

LOUNGE DANCE



Lounge *Lounge dance* Dance

魔力塑体舞

Seductive and Flirtatious

无与伦比的魅惑风情
塑造前凸后翘的性感身材

热舞的
“梦露”
书+DVD

- 策 划：  東映文化
- 设计制作：  卓文工作室
- 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
- 节 目 支 持： Maya Zones玛雅酒吧街
0755-82347733
- 服 装 提 供：“颂”扬重拍热舞工作室
0755-81603899

01 CHAPTER ONE 香艳诱惑 Hot Dance

Seductive and Flirtatious Hot Dance

- 03 ★无与伦比的极致诱惑
舞出“S”形魔鬼曲线 展露性感迷人风情 燃烧爱情火焰
- 05 ★风情万种 Hot Dance, 世界舞种大融合
- 08 ★性感打点, 私密武器
“S”要素 性感的服装 神秘气氛

11 CHAPTER TWO 点燃激情, 舞前热身

Warming up Lights up Passion

- 13 ★让美臀说话
头部按摩 猫式——牛式弯曲 猫式——牛式扭转
摇摆猫式 腹部扭转 猫扑式
- 25 ★展开娇体的美
举腿练习 举腿摩擦 腾越式
摇摆式 双腿展开 桥式美臀法



HOT DANCE

目 SEDUCTIVE AND FLIRTATIOUS 录

●Peerless temptation ●Fusion of different dances ●Secrets of sexuality

39 CHAPTER THREE 身体巡游,基础部位动作组合

Examine your body, Take Exercises step by step

- 41 ★情挑女神——身体下降 情挑女神 跳跃女神 女神起身
- 49 ★性感小野猫——小猫爬行 野猫爬行式
- 53 ★宝贝小臀秀——跪式臀部旋转 站式臀部旋转
- 57 ★美人升起
- 61 ★步态生魔
- 63 ★迷情摇摆——搜身式 头部按摩旋转 头靠墙壁旋转
- 71 ★美人鱼滑行——靠墙下滑 溜下墙
- 75 ★无法抗拒,魅惑美体——脱掉上衣 欲脱又止 滑落的裙子

81 CHAPTER FOUR 欲望舞台,表演组合

It's show time-two suites of Hot Dance

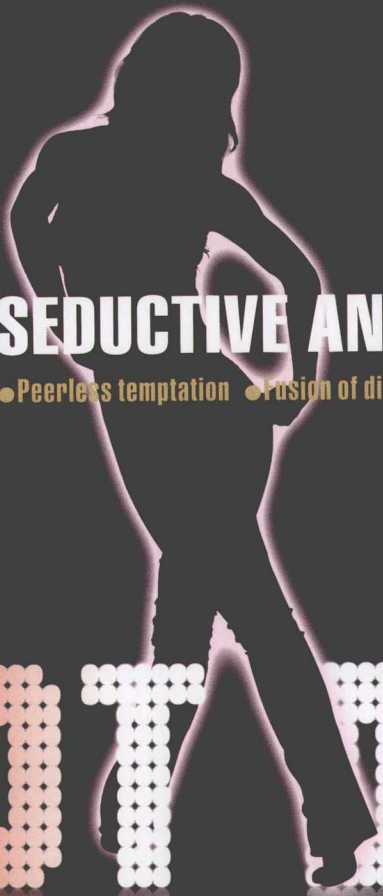
- 83 ★狂舞女神——嗨,是我 哦,你在这儿 一起玩吧 感觉好极了
- 99 ★无尽的诱惑——情人专场表演秀

107 CHAPTER FIVE 惊艳全球的热舞风情

Hot Dance Becomes a Vogue Around the World

- 108 ★热力追踪Hot Dance史
- 110 ★全球皆惊艳——歌舞升平Hot Dance场所
- 113 ★电影迷情——感受来自银幕的热舞风潮

Took a walk this morn to Book store looking for info on 87 Francis. Back home went over script! Roy came by + with Kara + Tony went to have lunch at Mezzagorino! Back home worked on script again. The + love Silverman (TV agent) came over to meet us + we looked at "Sammy" together! Worked more on script. Niki Taylor came over with God. Urica looked her legs indoor Kara arrived for lunch! Made ourselves a barbecue and everyone in the pool! Later we drove by Rumella, played some B-ball!



