

轻松学跳

Qingsong Xuettiao Dupian

矫林江 编著

肚皮舞

流行肚皮舞简明教程

每个女子都是女神，
但女神有胖有瘦，有高也有矮。
肚皮舞适合各种类型的女神。
不分年龄，不论地点与时间，
令你浑身散发性感魅力，
增添自信光彩。

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学跳肚皮舞 / 矫林江编著. —北京: 中国纺织出版社, 2009.1

ISBN 978-7-5064-5397-4

I. 轻… II. 矫… III. 健身运动—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196448号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 韩雪飞 特约编辑: 宗 静
责任印制: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 639×965 1/12 印张: 12

字数: 68千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

轻松学跳

Qingsong Xue Tiao Dujiao

肚皮舞

矫林江 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松学跳肚皮舞 / 矫林江编著. —北京: 中国纺织出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5064-5397-4

I.轻… II.矫… III.健身运动—基本知识 IV.G831.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第196448号

策划编辑: 胡成洁 责任编辑: 韩雪飞 特约编辑: 宗 静
责任印制: 刘 强 版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep. com

北京盛通印刷股份有限公司 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本: 639×965 1/12 印张: 12

字数: 68千字 定价: 29.80元

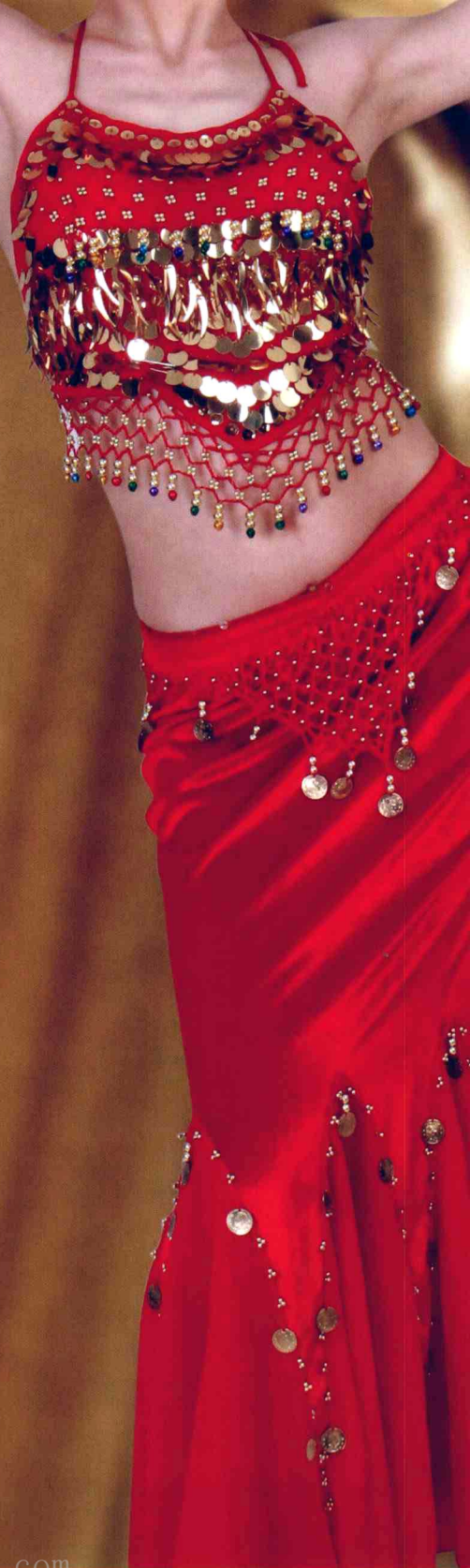
凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

序 神秘的魅力之舞 ——肚皮舞

肚皮舞的阿拉伯语为“Raks sharki”，意指东方之舞，又称东方舞蹈。土耳其语称为“Gobek dans”。1893年在芝加哥举办世博会上，来自埃及的肚皮舞团的精湛表演令美国人大开眼界。肚皮舞被美国人翻译成“Belly dance”。

