



拉丁舞身舞
魅力伦巴

The Most Charming Dancing,
Sex Appealing Rumba.

势不可挡的
拉丁热舞风潮
席卷全球的秀形塑身风暴
高清2VCD+全彩BOOK
完美教程
自学天书!

Rumba Latin

LATIN AMERICAN DANCING
AMOROUS LATIN AN OUTBURST OF ENTHUSIASM



浪漫柔情的爱情之舞

性感迷人的拉丁风情……



- 策 划：  東映文化
- 策 设 计 制 作：  EAST DRAGON
- 策 设 中 英 文 编 辑：  卓文工作室
- 垂 询 电 话： 0755-26740758
- 网 址： WWW.EASTDCD.COM (东映文化)
- 电 子 邮 箱： SZdongying@21cn.net
- 服 装 提 供：  恩迪(国际)健身服饰有限公司
0755-81836593
- 场 地 提 供： 深圳市海韵文化艺术发展有限公司
深圳市福田区青少年文化艺术中心
深圳市福田区文化馆健身中心
0755-83918321

BIOGRAPHY

梦随舞飞扬

美丽与自信是媒体常常加诸于我的赞美。但是，很少有人知道，我小时候其实是一个非常害羞、极度没有自信甚至有些自闭的女孩。一直到开始学习跳舞，我才开始展现真正的自我。而当我站在全国冠军领奖台上的那一刻，我甚至有了获得新生的奇妙感觉。

为了我深深热爱的拉丁，我又只身去到语言不通、完全陌生的马德里，只为能学到最纯正的西班牙斗牛舞，体验真正充满拉美风情的伦巴、恰恰、桑巴。而能得到我最景仰的舞蹈大师的亲手指导，让我终生受用。虽然专业的舞蹈、亮丽的外形需要经过多少训练的艰辛，但在西班牙皇家舞蹈学院深造令我体悟到拉丁舞的精髓，同时也汲取了世界最潮流的健身资讯。

开始担任舞蹈老师之后，我才渐渐发现，原来有很多人和小时候的我一样，对自己相当没有自信！在这些人当中，有的人是对音乐没有自信，有的人是对自己的身体没有自信，而有的人则是对和异性相处没有自信……不过，这些人和我一样，即使再害羞再自闭，在接触拉丁舞一段时间之后，竟然都慢慢地放开了……

我相信是拉丁舞，让我和我的学生们看到了自己的美、自己的好！因为在肢体运动的过程中，我们必须和自己的身体对话，也必须要和他人亲密地互动。因此，我们渐渐地开始懂得喜欢自己、欣赏别人，也慢慢建立起对自己的自信心！

经过几年的教学、比赛、表演、编创，拉丁舞对我来说，早已不仅是一种性感的肢体运动，也不仅是一个美丽的社交活动，而是一种对生活的态度，一个爱自己、尊重别人以及享受生命的舞蹈！出版这本书也不只是我舞蹈生命的另一个开始，同时也是与许多有心学舞或对美丽有特殊需求的读者们一起投入一个新的领域！

你觉得你的生命需要一些刺激，需要一些改变吗？

拉丁舞绝对是你踏出自信的第一步！

听！音乐响起，心潮澎湃的你还犹豫什么？赶快跟我跳起来吧！

徐冰

Caroline



Caroline 的拉丁美丽魔幻旅程

Ladies and Gentlemen! 恭喜您，您已经进入一个魔幻般的殿堂，请跟随Caroline开始您的魔幻旅程，很快您将成为世界上最性感、最美丽的女人，魅力指数最高的男人！

拉丁热，早在歌坛尚被“四大天王”统治的时候，学友就以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿，伴随着极具动感的旋律，学友边唱边舞，早已迷倒一堆fans；而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上，当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞，一面激昂地唱出“Goal, Goal, Goal! Ale, Ale, Ale……”的时候，全世界人心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们也都体验过：过当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢快的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣，那是一片何等欢乐的海洋……

如果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎各小姐经常会独占花魁，纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器，难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹！要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果，而是拉丁舞跳出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，并被人们所接受和喜爱，它就像一个健康、年轻、活泼、性感、胸中充满火焰的女郎，尽情地释放着自己的能量，这又怎能不受众人的青睐？