SEDUCTIVE AND FLIRTATIOUS

●Peerless temptation ●Fusion of different dances ●Secrets of sexuality



HOT DANCE

Chapter

ONE 香艳诱惑 Hot Dance

Seductive and Flirtatious Hot Dance



1. 无与伦比的极致诱惑

Peerless temptation

■好莱坞实力派巨星黛米·摩尔主演的电影《脱衣舞娘》，从影片名称到内容都是地地道道的Hot Dance，艳光四射、性感狂野的摩尔已彻底远离了《人鬼情未了》中的清纯，换来的是剧院里此起彼伏的尖叫声和1250万美元的巨额收入。

时至21世纪，这种香艳风情舞正以它的独特魅力从娱乐场所步入日常生活，步入健身房。以前在欧美，只有男孩子的派对会请Hot Dance舞娘，让他们即将结婚的朋友最后疯狂一把；现在，却有太太在老公五十大寿时唤来Hot Dance舞娘令他惊喜一番！Hot Dance培训班更是风靡起来，健身会所、舞蹈学校甚至社区都开办了这项课程。更别提有多少影视明星把跳热舞当成保持和显露完美身材的资本了！以《古墓丽影》深入人心的安吉丽娜·裘莉，这个“被全世界公认为最性感”的女人，经常在家中跳Hot Dance来维持火爆身材；名模凯特·摩丝，这个最经典的骨感美人，在接受采访时透露：“每天跳热舞是我的瘦身之道。”

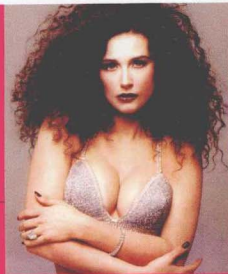
更多的一线影视明星喜欢在演唱会、颁奖典礼、大型公众活动中大秀Hot Dance来赚人气、博出位，就连奥斯卡提名影后斯佳丽·约翰逊(Scarlett Johansson)在Viper Room夜总会举行的聚会活动中穿起了皮质紧身小背心、足蹬及膝长靴，打扮得异常妖冶性感，跳起了热辣风情舞；奥斯卡影后查理兹·塞隆(Charlize Theron)、小天后克里斯蒂娜(Christina Aguilera)、小甜甜布兰妮也都以她们曼妙的舞姿与诱惑的神情掀起整个舞会的高潮。

西风东渐之下，港台明星也纷纷以香艳风情舞来推澜助兴，李玟、蔡依琳……更别说已过世、受多人爱慕的“百变天后”梅艳芳，她在自己的十年演唱会中，经常以Hot Dance舞压轴，尤其是与“哥哥”张国荣的激情双舞，不但使演唱会达到了高潮，也更加验证了她“百变天后”的殊荣。

在众多的影片与广告片中，国内外明星更是不甘示弱，纷纷在荧幕上展示自己诱人的舞姿，为影片增色不少。影后斯佳丽在《洛》片中也一改以往的淑女形象，以大胆火辣的扮相在舞台上大跳煽情热舞；《HOT DANCE女郎》的女主角伊丽莎白·柏克莉，凭借在影片中的大胆演出一炮而红；妮可·基德曼在《红磨坊》里的精彩演出，打响了冲刺奥斯卡的第一炮；港星刘嘉玲虽说接拍了不少广告，但大胆程度未必赶得上日前拍摄的一辑纤体广告，身着比基尼的刘嘉玲在电灯箱上大跳Hot Dance，着实性感，广告效果可想而知。

至于男人们……就连莱昂纳多·迪卡普里奥、流行乐王子贾斯汀、英国威廉王子也是Hot Dance的忠实爱好者，他们都舍得花大价钱将世界上最著名的Hot Dance舞星请来为自己进行专场表演！

有了专业舞星和演艺明星们的倾情演绎，Hot Dance那风靡全球的性感香艳与火辣风情得到了更加彻底的释放。现在，全世界更是刮起了一股热舞健身的浪潮，无论你是高级白领、普通上班族亦或是家庭主妇，在工作之余、忙碌之后，你都可以来一段Hot Dance！舒缓你的情绪，释放你的压力，调动你的激情，唤醒你的活力，展露你的风情！



Hot Dance 无与伦比的 诱惑力



到底在哪里呢?



