

图说生活

畅销升级版

● 享受异域魅力，  
开始美丽蜕变！

28天闪电瘦

风情舞动，  
轻松塑造“腰”娆身段！  
热情释放，  
尽显女性动态美感！

# 纤腰美体

Wispy the body

# 肚皮舞

Belly Dance



60分钟高清版

最快速 最简便 最易学

JOYCE 主编

台湾著名肚皮舞导师

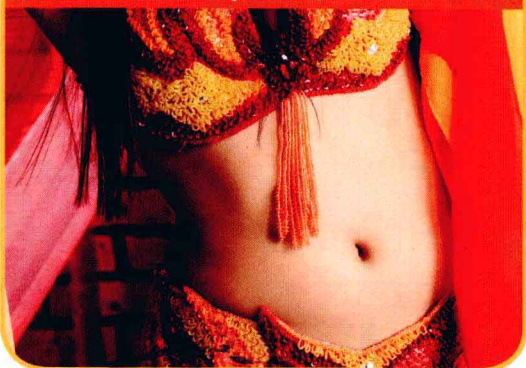
上海科学普及出版社

图说生活  
畅销升级版

28天闪电瘦

# 纤腰美体肚皮舞

Joyce 主编



上海科学普及出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

纤腰美体肚皮舞 / joyce主编. — 上海: 上海科学普及出版社, 2011.5

(图说生活: 畅销升级版)

ISBN 978-7-5427-4927-7

I. ①纤… II. ①j… 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(2011)第056596号



# 纤腰美体肚皮舞

joyce 主编

责任编辑: 陈爱梅

统 筹: 徐丽萍 刘湘雯

出 版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路832号 200070) <http://www.pspsh.com>

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

发 行: 上海科学普及出版社

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 10

字 数: 100千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-4927-7

版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

定 价: 19.90元

©如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



## 速效燃脂，打造魔鬼身材

纤细的腰身是女人柔美和娇媚的象征，可这里偏偏也是脂肪最喜欢藏身的位置，特别是髋骨处隐藏的脂肪，容易让腰身失去曲线。要想让腰部变得紧致苗条，就要从腰两侧和后方的脂肪着手，不给脂肪可乘之机。练习肚皮舞，就能让你燃烧脂肪，快速瘦身，拥有纤细的腰身、平滑的小腹、玲珑的身姿。



### 扭、抖、甩，轻松塑造“腰”娆身姿

“肚皮舞”舞如其名，最大的特点就是突出腰、胯部的动作，在扭动、抖动、甩动中消耗身体的热量，对于腰、腹、臀部有明显的减脂塑形效果，它的动作几乎集中在身体中段，针对腰、腹、臀等部位的赘肉，彻底清扫身体的“死角”，迅速燃脂，极效塑形，练就凹凸有致的身形。同时，肚皮舞还能够增强全身的柔韧性和灵活度，有效塑造全身线条，提升身体的动态美感，让自己更加婀娜多姿！



### 28天闪电瘦，简单易学，科学有效

本书详细介绍了肚皮舞的28个基本动作，贴心讲解每一个动作的要领和精髓，简单易学。每一个动作针对一个部位进行局部瘦身，同时将28个基本动作组合成极具燃脂功效的连贯性动作，由简单到繁复，循序渐进，只要28天，你就可以拥有曼妙身姿！28天是女性一个生理周期，它分为4个阶段，每个阶段女性雌激素分泌状况都不同，本书根据女性这一特殊生理特征，科学制定瘦身方案，既可有效加速瘦身进程，还能促进体内激素的正常分泌，达到健康减肥的目的。

想要快速瘦身吗？想要科学瘦身吗？来吧！加入我们的行列，尽情释放自己，跟着音乐的节拍摇摆、跃动起来！坚持28天，你就可以与臃肿的身体说拜拜，迎接最美丽的自己！

Joyce

台湾著名肚皮舞导师

# CONTENTS

28 days! Weight-loss method of Belly Dance ● ● ●

## Part 01

### 肚皮舞，纤腰瘦身的风情之舞/6

追溯肚皮舞的美丽渊源，学习肚皮舞的基本舞步

- 7 中东肚皮舞的美丽传说
- 8 肚皮舞的功效
- 12 练习肚皮舞的注意事项
- 15 开始肚皮舞前的暖身运动
- 20 肚皮舞基本舞步 初阶
- 36 肚皮舞基本舞步 中阶

