

דנה מעיורתם מעיסמאל שנא נאידא

神秘纤媚

印度舞

时尚"印"派美人 世界小姐艾什丽·雷的夺冠秘籍
完美塑形印度舞自学天书
全彩BOOK+高质DVD 好莱坞女星最爱的时尚纤体舞



与著名导演冯小刚、著名演员濮存昕在北京电视台喜庆上的合影

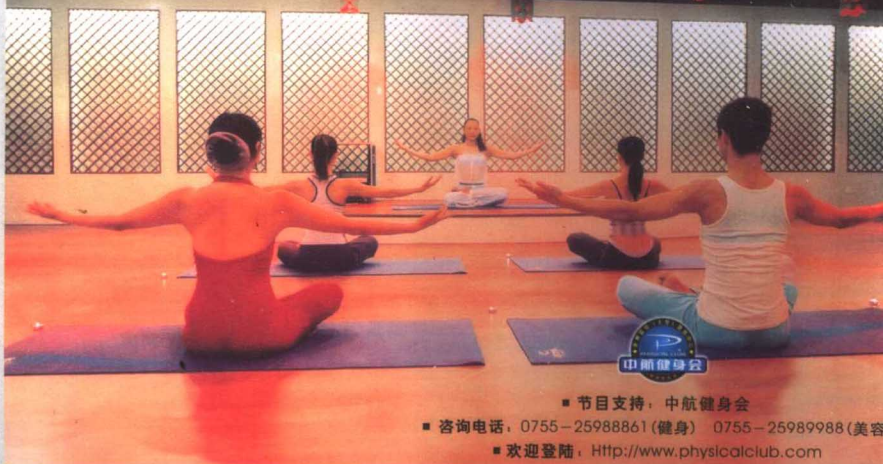


与著名主持人朱军在MTV颁奖晚会上的合影



与明星梁朝伟、周华健、王力宏、黎明、古巨基、蒋雯丽在音乐风云榜上的合影

亚洲最佳(大型)健身中心



■ 节目支持：中航健身会

■ 咨询电话：0755-25988861(健身) 0755-25989988(美容)

■ 欢迎登陆：Http://www.physicalclub.com

■ 出品人：梁朵

■ 策划：

■ 设计制作：

■ 中英文编辑：



卓文工作室

■ 出版社：大连音像出版社有限公司

■ 垂询电话：0755-26740758

■ 电子邮箱：LpwH2006@yahoo.com.cn

变身印派美人
打造异域风情



Indian Dance

印度舞——

印派气质美人的弥香

Indian Dance, Indian Fragrant

“新印度主义”目前在欧美时尚界和娱乐界极度受宠，它在向全世界爱美的女人们传递这样一个信息：要做最性感迷人的“天竺”风情女郎，不单要有印度西施般完美的身材、娇媚的面容，更要有神秘妖娆的动人气质！一切从学习醉人的印度舞开始吧，“恋舞”女人的魅力，在跃动的舞中得到升华……

◆是什么造就世界小姐？

印度是个神秘、诱惑的国度，印度女子，也总有一种天生的冶艳风情！印度“盛产”美女，这早为全世界所共识，每年世界小姐选美比赛中，印度小姐总是能令人惊艳。她们以高贵的气质和娇好的容貌、风情万种的印度歌舞在世界选美舞台上压倒群芳，桂冠也多次落入她们囊中，甚至还产生了多次蝉联桂冠的佳话。艾丝维亚莉、穆克西、乔普拉、艾什瓦尔雅·拉伊，早已成为了美女的代名词。

为什么印度的美女们会炫惑全世界的眼球呢？高挑的身材、乌黑的长发、古铜色的肌肤、深邃的眼睛、高挺的鼻子、性感的红唇……先天优越的民族基因，再加上她们的一颦一笑，浑然天成的热情魅力让男人遐想连翩，难怪有人说，印度女子是亚洲男人的梦幻性感女神。而印度独特的民俗妆扮，自有一份娇媚的气质：艳丽朦胧的莎丽、摇曳生姿的长裙，更令人幻想难禁……但现代的印度美女们征服世界的利器，最最最重要的还是印度几千年歌舞艺术所赐给她们的气质内涵。即使她们的妆扮现代新潮，这种气质也不会削弱，因为从小就学跳的印度歌舞把她们的气质跟外在美完全融为一体，来自神秘国度的舞蹈熏陶可说是她们成为“气质美女”的法宝了。