舞出“S”形魔鬼曲线

腿、“纤腰婉若步生莲”、如满月一样神秘美妙的臀部，一举手一投足之间，无不展现出惹火的魔鬼曲线。看看跳Hot Dance女郎们的身姿吧：惹火双峰、勾魂美想，知道Hot Dance的塑身奥妙吗？一般来说，专业跳Hot Dance的舞女不但要长得漂亮，身材要绝对柔软性感、婀娜动人，最重要的是一定要有跳舞根底，还要有丰富的面部表情和极强的表演欲望。

Hot Dance对臀部和腰部的要求是很严格的。臀部是女人最具风情的部位，也是可以传达出万种风情的性感语言。在跳Hot Dance时，送胯、扭腰、身体呈波浪形扭动，可以尽情地释放出骨盆的力量，让臀部肌肉在扭动中不断收缩，累积在臀部和大腿的脂肪热量就会大规模燃烧，使局部脂肪细胞溢出大量溶性脂肪，细胞粘连后，肥胖细胞无法再吸入脂肪，多余的脂肪就会由汗水排出体外，从而有效地驱除赘肉，保持臀部和大腿的肌肉弹性，对于消除赘肉以及塑造完美的腰-臀-腿曲线有明显的作。

除此之外，这种舞蹈也带有西班牙佛朗明哥舞的挑韵味和巴西桑巴的动感韵味，在舞蹈过程中不停地摆动手、肩膀、胸部和臀部，非常地热情活泼。胸部在舞动过程中，当乳房有规律地激烈运动，可刺激结缔组织、达到胸部脂肪组织细胞复活、再生的功能，还能激发脑下垂体分泌女性荷尔蒙，使乳腺发育所需之动情激素增加，使乳腺更发达，从而使胸部更完美，S形身材不再是梦想！

燃

烧爱情火焰

Hot Dance也是一种愉悦男人的舞蹈，可带给男人视觉与精神的极致享受与满足；这也是一种极度快乐的舞蹈，可以让我们重新认识身为女性的身体，让我们知道原来表现十足的女人魅力，是可以这样坦然自信而又怡然自得；透过Hot Dance，我们可以感受到跳舞是多么舒服自在，而且不必顾虑会造成任何运动伤害！

Hot Dance具有虏获男人的致命吸引力。当你在和男友相处的闲暇时间里，打破日常琐碎的时光，来个完全大变身，如同秘密探访人间的天使或女神一般降临他面前，给他造成一场感官地震，让他的目光追随你身体的一寸一寸……惊艳效果绝对令你几个月的苦练换来超值的甜蜜奖赏！

爱欲交缠中享受身体的愉快绽放！犹如在爱人的怀抱里肆意撒娇，性感魅力表现得畅快淋漓。跳段Hot Dance给你的爱人吧！让热切仰望你的情人，陶醉在你丰富的肢体语言中……迎视着他深情的目光，尽情舞动，舞动，释放身体与心灵的光和热，体验彼此心跳的颤动……

展露性感迷人风情

Hot Dance是属于女人的舞蹈，它令女人绽放前所未有的性感与迷人风情。魅惑的表情、艳光流转的眼珠，足以令男人耳热心跳；诱人的身材、狂野的舞姿，最能够吸引他人的目光。当你舞动时，舞池中的烛影摇红，狂歌劲舞仿佛身上每一寸的细胞都活了，大汗淋漓之际，你为又消耗了几百焦的热量而欢欣鼓舞时，你可能不知道，你的性感风情也展露无遗！

跳Hot Dance必须懂得灵活运用自己的身体，这种表演是扭动、轻巧、反应灵敏的，而不单是一场舞蹈秀而已，每个女郎都可以扮演不同的角色，并且必须要野性、疯狂。而舞动起来的摇曳生姿，就如一团火一样能点燃旁人的热情，浑身散发出性感温热的气息，一波一波扑面袭来，直教身体酥软安适。

arrived for lunch! Made ourselves a burrito and everyone in the pool! Later we drove by Russell's, played some B-ball!

2. 风情万种 Hot Dance, 世界舞种大融合

Fusion of different dances

乐声响起, 穿着清凉的年轻女郎在炫目的灯光下翩翩起舞, 撩人的舞姿、诱人的眼眸、婀娜的身段, 散发出令人无法呼吸的性感魔力……

Hot Dance, 作为现代舞中最吸引世人眼球, 最香艳刺激而又能够雅俗共赏的舞种, 传达的是人类与生俱来的生命激情与自由天性。在近一个世纪的演变与发展过程中, 到了21世纪, 它已充分吸收了世界各地不同舞种的精髓, 将拉丁风情中墨西哥CHA CHA的活泼、古巴伦巴的妩媚、巴西桑巴的动感、美国牛仔舞的节奏、西班牙斗牛舞的豪放共冶一炉, 更有阿拉伯肚皮舞的神秘性感, 非洲土风舞的热情以及爵士的慵懒随性, R&B的蓝色魅惑, LOUNGE的闲散悠游……

