

连续三届全国肚皮舞大赛冠军

丽达 编著/演示



28天 肚皮舞 瘦身计划



肚皮舞的权威教程

丽达激情演绎五种风格肚皮舞

- ① 28天详尽的训练计划
- ② 刀舞 纱巾舞 手杖舞 指拨舞
- ③ 高清晰图片特写+DVD演示光盘



化学工业出版社
米立方出版机构

28天

丽达 编著/演示

肚皮舞

宁波大学图书馆
藏书
NLC



NLIC2970426846

瘦身



化学工业出版社
米立方出版机构

· 北京 ·

正在风靡全球的肚皮舞，是对女性的惠赐。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、抖动肩部，提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，有效消除腰腹部赘肉，帮助塑造身体曲线。跟肚皮舞大师学专业的肚皮舞吧，28天完美瘦身计划，让你美颈、修肩、丰胸、瘦腰、美腿、提臀，让你远离颈椎病，与肩周炎无缘，健胃消食，强肾排毒，增强免疫力。

肚皮舞摇摆的舞姿时而优雅、时而傲酷、时而妩媚、时而娇柔，令人目不暇接，给肢体和心灵带来焕然一新的自信感觉，让人从中感受到无尽的愉悦、满足、自由、奔放！

图书在版编目(CIP)数据

28天肚皮舞瘦身计划 / 丽达编著/演示.

北京: 化学工业出版社, 2009.1

ISBN 978-7-122-04158-6

I.28... II.丽... III.健身运动-基础知识 IV.G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第182573号

28天肚皮舞瘦身计划

责任编辑: 李岩松 孙振虎

装帧设计: 尹琳琳 风行书装

责任校对: 宋 夏

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张5 字数145千字

2009年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00元

版权所有 违者必究



序

丽达是一位来自新疆维吾尔自治区的年轻舞蹈艺术家，自幼喜爱舞蹈，先后在北京、上海、杭州和昆明等大城市参加专业舞蹈团的表演，每到一处都格外受欢迎。她的表演风格自然洒脱，充满激情和活力。领略丽达的舞蹈表演，犹如进入婀娜的舞蹈艺术殿堂，让你感受舞蹈的魅力，使每一个喜欢舞蹈的人情不自禁地跟随丽达一起翩翩起舞。

我们结识丽达是**2006年12月**在北京朝阳区文化馆举办的首届全国肚皮舞公开赛上。丽达凭借雄厚的实力和出色的表演，获得女子单人金奖。当众多观众和教练对她表示赞许和夸奖时，丽达总是表现出一种谦虚和腼腆，这给我们留下了深刻的印象。**2007年6月**，在第二届全国肚皮舞公开赛上，丽达获得了全场最高分，再次摘得女子单人金奖并获得特别奖及赴埃及开罗参加一年一度的世界肚皮舞大赛的全额奖金。当丽达成为首位登上世界肚皮舞舞台的中国舞者载誉回国后，十多家媒体采访丽达，丽达提到最多的是感谢北京温可馨舞蹈家俱乐部给予她的资助，在北京温可馨舞蹈家俱乐部，她的舞蹈表演天赋得以发挥和施展。可以看出，丽达是一位知恩图报的人。

2007年12月，丽达在北京实现了她参加全国肚皮舞大赛的三连冠，蝉联女子单人金奖，并获得由北京市健美协会颁发的“特别荣誉奖”和“肚皮舞大师奖”。丽达并没有沉浸在荣誉的海洋里，她是一位善于学习的舞者，为了继续提高肚皮舞技巧和



序

表演水平，于2008年1月前往美国Suhaila肚皮舞技巧训练营学习肚皮舞进修课程，以优异成绩毕业并得到著名肚皮舞专家Suhaila老师的好评；2008年2月丽达出于对舞蹈的热爱再次远赴尼泊尔及印度普希卡向印度肚皮舞大师Colleena学习吉卜赛风格肚皮舞。学成归来的丽达在北京创建了自己的肚皮舞俱乐部，并创编了激情吉卜赛风格肚皮舞，将肚皮舞的艺术发展又推向了新的高度。丽达已经由一名舞蹈演员到肚皮舞比赛冠军，现在成为肚皮舞教练，在教授别人练习舞蹈的同时也在享受舞蹈带给她的快乐。丽达经常对我们说：“我为舞蹈而生，舞蹈是我终生的事业，为了舞蹈，我可以付出一切！”

豁达、执著是丽达的个性所在，丽达把她多年舞蹈生涯的经验和感受汇集到她所编著的这本书中。我们相信丽达的专著会给舞者和读者带来美的意境和愉悦的视觉享受，同时可作为健身俱乐部舞蹈教练业务学习的有益的教材。