## Part 02

### 第一周：掌握肚皮舞的基本动作/54

体会舞蹈精髓，明确练习目的

- 55 动作1 | 肩膀前后及转动律动
- 56 动作2 | 大蛇手
- 60 动作3 | 胸部前后、左右及上下律动
- 64 动作4 | 大蛇腰
- 68 动作5 | 臀部左右律动
- 69 动作6 | 臀部前后及臀部转圈律动
- 71 动作7 | 头颈部律动

## Part 03

### 第二周：密集燃脂/74

加强练习，跟赘肉say byebye

- 75 动作1 | 小蛇手
- 77 动作2 | 胸部平行8字律动

- 81 动作3 | 反蛇腰
- 84 动作4 | 臀部8字律动（正8字）
- 87 动作5 | 臀部8字律动（反8字）
- 90 动作6 | 臀部左右转律动
- 92 动作7 | 臀部抖动

Part 04

## 第三周：速效修身/94

加油！离目标愈来愈近了

- 95 动作1 | 手部摘花动作
- 101 动作2 | 胸部立体8字律动
- 103 动作3 | 腹部平行转圈律动
- 107 动作4 | 腹部立体转圈律动
- 112 动作5 | 腹部抖动
- 113 动作6 | 臀部下8字律动
- 118 动作7 | 臀部上8字律动

Part 05

## 第四周：极致纤腰/124

加速新陈代谢，打造“腰”绕身段

- 125 动作1 | 正骆驼
- 131 动作2 | 反骆驼
- 136 动作3 | 臀部左右平行移动
- 137 动作4 | 腹部左右平行抖动
- 140 动作5 | 臀部8字律动加双手摆动
- 146 动作6 | 小蛇手加臀部下8字律动
- 155 动作7 | 小蛇手加腹部抖动律动





# Part 01

## 肚皮舞，纤腰瘦身的风情之舞

28 days! Weight-loss method of Belly Dance

追溯肚皮舞的美丽渊源，学习肚皮舞的基本舞步

## Belly Dance

# 中东肚皮舞的美丽传说

[ 学习肚皮舞也要知道其文化的由来 ]

Belly dance (bellydance), 是[腹部 (belly) 的舞 (dance)] 的意思。Belly Dance阿拉伯原名为Raks Sharki, 意思是东方之舞。东方的舞 (Middle Eastern Dance) 是指印度、波斯、埃及等国的舞蹈。

肚皮舞起源于3500年前, 埃及古壁画就有类似肚皮舞的记载。希腊人相信, Belly Dance与远古宗教仪式有很大关系。在土耳其帝国 (Ottoman Empire) (1299年~1922年) 时期扩大到整个阿拉伯地区, 当时Belly Dance只是女性闺房娱乐, 不作公开表演。至19世纪末, Belly Dance传到法国, 法文译为Danse Du Ventre (意谓The Dance of the Stomach), 之后再传至美国, 并将法文译成今日的Belly Dance。

传说古时有一位身段优美的佳丽, 婚后不能生育, 于是, 她来到神庙扭摆腰肢, 祈求生育神赐予给她。她的婀娜舞姿, 模仿蛇的曲线摆动, 重点集中在腹部, 好似舞蹈, 后来果真顺利产子, 于是蔚然成风, 使祭司们赞叹不已, 便禀报法老, 从此将她的舞蹈作为祭祀舞, 也是祝福的舞蹈, 祈求大地丰收, 对女神奉献的祭祀的生命之舞。