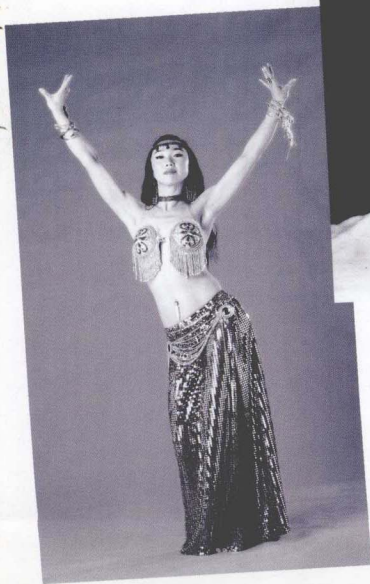


Kara + Christie to the Vogue



Went to the movies tonight to see "Who the Man"

Kara, Christie, Naomi, cousin Paul + ...



*we are at Davos 700
me that's day! I am Pierre + Paul + ...
us for coffee.*

Fusion of different dances
Fusion of different dances
Fusion of different dances

拉丁舞

起源于拉丁美洲，最初是用来庆祝胜利或丰收的一种舞蹈，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕之情的一种方式，之后演变出伦巴、桑巴、恰恰、牛仔舞、斗牛舞等多种舞种。拉丁舞的特点是热烈奔放，充满激情，舞者忘情投入，观者如痴如醉。而拉丁舞的五个舞种各具特色：古巴的伦巴被称为“拉丁舞之王”，着重于表现爱情，它在舞蹈中融进了现代的情调，动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美；而源于巴西的桑巴则是一种带有宗教性的舞蹈，它不同于其他“定位型”的舞蹈，而是沿着舞程线方向移动，也称“游走型”或“进行型”。其音乐热烈，旋律开朗欢快，节奏紧凑跳跃，舞态富有动感，舞步摇曳多变；不拖泥带水，是当今的流行舞步；源于美国的牛仔舞欢快热烈，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；源于西班牙的斗牛舞，是表现勇猛机智的西班牙斗牛士的舞蹈，音乐雄壮有力，舞者沉稳刚劲，转换快速，以体现斗牛士的冷静稳健和灵活机巧。Hot Dance充分吸收了拉丁舞的动感、激情与活力！

Fusion of different dances

肚皮舞

肚皮舞最早起源于埃及，是作为一种宗教仪式，叙述有关大自然和人类繁衍的循环不息，庆祝妇女多产以及颂扬生命的神秘。这就可以解释为什么肚皮舞是以腹部的摇摆为主要动作，并且要求光着脚，这是为了保护土地的联系。这种舞蹈形式逐渐发展为一种民间艺术，并最终成为广泛流行于中东地区的一种独特的娱乐和表演形式，是神秘的阿拉伯文化艺术苑里的一朵奇葩。肚皮舞是非常女性的舞蹈，其特色是随着变化万千的快速节奏，摆动腹部，使劲地舞动臀部、胸部，这些动作，成为肚皮舞牢不可破的传统舞技。肚皮舞必需在平滑的地板上赤足舞蹈，配合音乐，以极快速、错综复杂之感性肢体动作来表达这种舞蹈的内涵。快速的舞步，一如欧美的狐步舞般激昂；交叉摇摆的舞姿，时而优雅、时而感性、时而做酷，时而神秘，肚皮舞迷人的特质，令人目不暇接！Hot Dance妩媚与性感的魅力正是源自肚皮舞的舞姿！

Fusion of different dances

非

洲土风舞

一词是由英文

Folk Dance翻译

而来，它是受地形、气候、生活习惯、历史背景等影响而产生的各种独特的舞姿。非洲土风舞是最典型的，整个舞蹈都洋溢着原始风味，步法生动复杂，形式戏剧化。它以皮鼓伴奏，鼓点激越，男子赤裸上身，女的胸前仅用半尺长的彩带作装饰，舞姿狂野令人迷乱，真像恣意放荡的野火，随狂风飘扬！并且上下半身动作变化比较平均，而且力量的出发点在身体的中段，这与他们特别健美匀称的体型有很大的关系。随着身体飞旋和跳跃，放浪的尖叫，完全是生命本原的骚动，那节奏感，叫人难忘。每一首旋律、每一个舞步、每一件饰品、每一个表情都出自非洲人民的劳动过程和日常生活，真正让艺术做到了来源于生活并表现了生活，使观众从视觉、听觉甚至触觉上领略到一个自然的非洲，一个人文的非洲，一个原生态的非洲。Hot Dance舞蹈里的狂野与开放，就是充分吸取了非洲土风舞的精髓，每一个动作、每一个神情都能充分触动最原始的渴望！