◆纤腿蛇腰——美体新“印派”

印度——这个神秘的国度，

仿佛无人看懂的梵文，

近几年来激起了无数时尚人士的好奇与惊羡。

不知何时起，伴着幻化极致诱惑的“印度元素”，

“妩媚的印度味道”开始在都市中流行开来。

印度风情的瑜伽早年已经掀起过阵阵热潮，

最近，印度舞掀起了另一股不可阻挡的“印舞”风尚。

引领全球爱美女性向“纤腿蛇腰”的印派美女进军。

而印度舞强力塑身的各个功能跟它的舞蹈动作特点紧密相关：

头动 印度舞中头部经常要有节奏地向左右转动，这对脖子来说可是一个很有规律性的锻炼，而且动作幅度比较节制，是练出迷人颈部线条的极佳方法。

手动 印度舞手语变幻莫测。比如用手指脸的姿势表示美丽，荷花手姿是表演给神看时常用的手姿……花样繁多的手姿不仅令观者眼花缭乱，还反映了表演者活跃的思维，是一种真正的脑部锻炼，可谓“心灵手巧”。一双纤美的玉手就是这样锻炼出来的啦！

直背 跳印度舞时，肩膀经常要保持端平的姿势，背部一定要保持挺直。这就解释了为什么印度美人拥有全世界最性感的背。

腰动 腰部的摆动是舞蹈中幅度最大的动作，这对燃烧腰部的多余脂肪是十分重要的。现在很多上班族整天端坐在电脑前，腹部容易堆积脂肪，印度舞的腰动可以让身体婀娜多姿、腰部纤细柔美，让你绝对不做“小腹婆”。

脚动 印度舞中脚的动作比较复杂，脚尖、脚跟、踩脚都需要做得很到位，这对小腿的肌肉来说可是很不错的锻炼。它可以让小腿部看起来均匀而富线条美，特别是独有的提踵立脚趾动作，会让你有美丽的小腿和脚踝。

跳跃 跳跃的姿势代表了印度神鸟“PIKAKE”。跳跃时，注意要眼睛盯着手。这种跳跃姿势不仅好看，还能练习身体平衡能力，提高骨密度，特别是臀部和骨盆的力量。臀部的线条也因此而变得流畅、好看。

半蹲 与其他舞蹈不同，印度舞要求舞者常常处于半蹲的姿势。这个姿势对大腿和臀部线条很有好处噢！

◆“恋舞”女人的妩媚风情

恋舞的女人高贵而典雅，往往有着发自女性深处的低调性感……为什么跳印度舞的女人会比没跳过印度舞的女人更加妩媚、更独具风情？这跟印度舞蹈本身的特点有很大关系。印度舞在神韵、手势、眼神等各方面的要求是比较高的，这就要求练舞者在学习的过程中要努力融入感情并勤加练习，做到不经意间举手投足都能充满印度韵味才算出师。换句话说，跳印度舞的女人早已把天竺最精髓的美感融入自身，当然风情万种啦！

眼神传情

舞蹈时眼睛随之转动是印度舞的精髓所在。想要有风情万种的眼神吗？向印度舞学习！头不动，四面八方转动你的眼珠，记得转动的时候要把眼睛睁得大大的。

娇媚表情

印度舞的舞蹈过程中，舞者发自内心的微笑终始如一，表达了喜悦平和的心境。想人见人爱、人缘极佳吗？学学印度舞的表情吧。

举手投足

一个人有没有学过印度舞，你从她走路的姿势就可以看出来了。学过印度舞的人脚步轻盈，身体很自然地左右摆动，摇曳生姿。而且你会发现她于待人接物之中能在把握好肢体弧线的情况下始终保持很好的重心，这一点是普通人很难达到的境界。

Chapter 1

印度舞，来自神秘国度的曼妙艺术 06

The Charming Art from Mysterious Country

1. 穿越古今的灿烂光芒——印度舞蹈&印度文化 Glorious Light through the Ancient Time till Now 08
2. 来自神明的语言——印度舞蹈&印度宗教 The Language of Deities 10