自然，东方国家也抗拒不了这般无穷力量。目前，国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班，成立了各种协会，并定期举办一些专业的舞蹈比赛，而另一方面拉丁舞已被引入了健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动，这也为拉丁舞朝着大众化的方向发展奠定了基础。如今，从演艺明星到高级白领，从超级名模到普通上班族一族，不同的年龄阶段、不同职业的人士，都已经迷恋于这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈，打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活紧张而繁忙，工作中又要时刻保持庄重的姿态，经常说着言不由衷的话，做身不由己的事，所以常会感到压抑，而拉丁舞可以让你抛开一切烦恼，尽情舞动，无所顾忌，做真正的自我，或纯真，或野性！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，置身其中，你的每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，那是一种在东方文化传统中经常被禁锢的灵魂的渴望，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼——女人拥有性感迷人的身材，男人跳出了活力和自信！

现在，请跟随Caroline一起进入伦巴的柔情之旅。它，历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”；它，又被称为“爱情之舞”，缠绵的音乐，婀娜款摆的动作，柔美无比的舞态，舒展优美的动作，充满了浪漫的异国情调；它，节奏舒缓，流畅的动作可以让您体验身体如水般的律动……

Prologue 序



1

CHAPTER ONE

01

拉丁舞之魂——伦巴

Soul of Latin Dancing——Rumba

02



风情迷人拉丁舞

风格各异的舞种

魅力之源——力与美的艺术体现

拉丁狂潮，健身风暴

09



浪漫性感伦巴舞

美丽与哀愁的历史

舞前必读

2

CHAPTER TWO

12

激情之旅，从热身开始……

Splendid journey starts with warming up

12



窈窕瘦身的前奏

调节呼吸

离心脏最远处进行

自我鉴定疲劳状况

14



5招热身准备

第一招：手臂运动

第二招：胸部运动

第三招：腰部运动

第四招：臀部运动

第五招：腿部运动

3

CHAPTER THREE

23 与性感伦巴的甜蜜约会 —— 舞步组合

A sweet date with sexy rumba——suites of steps

23 ◆ 基本舞步

基本移动步
基本前进步
基本后退步
基本方形步
半重心移动步
轴心转

35 ◆ 热力拉丁组合

心动组合一：原地移动步+轴心转+基本方形步
心动组合二：半重心移动步+花步+基本方形步+基本前进步+基本后退步

57 ◆ 时尚拉丁有氧健身操

72 ◆ 情倾双人舞

4

CHAPTER FOUR

86 拉丁美人Caroline 的“舞林秘笈”

Caroline's dancing knacks

87 ◆ 跳出完美韵味的三“不”与“一暖”

88 ◆ 为造型加分 —— 拉丁性感彩妆

88 ◆ 美丽性感，从拉丁中培养你的女人味



RUMBA

Chapter ONE

拉丁舞之魂—— 性感伦巴

Soul of Latin Dancing Rumba

拉丁舞在今天，已成为势不可挡的热潮。
无论是服饰、音乐还是舞蹈，
拉丁的风格都在流行。
置身于亚热带的古巴大地上，
体会着当地人的劳作，
享受着他们的闲暇。

古巴人特有的独具风情的民族服饰：
花瓣、羽毛、彩带、缤纷的头饰；
火热奔放、举世闻名的伦巴舞，
性感、浪漫、狂放不羁；
古巴人的音乐也带有浓郁的甜味

....

乐天派的古巴人
他们在什么地方都能唱起来
跳起来，在街角、在酒吧

....

这种快乐是很有感染力的
强烈的节奏感的肢体语言
足以让人们马上就感受到狂热
周身的温度也不断上升，上升

....

伦巴
诉说着这个民族
美丽浪漫的传奇故事

....