经过漫长的历史演变, 这种舞蹈形式逐渐发展为一种民间艺术, 今天已成为阿拉伯各国在祝贺的宴席和婚礼中的演出, 舞者是为了祝愿祝福而舞。





## Belly Dance

# 肚皮舞的功效

作为一种优美的身体艺术，肚皮舞通过骨盆、臀部、胸部和手臂的旋转以及令人眼花缭乱的胯部摇摆动作，塑造出优雅、性感、柔美的舞蹈语言。它是一种全身运动，让你的腿部、腹部、肩膀以及颈部都得到充分的活动，从而提高身体的弹性和柔韧性。手臂的动作非常重要，它能表达出舞者的优雅和精巧。肚皮舞不仅仅是一种运动，它也为心灵与身体建立了一种精神纽带。“你可以像蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。当你翩翩起舞时，你体内的女神让你变得更优雅、更有力量、更性感。它是女士探索自身的舞蹈，是对身体和内心世界的探险。”

## ！挺拔身姿，塑造曲线

！ 女性发胖的原因在于人体姿势，错误的姿势会导致骨盆的变形。骨盆在人体的中心部位，支撑着体内的内脏，如果骨盆发生了变形，一定会

影响到内脏的功能，内脏功能减弱就自然导致脂肪代谢的钝化，因而脂肪容易堆积在体内。只要矫正姿势，减肥塑身就成功了一半，而肚皮舞中有一个叫做身体伸直的基本姿势就可以矫正人体姿势，该动作能伸展胸部和肩膀，使身体更挺拔，挺拔才能有助于完成正确的舞蹈动作，在骨盆矫正中，最重要的是缓解身体以及肌肉的紧张感。肚皮舞很多动作都能带动骨盆运动，这些动作让围绕骨盆的肌肉变得柔软，进一步起到矫正歪曲骨盆的作用，从而有利于塑造曲线。



### ！ 迅速燃脂

！ 肚皮舞有别于其他健身操，一般的有氧运动很难运动到骨盆、耻骨、腹腔。肚皮舞是一种全身的舞蹈，它随着变化万千的鼓点和快速的节奏，摆动胯部、滚动腹部、摇动臂部、颤动胸部、抛头、抖动肩部，能减少腹部、腰部的脂肪，有效修复全身线条，减去手臂、臀部、大腿的赘肉，让你的腿部、腹部、肩部、臀部都得到充分的运动，让女性肌肉呈条状，而不是块状。





肚皮舞的深呼吸能增加体内细胞的氧气吸收能量，使其氧化作用增加，进而燃烧更多的脂肪细胞。女性在舒缓的音乐中，随着一呼一吸、一动一静，在不知不觉中消除脂肪。它还能有效地帮助舞者加速小骨盆中的血液循环，同时紧实下腹部的肌肉。背部肌肉和胸部、腹部肌肉的波浪形动作，可以增强全身的柔软性，它还具有显著的减肥、塑身效果。该舞蹈属于有氧运动，能加快体内脂肪的燃烧，塑造出健康优美、富有弹性的漂亮身姿。

### ！有助于心血管健康

集中塑造躯干形体。当你表演肚皮舞时，氧气是体内细胞的生命来源，能治愈创伤、杀菌，并且确保所有活组织的能量与活力。在跳肚皮舞的时候，身体的所有组织都能获得大量氧气。练习肚皮舞可以增加血液循环，可以使受到过敏影响的鼻道、鼻窦、肺部等器官提高调控能力。入门动作中的胸式呼吸法和腹式呼吸法都能促进胸部肌肉扩张，畅通呼吸道，帮助肺部吸收更多氧气，提高肺部的清洁能力。



### ！调理养生，缓解女性各种慢性疾病

人的身体是一个大系统，系统中的各个部分应时刻保持良好状态，身体才能健康。练习肚皮舞能够帮助我们拉伸僵硬的肌肉，灵活关节，按摩内脏器官，促进血液循环，平衡腺体分泌，使身体各部分保持平衡，这样我们自然就能远离各种慢性病。