Chapter 2

印度舞三大流派——风姿各异，精彩纷呈 12

Three Branches of Indian Dance, Peculiar and Colorful

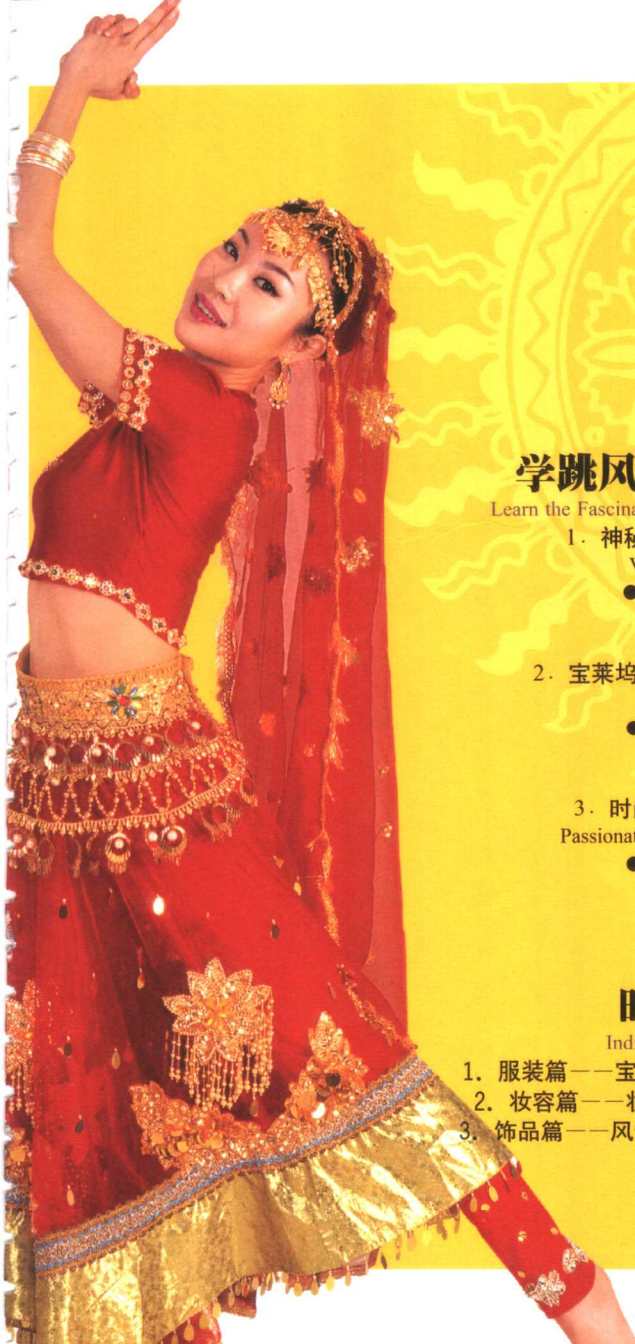
1. 神赋天姿——印度古典舞 Indian Classical Dance 14
●婆罗多舞 ●卡塔克舞 ●卡塔卡利舞 ●曼尼普利舞
2. 多情澎湃——印度民间舞 Indian Folk Dance 20
●旁遮普邦舞 ●古吉拉特邦舞 ●阿萨姆邦舞 ●梅加拉雅邦舞 ●奥里萨邦舞
3. 情系宝莱坞——印度现代舞 Indian Modern Dance 23

Chapter 3

学跳古典舞之冠婆罗多舞蹈精华 24

Learn the Queen of Classical Dance Bharata

1. 眼神的训练 Sight Training 26
●眼睛的9种表情 ●正视 ●横视 ●转视 ●上下视
2. 手势的训练 Hands Gesture Train 29
3. 手臂的训练 Arms Gesture Train 32
4. 肩部训练 Shoulder Gesture Train 35
5. 脚位训练 Feet Position Train 36
6. 跺脚训练 Stepping Train 38