ONE

风情迷人拉丁舞 Amorous Latin

浓郁、狂放，还带有些许浪漫，这就是迷人的拉丁风情。拉丁歌舞多是由欧洲歌舞在非洲文化影响下逐渐演变而成，融合了非洲、欧洲和拉丁美洲本土的文化元素，甚至还有一点亚洲音乐的痕迹。聪明的拉丁音乐人把拉丁和摇滚、说唱、蓝调元素“炒”做一盘精彩的“大餐”，加之他们本身与生俱来的柔韧和节奏感，让拉丁舞的动作造型更加优美流畅，欣赏性和竞技性更佳。不少高难度的动作设计，在其他民族舞蹈中难得一见。

拉丁舞的艺术风格很难表述，舞者的身体律动、音乐的强烈节拍以及一切表现形式都那样狂放不羁，与中国舞蹈的柔美与雅致全然迥异。但这并不影响你去欣赏和接受，至少，在扑朔迷离的灯光映照下，在欢快热烈的音乐节奏中，忘情的舞蹈就会让你情不自禁地跟着扭动起身体。



Soul of Latin Dancing

LATIN

风格各异的舞种

Different types of Latin Dancing

拉丁舞是国标舞即国际标准交谊舞的两大系列之一，它包括伦巴、桑巴、恰恰恰、斗牛、牛仔五个舞种。国标舞的另一系列为摩登舞，同样由五个舞种组成，它们分别是华尔兹、探戈、狐步、快步以及维也纳华尔兹。

斗牛舞

Pase doble

斗牛舞的舞曲本为西班牙进行曲，音乐雄壮威武，舞蹈风格阳刚味十足。西班牙的每一个地方都是用斗牛舞代替行军舞。斗牛舞是受斗牛所影响而演变出的舞蹈。在斗牛竞技场入口上方的铜管乐队，总是不断地演奏着进行曲，即西班牙所谓的斗牛舞音乐，形成斗牛舞的灵感即来自于这种音乐。同样的也因为这种音乐才激发出斗牛戏本身脚步。简言之，斗牛舞就是斗牛戏的一种诠释表现；男舞者的角色可比拟为斗牛士，女舞者则代表用以吸引公牛注意的红斗篷。将斗牛舞归类到拉丁美洲舞，令人觉得不可思议，因为它根本就是纯欧洲式，且源自于西班牙。

桑巴 Samba

起源于巴西的里约热内卢，1929年传入美国，而后又传至各地。它是非洲风情和南美风情的综合产物，最早用吉他伴奏，节拍较缓慢，带有小夜曲式的情调，兼富热情活泼的气氛。后来英国舞蹈家专程赴里约热内卢去观察搜集当地桑巴舞，回国后将之做了一番整理，并制定步法名称及统一跳法，成为目前的桑巴舞。它属于移动性舞蹈（moving dance），像探戈、华尔兹一样，须绕着舞池转。

音乐：4/4。



恰恰恰

Cha-Cha-Cha

起源于中美洲的墨西哥、古巴等地，它是曼波舞（mambo）的变形，但今日的恰恰恰比曼波更流行，更受欢迎，主要是这种舞给人一种明朗轻快的感受。因南美洲的土人将曼波的音乐演奏得更快，并加进打击乐器使之成为今日的恰恰恰。曼波的舞姿较柔和，腰部扭动较大；恰恰恰的舞姿较为活泼，步法干脆利落，不拖泥带水。

音乐：4/4。



牛仔舞 Jive

捷舞与吉鲁巴（jitterbug）可说是孪生兄弟。吉鲁巴是典型的美国舞蹈，又称为牛仔舞，在1940年最先流行于美国南部，不到几年之间风行于全世界。它有明确的步法，揉合爵士（jazz）和却尔斯登舞（charleston）的精华而独创一格。跳法约可分两种：一般社交场合中是六步吉鲁巴，而标准舞是八步吉鲁巴，称做jive。基本上两者都是以六拍来完成一个基本步，只是六步较为悠闲懒散，而八步较有精神、变化较多。它是一种十分放松自由的舞蹈。