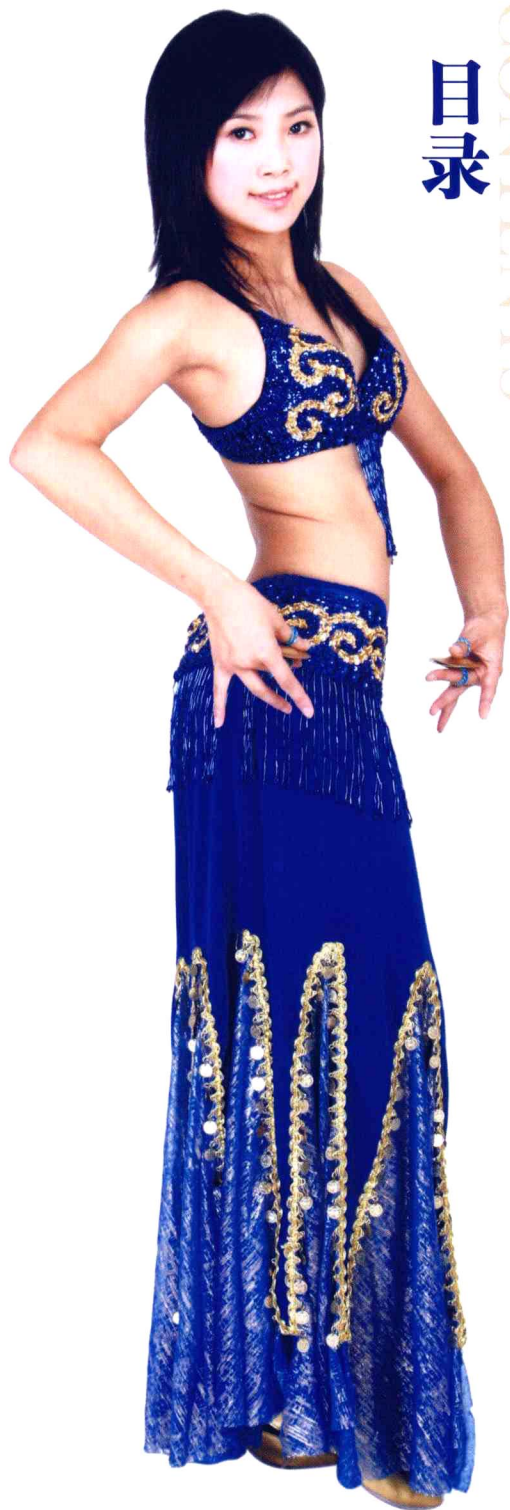
肚皮舞具有深厚的文化底蕴。它不像芭蕾那样高不可攀，也没有迪斯科那样疯狂，却在世界各地越来越流行。也许是因为它的简单随意，也许是因为它能让人轻松释放……或许还因为肚皮舞能使腰腹变得柔韧和纤细，因此是近几年许多好莱坞影星用于束腰、平腹的首选运动。

肚皮舞要求活动全身的关节，但把肚皮舞的动作发挥得淋漓尽致也不容易。舞者利用腹部力量摆动臀部、腰部、胸部，充分展现女人魅力。肚皮舞强调“自我欣赏、自我发现、自我升腾”，无论你高矮胖瘦，也无论你处于哪个年龄段，都能在肚皮舞练习中发现自己无与伦比的魅力，从而提升自己的自信与气质，能够完全沉浸在欢乐、自由的世界里。



目录

CONTENTS



序



第一章

肚皮舞的起源及流派

- 一、什么是肚皮舞 / 7
- 二、肚皮舞的起源 / 7
- 三、当代肚皮舞的主要流派 / 8
- 四、国际流行肚皮舞的特点与标准 / 9



第二章

肚皮舞的着装与准备

- 一、肚皮舞服装的选择 / 12
- 二、肚皮舞常用装备 / 12
- 三、肚皮舞音乐的选择 / 13
- 四、肚皮舞学习注意事项 / 13



第三章

纤体肚皮舞基本动作7天练习

- 一、纤臂动作 / 16
- 二、纤腰动作 / 18
- 三、纤腿动作 / 23



第四章

爵士肚皮舞基本动作





第五章 肚皮舞初级简易教程

- | | |
|----------------|----------------|
| 一、头部训练动作 / 30 | 二、颈部训练动作 / 32 |
| 三、肩部训练动作 / 35 | 四、臂部训练动作 / 38 |
| 五、手部训练动作 / 42 | 六、胸部训练动作 / 46 |
| 七、腰部训练动作 / 48 | 八、胯部训练动作 / 51 |
| 九、臀部训练动作 / 54 | 十、腿部训练动作 / 56 |
| 十一、脚部训练动作 / 59 | 十二、脚尖训练动作 / 61 |