Chapter 4

学跳风情印舞，变身印度美人 40

Learn the Fascinating Indian Dance, and Turn to be an Indian Beauty

1. 神秘典雅古典风情 姿态万千，气质优雅 42

Various Postures Graceful Makings

● 经典舞步动作 Classical Movement 43

● 完整舞步 Complete Movement 58

2. 宝莱坞电影迷情 化身梦幻银屏佳人，千娇百魅 66

Turn to be a Dreamy Film Beauty

● 经典舞步动作 Classical Movement 67

● 完整舞步 Complete Movement 86

3. 时尚流行塑身印舞 热情奔放 动感妖娆 96

Passionate and Out-going Dynamic and Enchanting

● 经典舞步动作 Classical Movement 97

● 完整舞步 Complete Movement 108

Chapter 5

时尚界刮起印度风 116

India Wind Blowing in the Fashion World

1. 服装篇——宝莱坞时代的莎丽 The Saree of Bollywood Time 117

2. 妆容篇——妆容的新印度时代 New India Time of Make-up 118

3. 饰品篇——风情印饰，惊艳百宝箱 Charming India Decoration 119



Chapter ONE

The Charming Art from Mysterious Country

印度舞， 来自神秘国度的曼妙艺术

古朴、纯真、瑰丽的舞蹈艺术，
凝聚着对神无比虔诚、洁净、无私的爱。
它是神明无意中遗落在广袤的大地上的灵性种子，
孕育出无数为舞蹈而生的人，
在古老的恒河畔载歌载舞，
于是，产生了一个以歌舞为第一文明产物的神秘国度……
当整个世界经历过了“西方中心主义”甚嚣尘上的喧嚣之后，
全球都把眼光转向了东方。
而印度，便更加成为一个思想文化的集散地，
一个精神世界的麦加。



Mysterious and
Glamorous Indian Dance



W E L C O M E T O C H I N A

穿越古今的神秘来客

——印度舞蹈&印度文化

印度，

南亚大陆上一个独一无二的神秘国度，

广袤而充满活力的土地孕育出熠熠生辉的独特舞蹈文化。

舞姿中，有对精神甘霖的渴望，

也有对人文理性光芒的不懈寻求，

时至今日，这块土地仍在源源不断地向世界各地输出精神给养，

一刻不停地滋养着现代人几近干涸而日渐枯萎的心灵。

优良的文化土壤，可以灌溉出馥郁醇香的艺术品种，印度的音乐舞蹈等表演艺术也像被施与了文化的养料，历经千百年的培育与灌溉，出落成一个极富文化灵性的饱满的审美实体，具有讲究的独特形态和厚重的文化内蕴。作为一个具有同样文化悟性的邻居，我们中国人大都对印度歌舞艺术不太陌生。通过印度电影，我们大都喜欢那种载歌载舞、富有民族风情的印式歌舞文化，其斑斓多姿、变化无穷的歌舞源泉，让我们感受到了那份似陈酒一般让人兴奋、让人满足的艺术魅力和情感愉悦。

戏曲，是中国表演艺术的骄傲，其完整的形态体系与独特的人文景观举世无双。而在印度，这份荣耀则被赋予了音乐和舞蹈。作为艺术中最主要、最重要的品种，印度的音乐和舞蹈始终为印度全社会所喜爱、所珍视、所尊重、所保护。音乐、舞蹈是印度人民日常生活中须臾不可缺少的伙伴，同时也是政府间文化交流项目的最主要的文化使者。

神秘美丽的舞蹈史话

临近15世纪，欧洲的葡萄牙人、荷兰人、英国人和法国人来到印度。

他们不是作为旅行者而是作为侵略者而来的。

由于远离故土，缺乏娱乐活动，并没用多长时间，

这些异域的入侵者便被当地藩王和贵族们所喜爱的娱乐方式及内容所吸引，从而引发了欧洲人对印度舞蹈的兴趣。

在首批早期访问印度的欧洲人中，

最著名的还是要属有“中世纪旅行者之王”之称的意大利维纳斯人马可·波罗，他曾于1292~1293年间访问了印度南部的一些地区。

关于这次旅行他写下了这样的文字：“人们都有崇拜的神灵，有男也有女，人们把祭司们看中的女儿献给神灵，为他们唱歌舞蹈以给他们带来快乐。”