音乐：4/4，每分钟约四十小节。



伦巴 Rumba

伦巴舞起源于古巴，故又称为古巴伦巴。四、五百年前，非洲黑人被白种人送至美洲沦为奴隶。他们远离家园，在古巴受到压迫，生活困苦，加以思乡情切，因而产生出哀伤的民歌。慢慢的这种悲伤的曲调因受当地气候的影响，演变成慵懒的音乐风，再加上拉丁美洲特有的打击乐器，而使得伦巴舞曲更富有罗曼蒂克的气氛。在古巴的非洲人即随着这种音乐起舞，藉以抒发心中郁闷的情绪，而形成伦巴舞。今日的伦巴舞已丧失了悲伤的气氛，但催眠式的演奏气氛仍很浓，使得伦巴舞更受欢迎。

音乐：4/4。

STRENGTH beauty

魅力之源 力与美的艺术体现 Artistic expression of strength and beauty

拉丁舞的特点是热烈奔放,充满激情,五个舞种风格各异,动感十足。舞者忘情投入,如音乐中不断跳跃的音符,令观者如痴如醉,心情激荡。

那么,拉丁舞的魅力究竟在哪里呢?我的答案是:力与美的艺术体现。

当音乐响起的时候,这种力便存在于舞者体内,流淌于腰胯腿膝之中,并随着音乐节拍的强弱起伏而变化,引导着舞者的身体在音乐的旋律中尽情畅游,给人一种高层次的身心享受。

音乐是舞蹈的灵魂,正是它唤起了舞者体内蕴藏的力,并赋予力以音乐的内涵,附着音乐内涵的力贯穿于体内,并引领着肢体动作将这种内涵表达出来,从而形成了舞蹈。

拉丁舞的五个舞种各具特色,音乐内涵也各不相同,因而力的表现也各有讲究。

比如伦巴舞,是演绎爱情的舞蹈,音乐浪漫抒情,力度要求一张一弛,快慢结合,讲究压、拉、收、发。“压”的时候似将万千柔情浓缩于一点,“拉”的时候又像把思念无限牵引,而“收”的时候是久别重聚,“发”的时候正是浓情爆发。最后,当一切都远去依然四目相对,脉脉柔情!

而牛仔舞则欢快热烈,要求舞者腿部用力富有弹性,整体感觉要有轻盈感和摆荡感。这个舞主要表现欢快嬉戏,表情动作可以较夸张、诙谐,犹如两头小牛忘情地追逐嬉戏。

再如斗牛舞,是表现勇猛机智的西班牙斗牛士的舞蹈,音乐雄壮有力,舞者用力需沉稳刚劲,转换快速,以体现斗牛士的冷静稳健和灵活机巧。在舞中,男舞伴是斗牛士,女舞伴则是斗牛士手中的斗篷,随着斗牛士的动作而不停舞动。

在优美的音乐中,让人忘却烦恼和忧郁,在艺术的天地里翩翩起舞,获得一种全身心得到放松!现在,越来越多的人喜欢上了拉丁舞,拉丁舞也正在人们的生活中发挥着它独特的作用,散发恒久魅力!

仙乐飘飘,舞姿翩翩,愿美丽的拉丁之夜,有你我美妙的拉丁身影!

拉丁狂潮，健身风暴

Crazed Latin raises bodybuilding storm

热情洋溢、狂野奔放的拉丁舞，是全球健身房的重头戏。成千上万的人正享受着拉丁秀身舞所带来的益处！如果你是长久坐在椅子上的小“腹”人，不要担心，你找到救星了。那么，究竟是什么样的魔力使得全世界点燃了一股势不可挡的拉丁舞热潮呢？

扭摆中燃脂，为女人塑造曼妙身材

科学的减腹收臀方法使你的身材焕然一新
轻松动听的音乐全面优雅你的气质

看着拉丁舞明星那醉人的舞姿，你一定也对她们惹火的身材羡慕不已！相信我，迷人的身材对你来说也将不会仅仅是梦想，因为拉丁舞会给你带来这一切！

作为一种有氧运动，拉丁秀身舞的动作频率是最适量吸收氧气的，整个运动过程的心率都保持在最大心率的60%—80%，即人体最适合减脂的有氧运动心率，同时动作中避免使心率起伏过大的跳跃性动作。这样，一方面不会感到过度疲劳，另一方面，心率平稳的有氧运动能以最好的方式燃烧多余的脂肪。或许这也是时下许多女性朋友选择拉丁塑身的第一个理由——轻松、舒适。