让我们祝福丽达在舞蹈事业上不断取得新的成就的同时，也感谢丽达为舞者和读者奉献这本书所付出的辛勤劳动。

北京市健美协会秘书长：郭庆红

北京市健美协会副主席：徐 铁

2009年1月



丽 达 寄 语

我的一个好朋友曾经说我是一个用舞蹈点亮生命的人。我想是这样的，舞蹈的确是我生命之中最重要的部分。在二十多年的舞蹈生涯中，我学习过各种风格的舞蹈，比如芭蕾、民族舞、民间舞、现代舞和爵士舞等，但是我最终选择了肚皮舞作为我终生奋斗的目标。原因很简单，我和大多数肚皮舞爱好者一样深深地被这种异域舞蹈中的历史和文化所感动和吸引，每次在舞蹈的时候我都会想象自己是埃及古老壁画当中的一部分。儿时在读《一千零一夜》的时候，梦想自己变成那骑着魔毯去旅行的阿拉伯公主。经过长久的魂牵梦绕，这个梦想在肢体与鼓点的律动中被实现，感觉真的美妙极了！所以我愿意永远将肢体融化在这美丽童话的梦境中。

现在，随着肚皮舞爱好者的队伍日益庞大，我更加愿意将自己这些年在肚皮舞的表演以及教学当中的经验拿出来与大家分享，并希望大家能从这本书中得到更多的启发。

其实，肚皮舞真正的精髓在于能够即兴而舞，只有在那时，你才能体会灵魂因舞蹈而变得更加自由奔放。这种体会可能在很多少数民族的日常生活当中尤为多见，维吾尔族人从小就能歌善舞是因为我们平时就以歌舞为乐。记得小时候家人总会和众多亲友一起坐在洒满月光的葡萄架下弹唱热瓦甫，孩子和老人都会在激情的弹唱下手舞足蹈，没有人会考虑自己的动作是否规范。在这种纯然的欢乐之中，舞蹈和音乐早已成了生命的一部分被自然而然地流露出来。

现在很多学员总是担心自己的动作是否规范，因此，在舞蹈当中变得束手束脚。我总是对她们说，其实所有美丽的舞蹈动作在重复了千百遍之后都会变成“机械运动”，但如果你能在学习每一种舞蹈之前，都能先去深入了解并切身体味发源国的历史和文化，才能最终领悟到那舞蹈的精髓。每一位老师都告诉我，艺术源于生活，每一种艺术形式都是人们日常生活的写照。我们应该在舞蹈当中尽情享受生活的乐趣，再将对生活的美好感受通过舞蹈尽情地释放出来。



编 委 会

主编

郭庆红 北京市健美协会秘书长

徐 铁 北京市健美协会副主席兼教练委员会主任

编委

肖 晶 资深健身操舞培训导师，中国健美协会讲师证书获得者

丽 达 舞蹈表演艺术家，全国肚皮舞比赛金奖获得者，首位参加世界肚皮舞大赛的中国选手

张爱华 资深健身操舞艺术编导，全国肚皮舞比赛金奖获得者

张 菁 2002年第二届全国体育大会健身小姐比赛冠军

付 晖 2004、2005、2006年亚洲健身小姐冠军

崔兆新 北京体育大学教授，中国健美协会讲师证书获得者

王 严 国家级社会体育指导员，国家级健美裁判，著名健身健美培训导师

徐晓茹 高级教师，青少年心理学专家，北京健美网站站长，中国健美协会国家级教练，资深健美竞赛软件设计师

王 鸾 健身网站高级管理师，2008北京奥运会颁奖礼仪领队

袁 嘉 健身俱乐部高级管理师，高级私人教练，健身健美英语翻译

贾 勇 资深健身专家，高级摄影师

摄影 郭庆红 袁 嘉

摄像 温 强

CONTENTS

目 录

PART1. 异域风情肚皮舞

PART2. 哪种风格适合你

1. 埃及风格肚皮舞 /4
2. 土耳其风格肚皮舞 /5
3. 印度风格肚皮舞 /6
4. 部落风格肚皮舞 /7
5. 吉卜赛风格肚皮舞 /8

PART3. 健身塑身肚皮舞

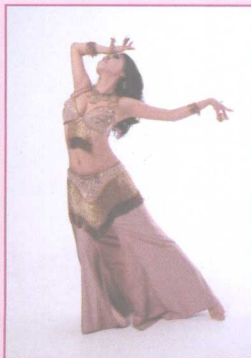
1. 美肩美颈 /10
2. 美胸 /13
3. 美臂 /15
4. 美腰 /18
5. 美腹 /20
6. 美腿 /21
7. 美臀 /23