文化设施，几乎都是免费向全社会开放的。即使是参观体现印度古代人民智慧、拥有世界七大建筑之一之称的“泰姬陵”，所需费用也不过尔尔。大街上，各政府、民间、公立、私立的图书馆，比比皆是，其开放时间之长、服务质量之高，我们中国的图书馆可能难有一家能与之比拟。大小剧场中的各种演出天天不绝于目，逢周末甚至每天安排早午晚几个场次不等。位于首都新德里演艺中心一带的各个剧场，可以说日日弦歌弄晴、乐舞泛夜，大量的观众通过这些文艺演出调剂了业余生活，陶冶了意识情操。最让人惊讶不已的是，所有这些演艺活动也几乎全部免费对社会开放。你若有时间、有兴趣，则完全可以徜徉在歌舞艺术的海洋之中，尽情流泻。就拿我在印度的经历来说，在新德里就读一考察的时间，仍观看了近300多场各色歌舞表演。年的时间里，即使刨去赴各地这样多的演艺活动，实在可以用“应接不暇”来形容。

神秘美丽的舞蹈史话

中国唐代的著名和尚玄奘在《大唐西域记》中也介绍，接待他的君主在询问的事情中，就有显然引起印度宫廷君臣一直注意的问题——中国宫廷乐舞“秦王破阵乐”及其起源。

印度的宗教文化节日活动之多，同样令人瞠目，而歌舞活动始终是这类节日的主角。旅游业的全面发展，又给传统艺术提供了一个新的舞台，各类富有民族色彩的艺术节、舞蹈节可谓俯拾即是。印度每年一度的国庆节，就是全印每年一度的民间舞蹈表演的日子。让人唏嘘的是，按惯例，印度的总统是一定要出席这个活动的，借此庆祝自己国家的新生。这多少可以显示出，在这个国家，艺术有着多么高的地位。说到政府，别以为如此热闹的文化局面全由政府资助，正相反，印度几乎没有一个完全靠政府拨款的艺术团体，所有这些活动均由社会各艺术学府、文化组织和一些艺术的基金会举办。在发展本民族的文艺事业上，印度的经验是一个成功的例子。

这是一个热爱艺术的民族，也是一个发展了高超的艺术形式的民族。

走近印度文化，让你切实地触摸到了文化的脉搏，让你真实地成为文化的主人。在这里，文化共有的理想成为现实；在这里，任何一个精神生活的朝拜者，都会感受到做一个精神贵族的满足。印度传统文化之薪火代代相传，亘古不曾熄灭，或许，这正是答案，这正是为什么在这块土地上，高尚而典雅的歌舞艺术始终生生不息、始终欣欣向荣的缘由。





The Language of Dance

求白袖明的语言

——印度舞蹈&印度宗教



追溯神秘的印度舞蹈，回到充满梦幻色彩的吠陀时代。

早在公元前1500年时，印度舞蹈就已形成，除了美好的传说，没人能解读这宗教文化、神话、诗歌、戏剧共同幻化成的神秘舞蹈。乘着印度教赋予的翅膀，印度传统舞蹈飞上了审美殿堂的最高峰。

抬头看它时，但见云端霓虹处，风情万种。

印度教是印度传统文化的源泉，不可想象若没有印度教的滋润，印度传统艺术还会像今天这样长盛不衰。若想懂得印度文化，不了解印度的宗教知识是不可能彻底的。尤其是舞蹈艺术，可以肯定地说，没有印度教，便不会有被今人称之为“印度古典舞”的这种艺术品类。印度古典舞在形成和发展过程中，受到了印度教至关重要的影响。

印度教被认为是世界上最少排他性的宗教。它的多神主义简直到了无以复加的程度，其众神殿壁龛上的神、女神以及圣灵们的数量不胜枚举（我都怀疑是不是所有的印度教徒都能数过来他们究竟有多少位神！）。印度教中神的数量繁多是一个一看便知的事实，但只有三个神是至高无上、无与伦比的，他们是：大梵天神、毗湿奴神和湿婆神。

印度教教义强调，一切学问及艺术的源泉均来自于神。自然，舞蹈也不能例外。印度教坚信，舞蹈是由湿婆神创造的，因此，湿婆神成为舞蹈的化身。在印度，不管在寺庙中，还是在店，最常见的神像就是湿婆神，他在印度舞蹈史上具有至高无上的地位。直