第六章 肚皮舞中级简易教程

- | | |
|---------------|---------------|
| 一、眼睛训练动作 / 63 | 二、胯部训练动作 / 65 |
| 三、腿部基本动作 / 72 | 四、胸腰训练动作 / 76 |



第七章 成为“舞林高手”——肚皮舞高级实用教程

- | | |
|-------------|-----------------|
| 一、道具 / 82 | 二、肚皮舞的即兴编创 / 82 |
| 三、基本动作 / 84 | 四、高级动作示范图 / 105 |



第八章 绚丽和妖娆的绽放——肚皮舞道具舞蹈组合练习

- 一、鼓舞 / 117
- 二、顶灯舞 / 122
- 三、金翅舞 / 125
- 四、纱巾舞 / 128
- 五、指拨舞 / 133



第九章 全世界都在跳舞——肚皮舞风行之展望

- 一、肚皮舞流行国际风——女人必学肚皮舞的十大理由 / 142
- 二、传统古典与现代国际标准相映生辉 / 144
- 三、国际流行肚皮舞融入中国元素 / 144



第一章

肚皮舞的起源 及流派

什么是肚皮舞

顾名思义，“肚皮舞”的意思是用腹部进行舞蹈。肚皮舞是非常女性化的舞蹈，它随着变化万千的快速节奏，摆动胸部、腹部、臀部等，在光滑的地板上赤足跳舞，来回舞动身躯时而优雅、时而性感、时而妩媚、时而傲慢、时而神秘，令人目不暇接。

作为一种优美的身体艺术，肚皮舞创造出了优雅、性感、柔美的舞蹈语汇，充分发挥出女性身体的阴柔之美。这项运动可以让你的全身得到活动，从而提高身体的柔韧度和灵活性。

肚皮舞不受练习者年龄与体型的限制，它通过抖胯这一核心动作，辅以头部、颈部、胸部、肩膀、手臂、腰部、腹部、骨盆、臀部、大小腿的舞蹈语汇，再加上与身体旋转，着力于训练女性体态，最终达到减脂塑形、放松身心的目的。肚皮舞还能改善血液循环，提高肌肉弹性与身体灵活性，加强心血管能力，增强机体耐力、协调性和平衡控制能力。更值得称道的是，它还能通过外部的肌肉运动，按摩腹腔、子宫等，促进盆腔血液循环，调节女性内分泌系统，对月经不调、痛经、便秘等疾病都有显著疗效。

肚皮舞是世界上最古老的舞蹈形式之一，主要是以腹部动作为主，是充满神秘色彩和无限魅力的中东舞蹈。时至今日，无论是用作娱乐、塑身，或者是作为精神以及心灵的体验，其高效的减肥、纤体、塑形功能及无伤害的独特性，使肚皮舞迅速地风靡全球，成为当今白领女性塑身、健体的时尚首选。所有的女性都能在这种健美身形的古老技艺中，探索内心自我、释放内心激情！

肚皮舞的起源

肚皮舞源于中东地区，它的历史十分悠久。早在3500年前的古埃及壁画上，就有类似于今天肚皮舞的图像，在新王朝时代第十八朝的墓中，就画有和现代肚皮舞娘相似的舞娘，其优美的舞姿充满了迷人的韵味。

在埃及传说中，有一位身材绝佳的妙龄女子，婚后不能生育。为了祈求孩子降临，女子来到神庙祈祷。她在神像前投足、扭腰、摆臀，好似舞蹈，祈求生育之神能圆她的梦想。突然，神像前划过一道闪烁的流光，女子在一瞬间觉得身体里充满了无限的能量，于是更加狂热地舞动起来，裸露的肚皮闪闪发光……然后，美梦成真了。同时，当时在场的怀孕待产的母亲为了能顺利分娩，也学着她那婀娜多姿的优美舞蹈摇摆自己的身体，集中力量在腹部，快速摆荡整个身体，果真顺利产子。之后，这些动作逐渐演变成娱乐性质的肚皮舞，显而易见，当时的肚皮舞是纯娱乐，谈不上是艺术表演。