爵士舞

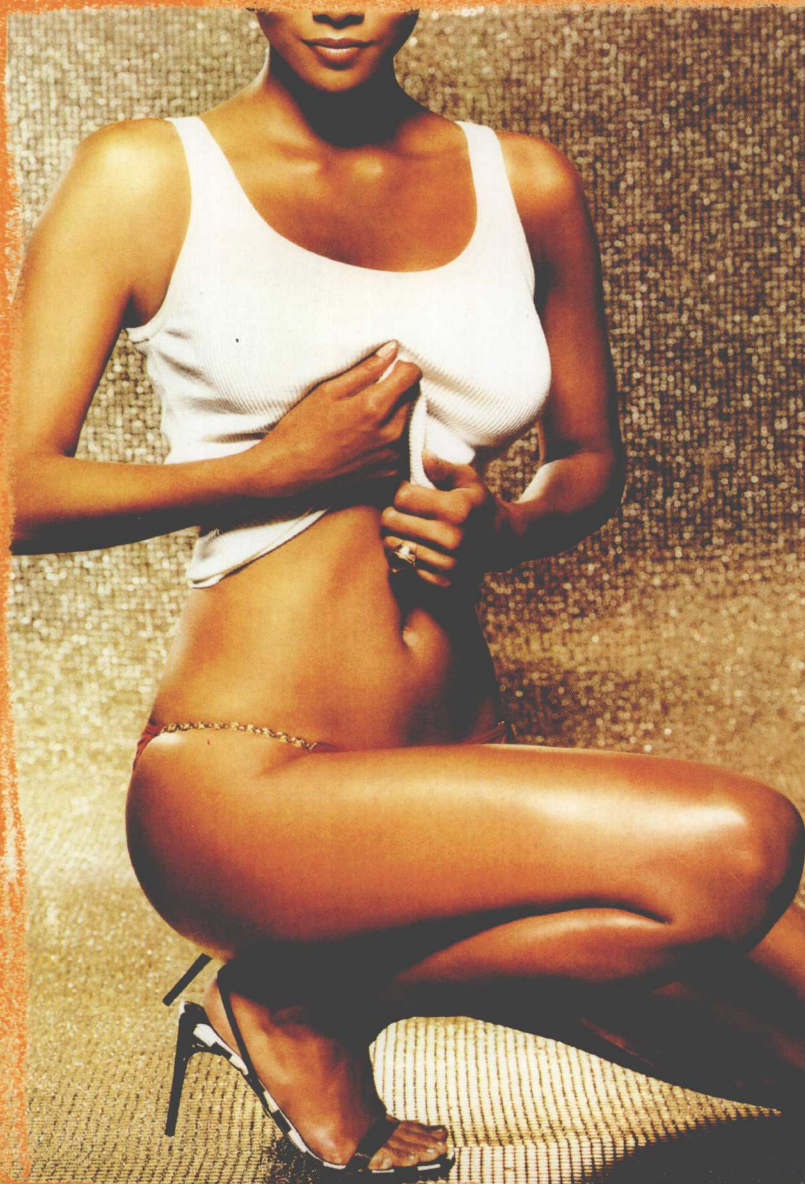
爵士舞源于欧洲的古典芭蕾舞，发展至后期成为现代舞，再加上音乐的进化，流行曲的大行其道，成为今天的爵士舞。爵士流行舞可分为Street Jazz（街舞）、Modern Jazz（现代爵士舞）和Pop Jazz（舞台式爵士舞）。Street Jazz是混合了街头的Hip Hop舞元素的爵士舞，它的动作根源也是非洲的动作风格，但却不用意，因此广受欢迎。Modern Jazz中常见芭蕾舞和现代舞动作的影子和动作特质，除了典型爵士风格的角形动作和明快的肢体、躯干动作外，流畅而持续的动作也被用来强调修长的线条和曲线。舞者能高度协调头、肩、躯干和臀的准确摆动和扭动，使这种爵士风格很有观赏价值。高帽和手杖是从前Pop Jazz常用的道具，并要求有舞台表演的感觉，随着切分的爵士音乐节奏显出摇摆的特质。。这种舞蹈随意、奔放，这也是Hot Dance的一大特征。

