯、后角胯、上角胯、下角胯之分，如下：

1. 前角胯：动作要领如上所述，可以交替做双腿直立的90度角胯向前、双腿弯曲的90度角向前，经常练习可以增加腰胯的前后灵活度，有助于肚皮舞腰胯部位的舞蹈，又同时锻炼了上腹、下腹和大、小腿的肌肉。注意向上顶的时候，要主动吸气，收缩住腹部。此动作能够锻炼下腹肌，收紧臀肌。

2. 后角胯：在90度前角胯的基础上，练习让臀部带动下身用力向后方顶，好像臀部要和腰背折叠成90度角，但是腰与上身后背是绝对保持姿势不变。此动作可以锻炼上腹肌。

3. 前后角胯：将90度前角胯和90度后角胯结合起来，让肚脐以下的骨盆带动腰身、大小腿，做协调统一的前后方向角胯运动。同样可以分为双腿直立并拢式与双腿弯曲分开式。此动作可以锻炼上、下腹肌，收紧臀肌。

4. 上角胯（凹肚皮）：即前角胯，以肚脐为界限，让下身的骨盆向上做类似90度角的折叠，同时肚皮凹进去。

5. 下角胯（凸肚皮）：在上角胯的基础上，再做类似后角胯的下角胯动作，即让向里凹进去的肚皮向外，向下方凸出来。

6. 上下角胯：是一个组合（即凹凸肚皮），两者同时存在，缺一不可。