另一种传说认为，肚皮舞是身心合一的修身养性之舞，是神圣、崇高的宫廷之舞，其地位犹如西方的芭蕾舞。肚皮舞结合了不同的文化，所以有不同的表现形式。但是，它们共同的特征是，动作都以腹部为主。



所以，现在的西班牙舞蹈、印第安舞蹈、吉普赛舞蹈和波斯舞蹈，都可以称为肚皮舞。

总之，经过了几千年的历史文化的沉淀，优美、奔放、热情的肚皮舞，已经成为最适合现代女性的、最快乐的健美塑身方式之一。



当代肚皮舞的主要流派

肚皮舞的发源地是埃及和土耳其，如今流行的各种各样的肚皮舞，可以分为埃及、土耳其、美洲等流派。

1. 土耳其风格

充满活力的土耳其风格的肚皮舞，常见于夜总会或餐厅表演，以快速震荡臀部的西米（shimmy）动作著称。表演风格奔放华丽，舞者穿着华丽而大胆，多请名师定做服装，表演内容通常包括古罗马时代的吉普赛转裙舞、木匙舞、茶盘舞（茶盘大小不一，上置蜡烛）等。

土耳其风格的肚皮舞采用的音乐与埃及风格所用的音乐相当不同，且土耳其舞者演出时有更多的地板动作。现今土耳其风格的舞蹈里，也有土耳其舞者采用埃及风格的乐曲或者改编埃及风格舞蹈来表演。

2. 埃及风格

埃及风格的肚皮舞表演方式含蓄内敛，强调细致的层次动作和细微的动作。一般来说，埃及舞者衣着保守，在公开场合里表演必须遮掩腹部，服装以做工精美华丽刺绣镶上莱茵石、大片绣花和水晶作为装饰，并衬以流苏。在埃及风格的肚皮舞中，较为常用的道具包括牧羊棍或竹篮、藤茎、烛台以及一种被称为麦拉雅（Melaya）的道具。

3. 美洲风格

美洲的肚皮舞分为美国传统式和美洲cabarat式。美国传统式肚皮舞与埃及肚皮舞没有太多的差别，而美洲cabarat式肚皮舞则在埃及肚皮舞的基础上更多采用纱巾等工具，舞姿舒展、大气，显得更加炫目、优美。受爵士、芭蕾、西班牙舞蹈的影响，美国的舞者更喜欢跳有所变化的新式肚皮舞。

4.现代风格

随着肚皮舞的日益风靡,更多的元素融入了进来,于是诞生了纤体肚皮舞、爵士肚皮舞、拉丁肚皮舞等。

四 国际流行肚皮舞的特点与标准

国际流行肚皮舞的音乐风格较传统肚皮舞的节奏更强、更快。服饰上要求表演者穿着大胆的露脐背心或抹胸、低腰长裤或低腰短裤,搭配金属腰链,并且穿着高跟鞋。

1.特点

无论是在舞蹈动态、音乐、服饰,还是道具等方面,肚皮舞都有自己独特的表现形式与艺术风格:

(1) 随着变化万千的节奏,快速摆动腹部,使劲地舞动臀部、胸部。

(2) 热情、奔放,节奏欢快。

(3) 属于女人的舞蹈,它能令女人绽放出前所未有的迷人的风情,把女性婀娜多姿、性感诱人的一面表现得淋漓尽致!