PART4. 28天训练计划

1. 热身训练 /26
2. 身体协调性及步伐训练 /42
3. 肚皮舞的基础动作 /48
4. 舞蹈组合 /76

PART5. 肚皮舞常用道具及动作演示

1. 手杖舞 /88
2. 指拨舞 /91
3. 刀舞 /94
4. 纱巾舞 /96



CONTENTS

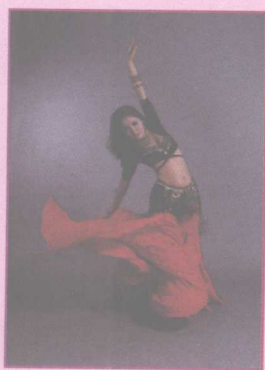
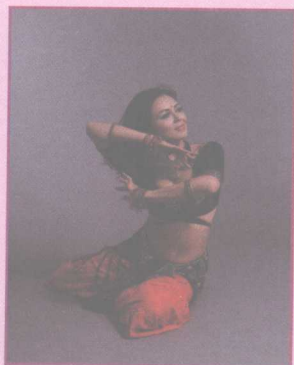
目 录

PART6. 部落民俗风格肚皮舞

- 动作一：埃及人 /100
- 动作二：天鹅吻翅 /101
- 动作三：土耳其步 /103
- 动作四：胡椒磨坊 /104
- 动作五：双出出（CHOO） /105

PART7. 肚皮舞教练必读

- 1. 什么是肚皮舞基础动作 /108
- 2. 如何编排肚皮舞蹈组合 /108
- 3. 如何编排成品舞 /109
- 4. 如何即兴舞蹈 /109
- 5. 掌握肚皮舞音乐的节拍 /110



PART

1

异域风情肚皮舞





有着数千年古老文明的埃及，曾先后隶属于罗马帝国、阿拉伯帝国以及奥斯曼帝国。在历史的洪流之中，埃及受到影响最深的还是阿拉伯帝国的伊斯兰文化。伊斯兰文化当中的音乐、舞蹈和诗歌，在古埃及流传至今，已经成为埃及文化不可缺少的重要部分。其中，一种叫做东方之舞的古老而神秘的舞蹈被赋予了一个新的名字——肚皮舞。现在，肚皮舞正在以其独特的风格向世人传达着迷人的文化特质。

肚皮舞在埃及以及中东地区有着广泛的民众基础。几个世纪以来，人们把这种曾经只是在家里跳跳的舞蹈渐渐推广到喜庆的节日，使之成为大众娱乐当中不可或缺的部分。这种舞蹈形式轻松随意，主要以扭摆胯部以及肩膀的动作为主，无论男女老少都可以随着音乐即兴而舞。肚皮舞进入主流社会之后，为了使舞蹈更加具有表演性及观赏性，舞者在原有的舞蹈基础之上加入了更加夸张并极具诱惑力的舞蹈动作，使肚皮舞成为更加国际化的舞蹈形式。

这种曾经被记载在古埃及壁画当中的舞蹈，已经成为欧美时尚舞蹈中的又一新宠。著名歌星夏奇拉和碧昂丝等众多时尚界的演艺明星，纷纷将肚皮舞引入演唱表演，在他们的演唱会以及MTV中已经非常常见。广大民众对肚皮舞的追捧也是与日俱增。很多舞者还在原有肚皮舞的基础上创新改编了不同风格的肚皮舞形式，比如美国部落肚皮舞、部落民俗肚皮舞等，使肚皮舞更加迎合不同人群的需求。

2000年，肚皮舞被引入中国之后也渐渐被接受和认可。越来越多的时尚女性将肚皮舞视为健身和娱乐的必修课，肚皮舞能够很好地体现女性魅力，并且极具燃脂、塑身作用，很多女性朋友都把肚皮舞作为梳理身段、增强身体线条感的常用方式。现在，肚皮舞在中国已经成为家喻户晓的时尚健身舞蹈，相信在未来还会有更多爱好肚皮舞以及想要增强自身魅力的女性会加入到练习肚皮舞的行列当中来。

让我们一起来实践28天肚皮舞瘦身计划吧！



PART

2

哪种风格适合你





1. 埃及风格肚皮舞



舞蹈在埃及古老的文化当中，有着举足轻重的地位。肚皮舞在埃及最古老的传统舞蹈当中，曾被称为“东方之舞”。这种舞蹈的表现方式显得含蓄内敛，在优雅的律动当中展现的是埃及舞蹈文化的华丽璀璨。

在埃及肚皮舞的表演当中，强调的是小幅度的舞蹈动作，并且对于舞者肌肉的控制能力有相当严格的要求。埃及肚皮舞在20世纪初由于受到俄国芭蕾舞的影响，整个舞蹈风格也逐渐起了变化，在原有的舞蹈动作当中，加入了芭蕾的舞蹈元素，使得埃及肚皮舞看起来更加华贵迷人。