R&B R&B是英文Rhythm&Blues的缩写，译作“节奏蓝调”或“节奏布鲁斯”，顾名思义，就是在蓝调中加入强烈的舞蹈节奏，这种音乐风格诞生于上世纪40年代，是流行于黑人青年之中的音乐种类，它以人声的轻唱代替音乐中的旋律，加上清晰浓郁节奏，令许多舞曲融入了rap的因素。最早的R&B是Blues（布鲁斯）和Jazz的混合体，是从较慢的舞蹈转向节奏舞蹈的雏形。R&B舞蹈重点体现显著的节奏和节拍，舞动起来非常有感觉，不仅舞姿随意动感，在动感中还带着优雅与魅惑，这也是现代Hot Dance一个重要的表现因素。

LOUNGE LOUNGE一词，据说是因拿长矛刺基督(christ)的一名叫Longinum的罗马士兵，在刺了基督后就发疯了，从此每天梦游各地，他的名字后来就演为“闲游”之意的LOUNGE，带有“闲散”“悠哉”“舒服”的意义。现在的Lounge Music被称为沙发音乐，因为大部分的人都会把身体放软了陷在沙发里瘫着听，所以我们称之为“沙发音乐”。LOUNGE的舞蹈比较另类，是一种专属于都市的时尚文化，随着较缓慢的律动，以一种懒洋洋的舞姿来达到狂喜的状态。这种舞蹈给人放松、舒服、懒懒的味道，就共享美酒、音乐、闲聊时的那种惬意。Hot Dance的节奏虽然奔放动感，但跳到舒缓时，那种放松与慵懒的姿态正是融入了这种舞蹈特征！



Fusion of different dance



3.性感打点,私密武器 *secrets of sexuality*

“S”姿态 每个女人的身体都有诱惑人的潜能，她可能隐藏在职业套装下面，或者伴着一个男人的鼾声入睡，隐藏在一个害怕面对全身镜和比基尼泳装的身体里。相信我，她是存在的，她的野性、狡猾、未被驯服是你身体的一部分，你性感的另一面“好女孩”或者“小女人”的对立面。有些人对此很了解，但是我敢大胆猜测你的诱人魅力还没展现出来。

女人天生就是性感尤物。傲人的双峰、挺翘的臀部、柔美的腰肢。大多数人习惯成自然地隐藏或忽略了这些感官特征，我们通常会藏起臀部和胸部，甚至很多练习项目和舞蹈练习都要求我们的身体是直的。“热舞的S要素”要挑战这种呆板的体形，笨拙的姿态。我来教你柔美地展示曲线，而且夸大动作来用你的形体线条充斥整个空间。这会使你的身体移动得更流畅柔软。

“S要素”教给你的体态会让你感知到性感的自我，但是了解内在的诱人魅力需要时间和精力。她是谁？她与别的女人不同。对你来说，她是40年代的墙上蒙大拿州牛仔女郎的贴画，是漂亮的粉红洋娃娃，是身穿黑色皮衣的摇滚歌手，是一个戴眼镜的图书管理员，是一个法国少女；她也可以是不同事物的组合体。你的诱人魅力会随着时间的推移有自己的特点，她像你一样有自己的特点。

*...ies for
...the man...
Kara, Christie Naomi cou
Paul & Alexandra, then ever...*

性

感的服装

性感是一种欲望，一种无穷的遐想，它与身体是分不开的，尤其在炎热舞台上，更是展露的绝佳时机，而恰到好处的裸露和巧妙遮掩及对身体某些部位的细节处理，有时更甚完全裸露，这时候服装，就扮演着极为重要的角色。

基本装备

1.胸罩 2.T字裤 3.热裤 4.上衣(T恤或小上衣) 5.6寸高的高跟鞋

胸罩

胸罩对于女人来说可算是一个最美妙的塑胸工具了。通过造型别致的胸罩可以让你的胸部看上去很丰满。而且胸罩提胸、塑形的作用，还可以另你的胸部看上去更加坚挺有型！这里告诉大家一个小秘密，就是穿小一号的胸罩！这个方法就连胸部不够丰满的人也可以尝试一下，意外的效果会让你自己都觉得很惊喜的！当然也可以选择加垫的胸罩。无论什么样式，细细的带子是必须的。大家在挑选这些的时候，要每种款式的都要试一下，还可以挑战一些平时从不会考虑的款式，什么带衬垫的、提胸的、前扣式的，还有蕾丝的、无肩带的……最后还要再试一下不同的颜色，黑、蓝绿、粉红、肉色、银色……因为这些美丽的尤物都会带给你不同的风情的！但是最好的是红色，因为让人热血沸腾的火红色会让你的思想和品位都随之狂野起来！

T字裤

有系带的和松紧带的两种。这两种的使用完全看你的喜欢和搭配。T字裤不能太松垮，而且一定要结实；你要给自己准备一条质量好而且剪裁合体的T字裤，因为这样，就算劈腿也可以完全遮盖隐私部位。