(4) 在光滑的地板上赤足舞蹈。

(5) 优雅、性感、柔美的舞蹈语言,充分展现出女性身体的阴柔之美。

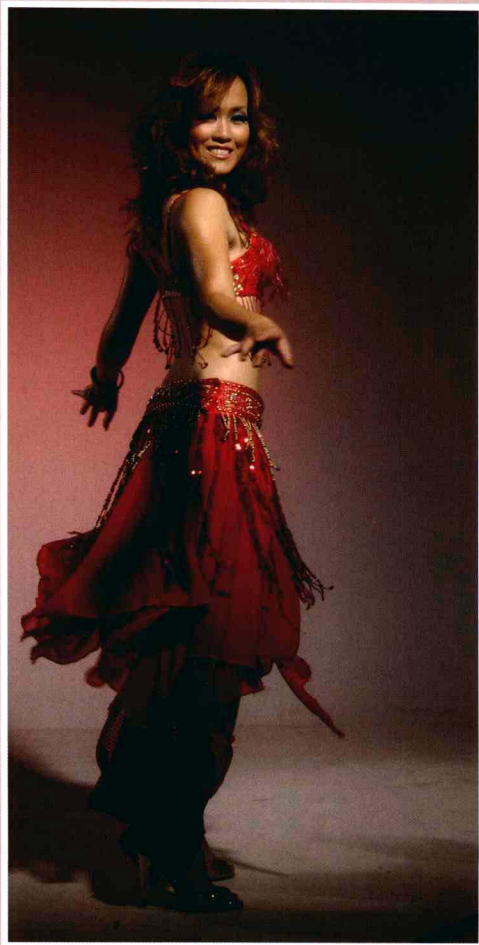
(6) 它是一种全身的运动,可以让练习者身体各部位都得到充分的锻炼,提高身体的弹性和柔韧性。

(7) 胯部、胸部的抖动是主要特点之一。

(8) 手臂的动作非常重要,它能表达舞者的优雅和精巧,也为心灵和身体建立一种精神纽带。

2.标准

肚皮舞是即兴而舞,比其他舞蹈更能展示女性的妩媚和婀娜。它更为关注自身的个性和随心所欲的情绪释放,对于初学者而言,要先打好基本功基础,重在模仿,建议把注意力集中在自己的身体所要表现的部位。





- (1) 头部练习：前后左右移动及甩发等头部动作的灵活掌握。
- (2) 颈部练习：颈部左右移动、纵摆、画圆。
- (3) 眼睛练习：眼睛的点、收、放、画圆等训练，使眼睛成为画龙点睛的妙笔。
- (4) 肩部练习：肩部的抖、拧、耸、绕等不同动作韵律的掌握。
- (5) 手部练习：手的掰压、兰花指、绕腕、卷腕等动作的规范性，会让身体的动作看起来更加协调。
- (6) 臂部练习：大小蛇臂、眼镜蛇臂、火焰臂、云臂等。
- (7) 胸部练习：V字胸、胸部上提、胸部八字、画圆等。
- (8) 腰部练习：提手纤腰、骆驼、杨柳摆摇、腰部连续波浪等。
- (9) 胯部练习：提胯、摆胯、顶胯、转胯、抖胯、8字胯等。
- (10) 腿部练习：上体、下摆、月牙摆胯、侧行毛巾拧等。
- (11) 膝部练习：腿部膝盖基本是弯曲的。
- (12) 脚下练习：脚尖大多是踮起的，脚底下要尽量轻盈，如同在赤脚跳芭蕾。

要想跳好肚皮舞，必须认真把以上所说的身体的每个部位单独训练好，体会其动作特征，只有把基础打好，我们才能够真正把动作融会到舞蹈中，才可以跳得性感、柔媚而不失矜持。

肚皮舞是女性探索自身的舞蹈，是探索身体和内心世界之门。当你翩翩起舞时，你会变得更加优雅、更有力量、更加性感。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，展现女人性感的舞姿与风采，让你举手投足都散发出十足的女人味，时而优雅、时而感性、时而妩媚、时而娇柔、时而傲酷，这些神秘的特质，令人神往。

第二章

肚皮舞的 着装与准备



肚皮舞服装的选择

在古埃及，肚皮舞的着装非常开放，上身只穿胸罩，袒露肚皮、肩臂、大腿，基本就是埃及壁画里看到的形象。那时，服装上金光闪闪的东西全部都是由纯金、白银打造，五光十色，色彩斑斓。所以，吸引人的不止是舞姿，光是那价值不菲的配饰就足以让人叹为观止！