肚皮舞中收紧臀肌的动作，能通过外部的肌肉运动按摩腹腔子宫器官，促进盆腔血液循环、调节女性内分泌系统，对月经不调、痛经等妇科疾病有显著疗效。经常跳肚皮舞，伴随着这种舞蹈进行的平稳呼吸还能减轻子宫痉挛，让女性摆脱经前期综合征的困扰。



## 修身养性，增强自信

经常练习肚皮舞的人会形成一种健康的生活态度，自然而然就能改掉吸烟、酗酒等不良习惯。此外，在肚皮舞中尽情“放开自己”，在律动中充分发挥女性身体的阴柔之美。无论胖瘦美丑，都能在肚皮舞练习中发现自己无与伦比的女性魅力，提升自己的自信和气质，让我们变得更加乐观开朗。



## 净化心灵，调整情绪

生活在现代社会，我们面临各种压力，会有许多烦恼。要想生活得快乐，就要学会减压，学会调节情绪。肚皮舞就有这样的作用，它有助于调节人体神经系统，净化心灵，消除紧张、焦虑、不安等坏情绪，让我们的内心恢复平和、安宁，使我们保持健康良好的心态。



## 释放压力，赶走疲劳

肚皮舞是一种休闲放松的减压方式。现代社会快节奏的生活，让很多都市人面临巨大的心理压力，无处缓解就很容易郁结于胸，练肚皮舞强调放松肌肉从而达到柔软又快速的动作，它既能缓解紧张的心理压力又能塑造完美曲线，还能维持女性健康的身心。

作为一种优美的身体艺术，现代肚皮舞融合了更多的舞蹈与运动元素，可以让你身体的多个部位得到充分的活动。就让我们一同走近肚皮舞，轻轻揭开它迷人而神秘的面纱吧，在充满异国情调的乐曲中奔放激情……



## 练习肚皮舞的注意事项

### 热身运动不可忽略

练习肚皮舞身体耗能非常大，所以在练习之前一定要进行热身运动，让身体慢慢过渡到运动状态。这样可以缓解身体的僵硬感，避免运动受伤，还能加快全身血液循环，提高练习效果。

### 尽情放开自己

作为一种舞蹈形式，在跳肚皮舞时应该尽量抛开害羞、扭捏的心态，即使节奏感不强或是肚子上挂着“游泳圈”也没有什么不好意思。否则，因为放不开会导致身体僵硬，跳舞像做广播体操，不仅起不到健身效果，还会打击自信心。

### 了解自己身体状况，遵循指导

若是患有退化性脊椎炎或椎间盘突出的女性，则不适合跳肚皮舞。人体的腰椎结构利于前、后弯，但对左、右转动则有一定的限制，而肚皮舞特别着重于扭腰摆臀，如果姿势不当，便很容易造成伤害；要小心防范腰部过度转动，可能会引发宿疾恶化，所以学习肚皮舞时千万注意不可用力错误。当然也可能有一

些不同的运动伤害……但请放心，只要遵循老师的指导，在正确地使用肌肉的范围内，不但不会造成身体伤害，而且有助于身、心健康。



## ！ 打好基础，避免受伤

开始学习时一定要把基础打好，以免不正确的姿势导致受伤。如某些动作是用肚子或是臀部的力量，如果用错部位的话，在跳舞时腰部可能就很容易酸痛，长期下来可能会觉得有塑腰之功效，但事实上可能会造成深层肌肉疲劳或拉伤。同时也须注意膝盖，虽然说不会有什么重大伤害，但有些动作如果硬做的话，长期下来会磨损膝盖里的半月软骨或是影响十字韧带正常伸展。

## ！ 根据身体状况选择动作

在进行动作学习时请依照自己的身体状况进行，如果你当天有身体受伤、心悸、胸闷或是其他不适时，请记得在上课前告知老师，并依照自己身体的极限做动作，因为每个人的体质状况不同，千万不要一时大意而导致发生一些“意外”状况，如没注意到肌肉的纹理和肌力、耐力的临界点，而造成隐性的伤害。通过促进盆腔血液循环，肚皮舞对月经不调、痛经等妇科疾病有一定的疗效，但是女性在经期时应根据自身身体条件对运动量、剧烈程度进行调整，太剧烈的行进间抖胯等运动应尽量避免。