试穿的时候，穿在外裤或普通内裤里，就会知道它的效果了。还是建议你多试几种款式。背对着镜子，弯腰或者还可以做一下你想做的“极具效果的”动作，然后对着镜子坐下，尽量劈开双腿，看是不是达到了要求。

热裤

热裤现在已经成了时下美女明星的爱物了！所谓热裤，是剪裁到臀部边缘，甚至有的还会露出一小点臀部，这已经是极诱人的长度了！这大概就是因为要用“热”来形容它了。要买这种裤子只能到专门的商店。你可以叫个女朋友陪你去，我敢保证你的女朋友最后也会试上两件。如果附近没有这种商店，我建议你可以去网上找。确定电子商店可以退换，因为你得试试网上订购的裤子合不合适你。另有一个绝招就是：有些公司会有男式的短裤，那就可以发挥一下你的别出心意，因为这样的裤子用作热裤效果也很好！

热裤的面料有很多种，莱卡、蕾丝、化纤、天鹅绒的等等，款式也有很多，前拉链的、系带的、褶边的。有弹性的是最合适的，但别穿太紧的太紧的会把裤子边缘的肉挤成一堆。你可能还要在热裤下面再穿一条T字裤，在跳舞的过程把T字裤的带子露出来也是很极感的！

on St Francis. Took a walk this morn to Book store looking for info
+ Tony went to have lunch at Mezzagrorno. Roy came by + with Kara
gain. The I love Silberman (TV agent) came over to meet me + we looked
L "Sammy" together. Worked more on script. Nikki Taylor came over
o did Joyce + Uccia with food. Uccia looked beautiful
girls went to the movies I wanted





上衣

上衣的选择要看上去既漂亮又方便脱掉。有很多种选择，毛衣、简单的T恤、短上衣、甚至一些可爱的睡衣。带扣的上衣可以增加跳舞时的乐趣，不过摇摇地脱掉一件套头衫更让人兴奋。在套头衫和T恤的世界里，有许多款式，例如，我的肩膀比较宽，所以穿无袖的要好一些。童装或男式T恤对你来说是不是更合适呢？就用数码相机给自己拍张照吧，看看哪种更适合你。但是这么多的款式，是高领的，V领的，还是汤匙领的更合适？现在，暂时忘记一下自己的样子，想象衣服带给你的感觉吧。高中时的旧T恤让你想到什么？一件曾经的丝绸衬衫呢？也许你不想理会这些旧衣服，但是这些衣服确实会给你带来不同的感觉。

脚上装扮

鞋给了我们许多惊喜，一双鞋可以让我们扮演很多角色。当我穿着黑色高筒靴时，我觉得自己就像个超人，可以随心所欲地舞动着自己的身体。穿着它，我也高了6寸。面对这么高的鞋也许你会有点害怕。没关系，可以在练习时光着脚，当你可以控制好重心了，就可以开始练习穿高跟鞋了。

不过跳Hot Dance，不是必须穿高跟鞋的，但是每个练习过的人最后都会选择这一装扮。因为它可以让你的腿看上去更修长，更美妙。还让你提臀，收腹挺胸，让你身体的曲线曼妙玲珑。

对于高跟鞋的款式，有成百上千的种类和颜色会放在你的面前让你选择，黑色系带的凉鞋是初学者的最爱，因为它可与任何服装搭配！

不过有一点要提醒你，当开始尝试6寸鞋的时候，站不稳是必然的，平衡已经是过去的事了，你要把以前的动作再练一遍，保证你可以安全地穿着这么高的高跟鞋跳舞。每个人要呼吸高处的空气都要适应一段时间。这需要耐心的练习，你会为此得到回报的。我现在甚至可以穿着这样的鞋玩跳房子了，不过那可是四年的成果哦。