2. 土耳其风格肚皮舞



在土耳其，一样可以感受到肚皮舞给人的视觉震撼。

在土耳其，肚皮舞被称之为 **Gobek dans**。这种风格的肚皮舞相对于埃及风格的肚皮舞来说，更加热情奔放。因为土耳其民族舞的内容丰富，同时又能随时吸收到欧亚各国舞蹈及音乐的时尚元素，使得土耳其肚皮舞更具有观赏性。在土耳其肚皮舞的表演当中，往往会有很多大幅度的跳跃、摇摆以及旋转动作；其中的“西迷”动作（西迷，**shimmy**，是所有肢体局部抖动的统称，有腹部西迷、胸部西迷、肩部西迷等），颇具感染力；舞蹈表演当中，舞娘丰富的面部表情以及华丽的舞衣，使得土耳其肚皮舞显得更加激情四射。





3. 印度风格肚皮舞



在古印度的文化当中，舞蹈同样也是非常重要的部分。在很多社会集会活动当中都会安排舞蹈。由于印度舞蹈的种类繁多，使得每一种舞蹈都有各自独特的曲风、服饰和装扮。

千百年后，舞蹈大师和舞者在不断创造和融合新的舞码。在当代，印度传统舞蹈和埃及肚皮舞就做到了很好的交融，形成一种新的舞蹈形式，一经推出就受到了世界各国舞蹈爱好者的好评。这种融合风格的舞蹈当中，不仅有印度舞蹈的华丽奔放，还有埃及肚皮舞的优雅迷人气息。在印度风格肚皮舞的表演当中，舞者不仅可以充分展示印度舞蹈中形式各样的手势和千变万化的眼神，还可以将肚皮舞中展现女性身姿的胯部以及胸部动作融合进来。



4. 部落风格肚皮舞



部落风格肚皮舞兴盛于美国的旧金山。这种舞蹈风格融合了很多国家和地区的舞蹈元素，如印度的“拉贾斯坦”，还有北非的突尼斯、摩洛哥，甚至还有西班牙佛朗明戈的舞蹈元素等，让这种舞蹈形成了别具一格的舞风。

部落风格肚皮舞有别于一般传统肚皮舞，强调团体的默契胜于个人的舞蹈风格，舞蹈精神必须结合“心”（心灵）、“体”（团体）、“技”（技巧），整个团队无论是服装、舞蹈技巧、生活态度，都以优雅为前提。

部落肚皮舞当中的舞蹈动作，很多源于宗教文化的灵感，服饰和装扮也喜欢就地取材，饰品是大自然当中最原始的材料，如羽毛、贝壳、纤维织物、动物毛皮等。





5. 吉卜赛风格肚皮舞



谈起吉卜赛文化，人们自然而然会联想到一个浪迹天涯的部落民族，联想到在乡间小路上颠簸前行的大篷车，联想到热情奔放的吉卜赛歌舞，联想到他们神秘的占卜能力。其实，吉卜赛本不是一个流浪的民族，其祖先原居住在印度北部的拉贾斯坦邦，公元10世纪至12世纪不断有外来国家入侵，才被迫背井离乡，大规模迁徙。吉卜赛人在迁徙的过程中将民族的歌舞、文化引入中东和欧洲各国，使之与当地的文化进行了融合。电影《大篷车》中展示的就是原汁原味的吉卜赛舞蹈；电影《巴黎圣母院》展示的是“吉卜赛步的法国舞”；电影《叶塞尼亚》中吉卜赛舞又演变成了墨西哥的“哈啦拜”舞蹈。吉卜赛风格肚皮舞是吉卜赛舞蹈中的一朵奇葩。这种舞蹈形式融合了印度的卡塔克、西班牙的弗拉明戈以及埃及的肚皮舞等多种不同文化的舞蹈元素。早在19世纪初，吉卜赛肚皮舞便令很多人倾倒。这种舞蹈不仅体现了西班牙舞蹈当中激情狂野的一面，同时也展现了阿拉伯肚皮舞的神秘魅惑，以及印度舞蹈千变万化的眼神及手势。吉卜赛肚皮舞总是以夸张的人体动作来表现思想感情，象征着感官魅力的表达和释放。通过舞蹈，舞者既迷住了观众，自己也会进入一种狂热的状态。可以毫不夸张地说，吉卜赛肚皮舞是走到哪里就可以跳到哪里的舞蹈，彻底颠覆了传统肚皮舞好看难学的理论。随意摆动舞裙，可以让你在任何场地变成众人眼中的焦点。吉卜赛风格肚皮舞可以让现代的都市丽人通过舞蹈充分体验吉卜赛人的自由和奔放。