拉丁秀身舞主要是胸、腰、髋、臀、胯部运动比较多，而且动作的幅度都很大，加上舞步有力、节奏轻快，因此在跳舞的过程中，能充分调动这些部位的每一处肌肉，扭摆的动作促进肌肉等长收缩与拉伸，经常训练能练出漂亮有弹性的肌肉。这也是跳拉丁舞的人腹部比较平坦，身体各部位不大会赘肉形成的原因。

桑巴舞中的扭胯与摆髋动作，对腰部减脂与臀型的塑造相当有效，能够帮助女性形成梦寐以求的细腰翘臀的性感身材。每天只需花20分钟，坚持练一段时间，你会发现腰肢变纤细了，腹部更平坦了，身材更加健美！一位女学员这样描述她对拉丁的感受：“跳起来很带劲、很享受，富有异国情调，动作又不太难。最高兴的是它能帮助我塑造一个小蛮腰，臀部也比过去结实多了。”恰恰舞中则有许多俏皮而利落的手臂动作，强调与腿部、脚部的配合，坚持下来，手臂的脂肪也就会在激扬、动感的音乐中随之消溶。另外，拉丁秀身舞还能让你的腿型越来越完美。看看那些拉丁舞女孩的修长美腿，你就知道“怕腿会变粗”的担心是完全多余了！因为那些激烈、变幻的脚腿动作足可让恼人的赘肉无可乘之机。拉丁舞就是这么神奇，它绝不会令你感到呼吸吃力、喘息如牛，它只需要你优雅地跳起来，再带上一个愉悦的心情，梦想中的长腿便会如期而至哦！

我记得一个著名的拉丁舞蹈家曾说过：“跳拉丁舞的女人不一定是漂亮的女人，但一定是韵味十足、风情万种的美丽女人。”由此足见拉丁最致命的魅力了。拉丁舞的美还表现在线条美上。除斗牛舞外，另外四种舞都有腰胯动作，不同的力作用于腰胯上，令身体生出不同韵味的线条变化，正是这些不断变化的优美线条，一个个生动美妙的舞蹈动作，使女性朋友在纤体的同时还将女人的性感魅力发挥到极致。加之舞蹈关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，更是性感与狂野的结合了。拉丁舞会令平凡的女人在举手投足间都充满性感，使女人味得到张扬，这是靠减肥、扩胸、穿吊带背心或魔术胸衣所达不到的。

α β γ δ ε ζ η ι ξ μ

μ ξ ζ λ φ ψ κ

“英雄”角色，让男人尽显
“爱美”风度



热情动感的拉丁舞，它不需要百分之百的动作正确，但要求百分之百的情绪投入，越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能放开。而感觉越浓烈，就越容易放得开，在音乐中释放身体，因而也就越容易与女伴达成和谐，在整个过程中两个人形成一个整体。拉丁舞中男性总是扮演绅士、英雄的角色，动作中处处表现对女性的关怀和呵护，无不充满了自豪的绅士之情。例如斗牛舞中的男人在其中扮演的英武、雄壮的斗牛士的角色，把男人多情、火热和具有征服力的一面表露无遗！如果你还想受到更多女性的欢迎，那就跳拉丁吧！

跳拉丁还可以缓解由于工作、生活上的压力而造成的精神紧张、郁闷情绪，使你摆脱亚健康状态，让你拥有健美身材的同时还能始终保持开朗的心情和青春的活力！另外向你透露一个秘密，拉丁舞还能让人获得迷人的脸部线条呢，因为拉丁舞者都是面带微笑。

到这里你已经知道了拉丁舞的种种好处了，它还有一个世人皆知的魅力——一项老少皆宜的运动。这就意味着，即便将来年纪大了，仍然可以锻炼。拉丁舞中全身性的动作能有效地维护右脑，避免过早的脑萎缩，保持思想敏捷、腿脚灵活，还能预防和改善多种老年关节病、腰腿痛、老年痴呆病症，使你焕发青春、延年益寿。在我的学员中，中老年女性对拉丁舞十分偏爱。有一位60岁的“大朋友”，练起舞来是最认真，长期的锻炼使得她的气色非常健康。