神

秘气氛 成为真正的Hot Dance香艳女神，无论从视觉还是感觉上都要到位。衣服已经选好，还要有其他的辅助设施，那就是通过灯光、化妆来使舞蹈更加诱惑！

灯光

特殊的灯光，可使身体的视觉效果更完美。

低强度、发散的光

是掩饰身材缺陷的最好方法。调暗高处的灯光强度，或者干脆就关了它，用一盏盖着围巾的台灯。

蜡烛

可以营造最感性的气氛，对身体缺点的掩饰效果极佳。摇曳的烛光美化了身体，也烘托了气氛。

轮廓效果的照明

在身后放一盏灯，创造出戏剧效果他只能看到你身体的轮廓。也可以让你感到：我可以看到你，你却看不到我。

彩色灯泡

红色和蓝色的灯泡，让皮肤看起来美极了。尝试同时用两种颜色，你的身体比任何时候都漂亮。

身体化妆

如果身上有疤痕或是斑点的话，可以用接近肤色的粉底霜遮盖身体上瑕疵；也可以用纹身或彩绘来掩饰。

香水魅力

性感女神玛丽莲梦露每晚都洒香水睡觉，这是否会让你产生一连串的遐思？因为“抹”香水的英文是以wear，即穿来表现，就当香水是一件看不见的华服，适时适宜地洒上一点香水，不仅可让自己心情愉悦，还可给观赏你的人留下一袭芳香！

arrived for punch! Made ourselves a baroque and elegant in the pool!

A woman with long brown hair is shown from the back, sitting on a white surface. She is wearing a black one-piece swimsuit with white lace trim along the neckline, armholes, and waistline. The swimsuit has a thin black strap over her right shoulder and a small cutout at the waist. The background is a plain, light-colored wall.

WARMING



Lights up Fervor

chapter

TWO

点燃激情, 舞前热身

Warming up Lights up Fervor

亲爱的, 别着急!
让我们先来玩个游戏……
你可一定要耐心的看下去哟, 因为底下的节目会很精彩!

热身运动会让你走出紧绷的身体状态, 立刻感知到自己的性感所在!

很多人在开始练舞之前, 由于全身的关节没有全部打开, 以至于身体较僵硬, 动起来感到吃力, 许多性感的动作更无法完成!

下面为大家编排的这些热身动作, 主要活动头、腰、腹、腿等关节, 通过这些练习, 可以让大家充分活动全身, 既避免了运动的伤害, 并且其中结合女性特有的肢体动作, 还会让你觉得极度兴奋, 浑身流淌着一种从未有过的轻松。你会发现自己是可这样突破束缚, 如此开放! 也可以初步体会这种专为女人而设计的舞蹈带给我们的快乐与快感!

在这里给大家一个小建议, 为自己购买一本最精致的日记本! 然后在日记中吐露自己练习的心声。当你在展露性感时, 在那里你可以记录下你不想让别人(甚至是男友和老公)知道的想法和情感。为自己建立一个私密的性感档案, 当某天你翻到这一页时, 就会发现, 天哪, 我竟有如此性感的想象力, 或许你会按你说的去做! 相信我, 这一招很灵, 因为我自己就是这样做的。

1. 让美臀说话 Fusion of different



[CANDY真言]

臀部是女人最具风情的部位，也是女人最重要的身体武器——曼妙的曲线，传达出万种风情的性感语言，让多少男人爱到骨里！这里的s要素练习的突破口就是放松你的臀部，让它们自由自在地做它们想做的事。其重要动作就是臀部的扭动，许多练习就是基于这个动作而来的。当臀部放松了，也将会随之带动心情的放松。这也就是放松训练的时候为什么都要从肌肉的放松开始。

臀部练习对很多女人来说是一次印象深刻的经历。展示臀部的魅力是一种自我激情的释放。练习这部分动作最大的反应就是给你带来难以压抑的兴奋。不经意间，强烈的激情就会迸发出来。体验真实的情绪释放从快乐的到惊讶的、从沮丧的到惊喜的，对于这所有的一切，我鼓励你笑出来或者哭出来。无论是在练习的时候还是在你的日记里都要用心灵去感受你最真实的情感。

每个女人内心深处都隐藏着性感而火辣的个性，只是不是每女人都会发现的。如果你对将要学习的这些舞姿感到不够自信，那就观察一下别人：几乎每一个排行榜，电视广告，还有时尚杂志上都是性感的形象。这些漂亮女人在展示她们的性感。大胆的开启你的性感潜能吧，尽情地释放出骨盆的力量，当你开始扭动臀部时，你就会立刻发现身体的变化！经过一段时间锻炼，臀部的肌肉就会变得结实而精致迷人！然后当你练习不熟悉的动作时，也会发现很轻松！

头部按摩

感受过按摩头皮的带来的绝妙感吗？
因为我们大脑里装了太多东西，

而这个练习通过臀部的轻微运动，
让整个头盖骨得到充分按摩进而达到彻底的放松。

做这个动作的时候可以想象一下猫在草丛里打滚的样子，
是不是很有意思？

- 1 用手和膝盖支撑体，下背部尽量下踏，腹部慢慢收缩。



arrived for lunch! Made ourselves a barbecue and everyone in the pool! Later we drove by Ruella, played some B-ball!