信，舞蹈是
工艺品
到今

神秘美丽的舞蹈史话

《舞论》，是印度早期文献中论及戏剧、舞蹈、音乐，以及绘画、工艺美术及美学的具有纪念碑意义的著作。

《舞论》约成书于公元2世纪，分三十七章，

详尽地叙述了表演艺术的各个环节技艺、表现和审美倾向。

其内容在高度系统化的组织下，被赋予科学的分析归类 and 表达。

这一现象很清晰地揭示出，在《舞论》问世之前，印度的舞蹈、戏剧和音乐等艺术形式就已经较好地进化和发展起来，

而且达到了一个十分完善并形成标准的高度。

也就是说，早在2000年以前，

印度就已经拥有了具有共同原则和规范的、业已成熟了的舞蹈艺术系统。



舞神湿婆

天，每当有舞蹈演出时，湿婆的舞蹈神像往往要被供奉在台前。这尊舞蹈中的湿婆神像不仅做工精妙，而且寓意深刻：神像采用的是站姿，正在翩翩起舞，上手拿一鼓，象征创造各种声音；右手象征保护和祝福；左上手托起燃烧之火，象征可以毁灭一切；左下手斜向下垂，与抬起的左脚相对，象征自由；右脚下踏一魔鬼，象征善战胜恶；左脚上抬，象征超凡脱俗，升腾不息；周围装饰，则是象征养育人类的自然世界。如此一幅舞神形象，不仅舞姿优美动人，引人入胜，其举手投足间的深刻寓意更是充分体现了印度舞蹈的丰富内涵。

在古代和中世纪的一些印度古书记载中，湿婆神的舞蹈作用被大书而特书，特别是在一些用南方泰米尔文记录的文献中，不但有关于湿婆神如何舞蹈以及在何地舞蹈等内容，而且还有关于湿婆神舞蹈的相关背景等重要记载。

由于湿婆神与舞蹈有如此紧密的联系、具有如此重要的意义，因此，我们在关注印度宗教与舞蹈的关系时，首先就必须了解湿婆神及其舞蹈。

湿婆神的舞蹈，在梵文中被称做“坦达瓦”，意为“男性之舞”。有一种说法，湿婆神总共可以表演一百零八种坦达瓦。但在前面提到过的那些古文献中，所描述的湿婆神舞蹈总共只有六十四种，那是湿婆神在六十四个不同的神殿中分别表演的。另一种广为传播的说法似乎更具有实际内容，认为湿婆神共会跳七种坦达瓦，而所有其他的坦达瓦样式，均是从此最核心的七种中派生衍生出来的。这七种坦达瓦有自己的舞名，分别是：