让儿童学习拉丁舞，可是年轻的爸爸妈妈们为培养孩子所做的最英明的决策之一了！拉丁舞可以强身健体，避免儿童过度肥胖或瘦弱，还可以克服不爱动、不爱说话、孤癖胆怯等弱点，培养孩子自信、自强、坚毅、活泼的性格，从小锻炼他们与人交往、处事的社交能力。动感的舞蹈更可为少儿塑造良好的体型，矫正驮背、O形腿等不良体态。

β
A
E
μ
T
γ

大众舞蹈，令老人快乐返童，
少儿健康成长

另外，作为一种有氧舞蹈，拉丁舞还有它极强的健身功效

健康身体的良药

【**心血管方面**】跳拉丁舞可令心跳由每分钟80次升到120次，有些甚至更多。它的功效等同于任何体力训练或有氧运动，可以增强心脏的强度和耐力。

【**关节**】据医学报导，避免早期关节炎与治疗关节不适的最好方法是适度地使用关节，跳拉丁舞可使全身各关节如颈、肩、肘、髌、膝、踝等都能得到有效的锻炼。

【**脊椎**】常跳拉丁舞，弯曲的脊椎可以归正，椎间盘突出可以得到预防和治疗。

【**呼吸系统**】很多研究资料显示，激烈的拉丁舞可使肺脏强壮并增加摄氧量，快速地增加心律然后又降低，强壮的心肺可以更有效地预防“非典”。

自我价值的提升

【**自尊**】跳拉丁舞使别人对你刮目相看，使自己对自己有更深一层自我价值的发现。

【**自信**】许多人都曾有过因羞涩而怯场的经历。而“因为不够自信而怯场”已经被美国人列为十大恐惧症之一！通过跳拉丁舞能够逐步克服胆怯、恐惧，培养自信、自强，以坚定的信心和毅力对付无数的考验与挑战。

【**轻松的社交**】轻松的社交是个人四大需求之一，跳舞使你更善于处理人际关系，提高为人处事、公关社交的能力。

Caroline舞知舞悟

多元文化的交织，拉丁风情的精髓

作为多民族的拉丁美洲，混杂的文化背景融合成舞蹈中表现方式的多元化。在跳拉丁舞时，人的状态应分成三部分：

●上半身，尤其是肩部应巍然不动，体现了西班牙人的高贵，是拉丁舞中白人文化的精髓体现。

●身体中部，包括腰部和胯部应尽情地扭动，彰显了非洲文化活泼、外向的特点。

●下半身，腿和脚的动作起源于印第安人的文化，拉丁舞中的舞步有一些是起源于此。

所以要跳好拉丁舞，必须好好体会这三个身体特征，将多元化的性格熔炼到肢体语言中，才能将拉丁舞的风味跳出来。

舞魂三要素

灵魂：当舞步移动时，不是单纯只有脚步的移动，而是要以身体的动作来带领脚的移动，同时移动后的姿势应以身体由内而外不断地延伸。

性感：拉丁舞所表达出的肢体语言必须是性感的，大部分的舞种皆表现出二人互相吸引或互相勾引的动作，因此在表现上应通过音乐的控制、脸部表情、眼神及身体动作来表达，在上课的时候，我会一遍一遍地强调：“一定要很性感！拉丁舞是非常性感的舞蹈。”

平衡：所有的平衡动作皆由身体中心向外发出，在连续旋转时，速度应由慢渐快再渐慢，重心在张开的双足之间，不可太前或太后，脚部的移动不可过大或过小，而失去平衡，应不断地练习找出适当的步位。

TWO

性感浪漫伦巴舞 Romantic and sexy rumba

碧蓝的大海、舒缓而略带伤感旋律的古巴民歌，阵阵迎面拂来的加勒比海凉爽的轻风……无论历史文化抑或是风俗民情，伦巴给人的感觉是多元、神秘和奇异的。

伦巴本身就是一则古老而又缠绵悱恻的爱情故事，它所表达的如同一种隐藏的爱之舞。基本动作中含有清楚的故事情节，可自由地由不同的舞者做戏剧性的表达，范围可从罗曼蒂克的求爱到奔放激情、感官原始的欢愉，因而性感元素一直贯穿着始终。