到了近代，肚皮舞服装没有太大的变化，主要表现为颜色多、款式新。在服装的材料上，那些黄金、白银已被铜片、塑料片、塑料珠链或布条、线条、毛绒等材质代替。

现在的肚皮舞服装已经脱离了古老的服装形式，增加了许多现代的元素，较为夸张，产生了许多非传统的配饰搭配，脱离了一直崇尚的金色系列。例如，摘除了金光闪闪的珠链、亮片，以黑色的网状装底，搭配各式各样的毛球、毛绒线装饰。表演者可根据各人喜好，变化发型，佩戴各种头饰、胸饰、手饰、踝饰等。

肚皮舞常用装备

肚皮舞的装备通常由3部分组成：露脐小上装，镶有亮片的臀部腰链，低腰裙或灯笼裤。

1. 露脐小上装

露脐小上装可以是印度妇女穿的纱丽里的短袖小衫式样（最好是短袖或者是无袖），也可以在普通的文胸上绣上漂亮的亮片和七彩小珠。

2. 镶有亮片的臀部腰链

镶有亮片的臀部腰链起到点缀臀线、加强动感的作用，由结实的材料（如天鹅绒）制作，可以是V形，可以是波浪形，下面缀上长长的珠链。腰链的位置通常是肚脐以下四指处，附在低腰长裙或者灯笼裤的外面。腰链装饰花样的由来非常有趣，以前舞女们跳完舞会把领到的金币挂到腰上或衣服上，需要时可以直接摘下来使用，因此上面的装饰物往往会象征该舞女的受欢迎程度，围上这种装饰有吊坠的臀部裹巾，每做一个动作都会发出清脆的声音，使舞者更加兴奋。

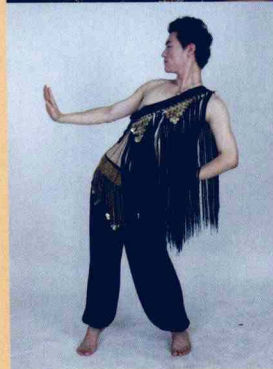
3. 低腰裙或灯笼裤

低腰裙或者灯笼裤用轻盈、透明的面料制作，如丝绸、软缎等。穿上去刚好落在肚脐以下、臀部以上。裙子要长，这样运动起来会有飘洒的感觉，裙子可以做成分开的7片，或者只在前面分开，这样既便于跳舞，

又能显示出性感。灯笼裤的外边可以开衩一直到脚踝,由于外面系有带珠链的腰带,跳舞时身体时隐时现,显得很迷人。

哈伦裤宽松且悬垂感强,从臀部开始到脚踝处逐渐成喇叭形,在脚踝处扎起。在中东地区,很多女性会把哈伦裤直接穿在外面或者作为衬裤穿在裙子里面,是一种非常普遍的女性服装。由于采用了乔其纱等较柔顺光滑的材料制作,能够更好地演绎出神秘和动感。一般跳舞时穿的哈伦裤选用相对薄一点的面料,因此在外面还可以配穿裙子等其他服装。

另外,还可以根据个人爱好,搭配面纱和其他饰品,注意,全身服装色彩要协调,有整体感。面纱使舞蹈显得更加神秘,多了几分异国风情。面纱通常两米长,一米半宽,用透明、轻盈的面料制作,面纱四周可以缀上亮片。饰品包括戒指、手镯、项链、腰链、脚链等。总之,尽可能多地让身体各部位挂上这些丁当响的饰品,会使整个人更加精神。



肚皮舞音乐的选择

肚皮舞的音乐有其自身的特点,它是使舞者更加兴奋的第一要素,通常采用充满浪漫、独特、动感的阿拉伯音乐。伴奏常用的乐器如乌德琴(UT)、耐笛(Ney)、地尔巴卡(Deblek)手鼓、扬琴山都尔等,其中打击乐器的手鼓尤为重要。在舞者施展扭腰舞腹的运动中,鼓的加入增添了动感。传统的肚皮舞表演采用舞者和乐器演奏者组合的形式,越是著名的舞者,身边的演奏者就越多。东方音乐与西方音乐不同,在音乐节拍上有着丰富的变化。华丽的篇章和多样的节奏变化,是东方音乐的特点。在节拍方面,一般采用 $3+2+2=7$ 或者 $2+2+2+2+3=9$ 的节拍组合,所以给人以变化多端的感觉。如果你对这种风格的音乐有了深入的了解和把握,就说明你已经向肚皮舞的世界迈进了一步。