1. 卡利克 2. 高利 3. 散德亚 4. 散马拉 5. 特立普拉 6. 乌尔达瓦 7. 阿南达

前六种舞蹈，以描述介绍湿婆神自身的各个方面为主；而第七种被冠名为“阿南达坦达瓦”的舞蹈，则主要表现湿婆神的宗教职责。

神秘美丽的舞蹈史话

“阿南达坦达瓦”是湿婆神最出色的舞蹈。

有关这段舞蹈的故事是这样的：

当时，湿婆神听说，在一片森林环绕着的迪赖城，

住着几千名异教徒，用异端邪说来误导广大百姓。

湿婆神闻后，决心让这些异教分子改邪归正，遂在毗湿奴神的陪伴下来到迪赖城。

毗湿奴神乔装成一个美女，以迷惑这些异教徒。

敏感的异教徒们感到了某种威胁的降临，顿时起了戒心。

他们点燃起象征牺牲的火焰，闭上眼睛集体默诵咒语。

在咒语声中，象征邪恶的一只老虎、

一条蛇和一个令人生厌的黑色侏儒应声而现，准备对抗湿婆神。

湿婆神临危不惧，沉着起舞，只见他相继制服猛虎和凶蛇，

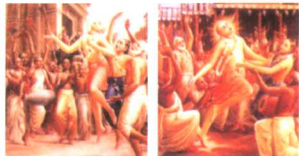
并把凶猛的野兽变成装饰物佩戴在自己身上，然后立在黑色的小侏儒身上不断舞蹈。

这时，异教徒们意识到自己的妖术没有任何效果，当他们睁开眼睛时，

看到了湿婆神那光彩照人的舞蹈。

湿婆神的舞蹈是那样地感染人，是那样地有说服力，

于是，异教徒们全都匍匐在湿婆神的脚下，从此甘为恭顺的教民。



神的追随者们
如痴如醉地唱歌、跳舞。

印度舞蹈伴随着宗教而生，与宗教是一种姻亲关系。它既是用来娱神的，又是用来传达印度教义的。除湿婆神是舞蹈大师外，印度教中的众神都与舞蹈有关。印度最早的舞蹈家“黛娃达西”是“神的仆人”的意思，这些舞蹈家身价高贵，是举办各种祭祀的生力军。印度人认为她们的舞蹈有绝对的法力。

舞蹈与宗教的姻亲关系，是印度社会中一个醒目的景观。神秘无穷、瑰丽无比的印度教，为印度的舞蹈艺术在形式上与内容注入了不竭的双重泉流，使得印度的传统舞蹈如同精心酿制的醇厚甘露，香气四溢，历久弥新。



Chapter TWO

Three Branches of Indian Dance,
Peculiar and Colorful

印度舞三大流派 风姿各异，色彩纷呈

印度舞蹈文化基本上由三部分构成：

古典舞蹈、民间舞蹈、流行舞蹈。

古典舞蹈是雅文化的结晶；

民间舞蹈是土文化的瑰宝；

而流行舞蹈正是我们业已从印度电影中所熟悉的俗文化的产物。

三种舞蹈比较起来，

古典舞蹈是本，

民间舞蹈是源，

流行舞蹈则是流。



Mysterious and
Glamorous Indian Dance





International Association of Dance

袖赋千姿——印度古典舞

早在两千年前，印度古典舞蹈就具有了自己的审美形态体系。那时古典舞蹈程式和法则都非常严谨。印度古书《舞论》列述了一些当时通行的舞蹈法则。这一著作成为人们研究印度古典舞蹈美学思想的一条贯穿古今的纽带，也是后人研究和复兴古典舞蹈的重要源泉。千百年来，舞蹈演员和舞蹈教师们一直遵循自己固定的形式。今天，印度舞蹈艺术已是色彩纷呈。电影中的歌舞艺术，只不过是印度传统古典音乐舞蹈文化的皮毛。印度古典舞之所以以“古典”冠名，是因为它们同印度舞蹈的另一大分支——民间舞有着根本的区别。印度古典舞表演者的形象，在视觉上处于世界上最引人注目的行列之中。

婆罗多舞 Bharata Natyam

婆罗多是一种产生于印度南部泰米尔纳德邦的精致而复杂的印度古典舞种。在世界各地，婆罗多舞拥有数不清的近乎狂热的热爱者和崇拜者，外国的舞蹈界人士以及普通观众在观赏、学习或研究印度古典舞时，最先认识和入门的大都是婆罗多舞。在许多人的眼中，它已经成为印度舞蹈的代名词。现在人们看到的婆罗多舞大约形成于200年前，那时神的侍女们除了在寺庙中表演舞蹈，也会被邀请到宫廷为王室贵族们表演。经过多年发展，历史上出现了四位有名的舞蹈和音乐教师——包尼阿、吉尼阿、韦迪卫勒和西瓦南得，他们将婆罗多舞的风格发展得更为完善，从而形成了现有的婆罗多舞蹈形式。婆罗多舞具有五大鲜明的特色：



1. **强调动作的平衡与稳定。**婆罗多舞的美感体现在平衡与稳定中，它形态精致而复杂，舞蹈起来既行云流水又跌宕起伏。由于动作在构成上比较对称与平衡，在视觉上给人一种端庄稳定的感觉，其动作棱角分明，就像许多变化无穷的几何图案。从舞姿上看，它极其富于力度，脚部击地的力量非常稳健而复杂，直线条和轴心论的基本动势给人以平衡感、美感和力度感。