伦巴的音乐也是罗曼蒂克的，有它伴奏的伦巴舞蹈能将心中所有的激情都释放出来，达成一种完全自由的心灵体会！因为没有了束缚感，伦巴的舞姿就更具“煽动性”，更具风情与活力，无论腿、脚、髋，每一个动作都具有美丽的格调。其中那些看来像特技的动作，如劈腿、用膝盖走路、男伴的身体由女伴腿间滑过，还有女性使用肢体的魅力尝试支配男性，在编排优良的舞序中含有的“先挑逗后离开”的动作等等，这所有的一切由两性伴侣为主题的技巧动作，还有透过身体的接触或是视线接触而迸发出的欲望激情，无不让人着迷、沉醉和遐想！

伦巴舞及其音乐形式在古巴已有100多年的历史，它已经成为所有拉丁舞中的经典，享有“拉丁舞之魂”的美誉。这种舞蹈以表现男女之间的情爱动作为编排素材，因而伦巴舞中男子动作以进攻为主，女子动作以防守为主。两者臀部均有夸张的动作。当然，它也有描写生活中其它内容的动作，如钉马掌、爬绳索等等。

无可讳言的，伦巴舞在保守传统的社会中，存在两极化的评价：美丽的爱情元素，令人向往与赞誉；表达情和性的肢体动作，却又让人排斥。上个世纪二三十年代，一些欧洲的卫道士认为拉丁舞不合英国男士的含蓄与保守的传统形象，大部分舞者甚至拒绝接受这种舞蹈。

第二次世界大战以来，伦巴舞的两种变体桑

舞和丹钟舞成为流行于古巴中上阶层的自娱形式。前者在原有伦巴的4/4拍子基础上将速度放慢，但形式上更完美了；后者则成为一种歌舞形式，人们只在合唱时跳舞，而在独唱出现时，就停下来玩耍取乐。丹钟舞的女子动作非常细腻动人，其舞步很小，双膝轮番屈伸，以使臀部扭来扭去。

美国人对伦巴舞的兴趣完全是由于1929年大批旅游者出国观光引起的。1930年出版的歌曲集《卖花生的人》一下子就使他们发现了拉美音乐这个舞蹈音乐的源泉。以后出现的拉美乐队使这种舞蹈更为普及。美国人跳伦巴舞大概受了

四方舞的影响，构图总喜欢四四方方的，很像华尔兹，但步子要小得多。他们抓住了古巴人臀部动作时重心移动的小心谨慎劲儿，但跳得更富有表

beautiful
but
pensive
history
美丽与哀愁的历史



演力。英国人跳伦巴，则是采用了地道的古巴进退动作，受到古巴人的赞许。美国人跳的伦巴很让古巴人不以为然，他们认为伦巴被美国佬糟蹋了。但是不管怎样说，起源于古巴的伦巴舞大多是从美国传到世界各地舞厅的。看起来，美国人对古巴伦巴的改变和传播到底是功是过，还是功过参半，只能让后人评说了。

相信现在学过伦巴舞的人，在初学时对扭腰摆臀也是既爱又恨，爱的是肢体摆荡的美，恨的是自我肢体的愚钝；如能坚持且渡过生理与心理的障碍期的舞者，在肢体动作愈趋成熟时，愈能了解伦巴舞所代表的含意。现代的伦巴已经跨越色情的理解并提升为艺术享受了。

舞前必读

现在，
相信大家已经对伦巴有了一个比较感性的认识了！
在我们正式学跳伦巴之前，
先了解一下伦巴的舞蹈规则和注意事项。
注意了！
好的开端是成功的一半！

舞风：

煽情的、性感与热情的、若即若离的挑逗。

舞蹈方式：

定点式、柔顺的、强调重音的持续的动作。

节拍：

4/4拍。每分钟 / 小节：一分钟/27~29小节。

重音：

在第一拍。

升降方式：

无。

动作特性：

沉稳、音乐情感、强而直接的脚步。