## ！ 集中精神，体会舞蹈精髓

肚皮舞是即兴而舞，它比其他舞蹈更能展示女性的妩媚和婀娜，它更为关注自身个性的和随心所欲的舞姿释放，对于初学者，应主要是打好基础，练好基本功，重在模仿，建议把注意力集中在先看教练怎么跳，在跳肚皮舞时，特别注意以下几点：头部和脖子左右前后扭动和眼神的交流。上

半身环绕和胸部的环绕，尤其是肩膀和手臂、手指的柔臂动作要连贯。腰部和胯部应遵照要求扭动，如平面的、立体的等。上半身和下半身肢体动作的分离，要控制好，上半身动时，下半身就要保持静止不动。腿部膝盖大多是弯曲的。脚尖大多是踮起来的，好像赤脚在跳芭蕾一样。

要跳好肚皮舞，必须好好体会这些精髓，融会到肢体语言中，才能跳得性感、柔媚而不失矜持。



## 练习结束后一小时内不宜洗澡

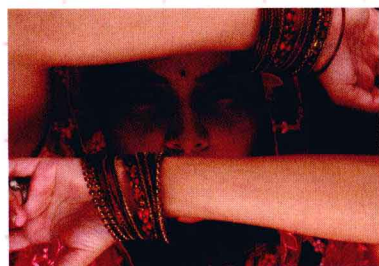
因为运动后皮肤大量出汗，毛孔扩张，冷热刺激对身体有害无益。



## 在饮食方面也要作适当合理搭配

尽量多吃粗纤维及谷类食物、新鲜蔬果，避免吃多油、多脂、高糖食物。运动之前和过程中最好不要大量喝水，因为过多的水分会使胃部隆胀，严重的甚至在运动过程中出现抽筋，而且加重心脏负荷。运动后可适当喝水，这样可及时补充水分和促进排毒。

热力四射的肚皮舞，能够使你在万种风情中塑造出完美身材。还等什么，快快跳起来，和JOYCE老师一起跳出健康和活力，变得妩媚魅惑！



# 开始肚皮舞前的暖身运动

在练习舞蹈动作之前，一定要先做5至10分钟的暖身运动，除了可避免练习舞蹈动作时拉伤，还可以在暖身运动时柔软筋骨和肌肉群，使我们做基本动作时更容易到位！做暖身运动时可播放轻柔的肚皮舞音乐，跟着音乐的节奏律动，放松心情，抛开烦琐的事务，实现身、心、灵的统一。

Please Follow Me.

## Step 1

### 头颈部运动



身体放松，取站姿，双手自然垂放于身体两侧。低头，停留一个8拍；头部上仰，停留一个8拍；头往左侧，伸展右颈；头往右侧，伸展左颈；同样各停留一个8拍。头部往左缓缓转5圈，然后再往右缓缓转5圈，回复原来的姿势即完成。

## Step 2

### 肩部运动



站姿，双手自然垂放于身体两侧。吸气，双肩耸肩，吐气，双肩放松。重复此动作5次。接下来，双肩往前缓缓转5圈，再往后缓缓转5圈，即可完成。

### Step 3

## 腰部及手部运动

双脚张开，约为肩膀的2倍宽，吸气，双手伸直往上举，吐气，双臂伸直往前，同时腰部伸直，往前，双臂与地板平行，手掌向上，停留一个8拍。

双手往下碰触地板，停留一个8拍。之后，双手往右下，按住右脚，停留一个8拍。双臂由右下往右上缓缓抬起，直到与地板平行，手掌向上，停留一个8拍。

左手往上越过头部至左侧，右手随后到左侧，直到双手再次与地板平行，手掌向上，停留一个8拍。之后，双手往左下，按住左脚，停留一个8拍。双手再往下碰触地板，停留一个8拍，双腿亦伸直。

此为一个循环。再依序由左至右做2次。