可以选择4/4、3/4拍中速的中东音乐,作为初学阶段的伴奏乐,风格要欢快明朗,有助于提高训练兴趣。在学习舞蹈前,要学会数音乐的节拍,这对学习舞蹈非常重要。节奏中,每8拍为一个单元,每个组合共32个8拍,每4个8拍为一个单元组,共6个单元组合动作。

肚皮舞学习注意事项

1. 预防运动损伤

教师是课堂的组织者和教授者,所以要把安全教育作为一项重要的内容,应常抓不懈,建立安全管理制度。



度,如场地使用规定、运动损伤登记卡等,并经常向学生讲预防损伤的重要性。对学习态度不认真的学员应进行及时教育,并针对学生的特点,以正面教育、启发、引导、表扬、激励为主。

(1) 在课前一定要进行全方位的热身活动,特别是在冬天。让全身的经脉、骨骼、韧带等全面激活热起来,使身体的机能完全调整到适合我们课堂的活动的状态。

(2) 如果对运动损伤的认识不足,在训练中教师思想太大意,对于学员的小伤、小病不重视,一旦发生危险,教师措手不及,会给学员带来不必要的麻烦。

(3) 如果运动量安排不当,超过身体局部的负荷,易造成身体急慢性损伤。例如,上提胯正面练习完,一定要进行另一条腿的反面练习,不要一条腿始终受力,否则会造成腿部承重超量而损伤。

(4) 如果训练内容安排不当,动作的难易度颠倒,把互相负面影响的动作混合进行练习,产生相互的干扰,也会引起损伤。

(5) 如果上课时心理及身体状态不佳,舞者身体容易松懈,使肌肉力量及动作协调性等下降,还有可能伤害脚踝。

(6) 不正确的呼吸无益身心健康,如果不运用正确的呼吸而经常紧张屏气,会憋得脸、颈通红,不但影响动作质量,还会缺氧,影响心脏活动。

(7) 客观条件的不利也是造成损伤的因素,如光线太差、气温过低、地板凹凸不平或打滑等。

(8) 正确的准备活动可安排各种步伐的慢跑及带有姿态的慢跑,效果都会不错。教师应认识到,做好充分的准备工作,是防止损伤、提高教学质量的重要环节。

2.练习时的注意事项

(1) 月经期间的女性可根据自身的身体条件适当调整运动量,应避免剧烈的活动及扭、摆等动作。

(2) 在练习的过程中尽量不要喝水,特别是出汗以后,这样身体排出的热量不会很好地挥发,也起不到排汗养颜作用。

(3) 因为肚皮舞活动量较大,所以尽量在饭后一小时后再进行练习,以免造成肠胃不适以及发生呕吐等现象。

(4) 一般跳完肚皮舞会大量流汗,建议等汗干以后半小时再冲澡,以免身体着凉引起感冒。

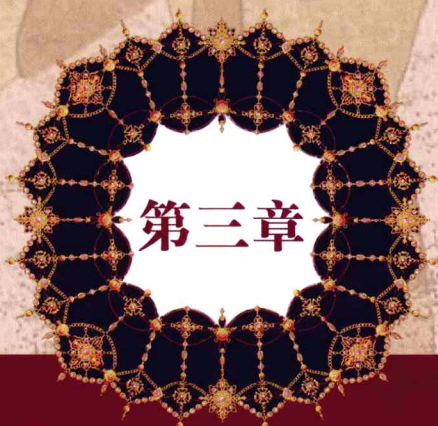
(5) 刚跳完肚皮舞的学员不要马上坐下,否则之前的练习都白做,而且还会使臀部变大。

(6) 在学员刚开始练习肚皮舞时,腹部可能会有点微微的扭曲感,不过没有关系,这很正常,练习多了就会没事。

(7) 初练肚皮舞的学员一定要记得课前充分热身,尽量避免损伤,以免给自己带来麻烦。

(8) 请注意,能把肚皮舞跳到完全即兴表演的境界的诀窍是:放开身心,尽情舞动。





第三章

纤体肚皮舞 基本动作7天练习