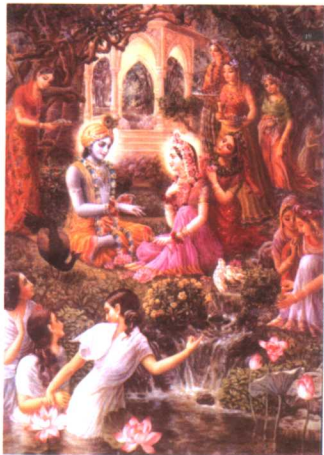
2. **具有前进后退的构图特点。**这一舞蹈诞生于两千年前南印度的庙宇中，最初是由神之侍女在庙宇中圣洁的神像面前表演。神的侍女们面对舞王像献舞，通常是在一座有许多根石柱像的舞蹈厅内，石柱把舞蹈厅分隔成一条条长廊。舞蹈时，侍女们总是排成一行行面向舞王奉献舞蹈。在这样的长廊上跳舞，便只能是前进后退的动作。

3. **舞步多姿多彩。**婆罗多舞关于舞步的有关术语，多年来一直采用泰米尔语，这在印度各地都是如此，就像芭蕾舞的术语都通用法语一样。在婆罗多舞中可以经常看到的舞步有：用脚底部击地、脚跟朝前或旁点地、向旁快速滑行、用脚趾点地的小跳、旋转动作、蹲坐、不同方向的伸展，以及在结束舞蹈时做的一些特定的动作。上述舞步可以通过重新编排组合，以流畅的语汇产生快速多变的变化。从动作审美的角度仔细观察，会发现婆罗多舞的动作有些很刚健，有些则很柔和；有些动作是原

地进行的，使用固定节拍或非固定节拍，有些则向两旁做较大的挪动，还有些动作可以让舞者由后向前自由行动。同时，舞段中的那些旋转和跳跃动作，也使得婆罗多舞的舞蹈空间感十分丰满。所有这些动作都会让一个舞蹈编导有足够的多样性选择，来完成新的创作。

4. 技艺表现力强。婆罗多舞的舞蹈语汇技艺性很强，表现性也很强。所表达的主题和内容，大都着眼于印度那丰厚而浩瀚的神话和宗教宝库中的典故及其哲理。随着歌词而表述出来的众多形式不同、层次分明的表情，是它在艺术表现上的一大特色，根据特定情景、特定角色的需要，它会有系列完整而准确的动势反应。为了达到这一点，表演者本人必须是既敏感而又善感的，需要他(她)具有较强的创造力和演绎能力，用自己的理解和表达，牢牢地贯彻剧情、抓住观众。在人们观赏婆罗多舞的表演时，完全可以根据某位特定舞蹈演员的年龄、训练水平、素养、经历、知识面以及天赋等专业条件，看出他(她)的特点。因而，观赏在风格和特色上因人而异的婆罗多舞表演，是件令人惬意的美差。

5. 特色音乐与乐器。婆罗多舞的音乐样式，是基于印度南方的卡纳塔克系统的音乐及其节拍建立起来的。在婆罗多舞的伴奏乐队中，鼓手敲击的鼓名叫米里旦鼓，它是一件套的鼓，与北部的两件套塔布拉鼓不同。米里旦鼓富于音乐性或节奏性的声响，对于婆罗多舞的构成来说，是极富特色的。



舞服欣赏：婆罗多舞者的长发梳成辫子，用鲜花和饰品插于发迹辫梢，缀满全头。一串缀满饰物的发夹把脸部衬托得更加妩媚，顶部发际中缝的两侧，两个小型圆形饰品分列左右，代表太阳与月亮。这些饰品呈放出闪闪发光的金色与红色，使得黑发更加熠熠生辉。舞者还要佩戴金色的手镯、臂箍、中心坠有大饰物的项链、颈链、腰链、脚镯和脚铃，身上再披上一条传统的莎丽。



● 神秘美丽的舞蹈史话

《吠陀》是研究印度舞史不可略过的最早期的文献。

从其记载中可以了解到，

舞蹈活动在早期印度社会中，不仅仅为宗教仪式服务，同时也是极受欢迎的社会娱乐活动。

比如，有这样一个记载：在马哈努拉塔庆典仪式中，

一群姑娘头顶水罐，围着圣火翩翩起舞，以乞求风调雨顺、人丁兴旺。

在婚礼仪式中，有丈夫的妇女共同起舞，以祝福新婚夫妇幸福和满、早生子女。

再如，当有人离开人世时，生者则被告之不要绝望，要笑，要跳舞，

以强者的姿态面对今后的生活。

