

李宛儒 · 著

百分魔体舞

肚皮舞

Slim Body Belly Dance



免费赠送价值168元教学光盘

 鹭江出版社

百分魔体舞 肚皮之魅

Slim Body Belly Dance

李宛儒 · 著



江苏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百分魔体肚皮舞/李宛儒 著. —厦门: 鹭江出版社, 2008. 10

ISBN 978 - 7 - 80671 - 947 - 3

I. 百… II. 李… 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 081414 号

本书经由柏室科技艺术股份有限公司独家授权出版, 非经书面同意, 不得以任何形式再利用。

百分魔体肚皮舞

李宛儒 著

责任编辑 / 黄新英

特约编辑 / 王 琪

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592 - 5046666 0591 - 87539330 010 - 62376499

印 刷 / 北京百花彩印有限公司

规 格 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/24

印 张 / 7.25

版 次 / 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978 - 7 - 80671 - 947 - 3/I · 175

定 价 / 35.00 元

(如有印刷错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

序

从爱上中东文化开始

人生真是有许多奇妙的事情，不走到那一步，你自己也不知道为何会如此执著于某种事物。以前我只知道跳舞就是我的最爱，而几次中东之旅以及和阿拉伯男子的邂逅，却让我爱上了中东文化。基于没有理由的理由，我到中东留学了。回岛之后，原来一直待在“外交”和学术环境中的我变成了专职的舞蹈工作者。直到最近，我才发觉原来这之前一切的一切，不过是为了今日在台湾地区推广中东文化而做准备。

常有人质疑我偏离本行，但我知道，教跳舞只是我一时的作为，我从未认为自己偏离专业。在大学与研究所的课程中，除了国际政治学之外，中东文化与艺术更是我的研究兴趣所在，而今天教跳舞只是我推广中东文化的第一步，希望藉由这易懂、可亲近的舞蹈音乐，引起更多人对中东艺术与文化的兴趣，进而吸引更多的人来研究中东。

Belly Dance

一个巴林的阿拉伯朋友常对我说，他们国家的人对我们知道的很多，就连我们会为Hello Kitty排队他们也都觉得很有趣，但是我们对他们却毫无所知。的确，在我回岛后的无数个讲座中，每当问起大家对中东的印象时，大家的回答不外乎“石油”、“战争”、“沙漠”等专有名词，不知道当地人原来也跟我们一样过着柴米油盐酱醋茶的平凡生活。来自沙特阿拉伯的并非都是有钱的王族，王族只有那几千人，靠石油赚钱的是政府和大公司，一般人要努力工作才会从优渥的政府政策中，得到相对多的财富。但这也只是波斯湾地区产油国家人民的生活状况，更多非产油国家的人民实际上过着资源稀少、贫富差距悬殊的生活。中国有五千多年的历史，而中东也有远古的埃及、苏美、波斯等文化的美丽传承，他们的文化不比我们逊色。当然，他们的舞蹈艺术也和我们的舞蹈艺术一样精彩。



一切都是缘分，生活对我委以重任。

要感谢在耶路撒冷给我无限鼓励的Jade、River、Sarah、张实贤牧师一家、驻以色列代表处的杨荣藻夫妇、吴体金夫妇、邹元孝先生、张月珍老师、与我从小同在张月珍老师舞蹈社学习并引领我进入舞蹈界的佛朗明哥舞老师贺莲华、太古踏林秀伟舞蹈花园的林文静主任、内湖社大的王建煊主任和张芳德主秘、信义社大的齐玉笛小姐、自然疗法学会曾纪朗秘书长，以及《联合报》的牛庆福先生。也要感谢耶路撒冷Arabesque舞团团长Yael和恩师Dorit对我的大力栽培。

当然我最感激的还是父母，没有他们给予我的最好教育和无限支持，让我追求自由无悔的人生，今天我就没有机会在这里与大家一起分享我在美好岁月中所得到的感动。

Belly Dance

contents



序 从爱上中东文化开始

肚皮舞简介

揭开中东肚皮舞的神秘面纱	02
肚皮舞的种类	03
肚皮舞小问答	08

肚皮舞道具简介	12
肚皮舞化妆DIY	26

基础动作

零·热身	38
一·头部	42
二·肩部	46
三·大臂	50
四·小臂	52
五·手腕指法	56

六·胸部	60
七·耻骨	64
八·臀部	66
九·腿	72
十·抬臀步法	78

升级动作

【上段】百分魔体问题 84

- 一·胸部画1/4圆(挺胸舞) 86
- 二·举手摆头之前进后退(进贡舞) 88
- 三·举手摆头之左右横移(开宴舞) 90
- 四·双蛇手之前进后退(蛇手舞) 92
- 五·左右挺胸之前进后退(献媚舞) 94

【中段】百分魔体问题 96

- 六·S腰(水蛇舞) 98
- 七·臀部水平8字旋转(扭臀舞) 102
- 八·臀部垂直8字旋转(无限舞) 104
- 九·大甩臀接小甩臀(甩身舞) 106

【下段】百分魔体问题 110

- 十·点头马步左右横移(马步舞) 112
- 十一·旋转后放手甩臀(瀑布舞) 114
- 十二·旋转蝴蝶指推出带摆臀(媚眼舞) 118
- 十三·左右移动后双手展开摆臀(展翼舞) 122
- 十四·双手旋转带左右摆臀(懒腰舞) 128

【全身】百分魔体问题 132

- 十五·双蛇手前进后扭臀后退(诱进舞) 134
- 十六·旋转横移后双手双臀旋转(陀螺舞) 139
- 十七·双蛇手带小碎马步旋转(千手舞) 144
- 十八·旋转采花指加甩臀(采花舞) 148
- 十九·双手电扇加前后摆臀(电扇舞) 154
- 二十·横移后蝴蝶指推出带甩臀(拒郎舞) 157

肚皮舞简介



揭开中东肚皮舞的神秘面纱

肚皮舞在我们看来也许神秘，但其实在中东地区，肚皮舞也不过就像是台湾地区中老年人的土风舞以及青少年的街舞一样，是再平凡不过的东西。男女老少在听到音乐时，几乎都会很自然地随着音乐扭腰摆臀起来。

肚皮舞的来历不小。在古埃及壁画中就可看到肚皮舞舞娘的舞姿，不同地区则各自有自己的肚皮舞文化。在回教戒律较不严格的土耳其，尤其是西土耳其，肚皮舞不但是年轻人在迪斯科舞厅的标准舞步，甚至在神圣的结婚仪式上也会来上一段。似乎只要肚皮舞音乐一响，就像美国黑人听到Hip Hop音乐时一样，多数人都脚会发痒、腰部放软，不由得随之起舞。

而在土耳其政府将肚皮舞变成吸引观光客的项目后，不但肚皮舞舞娘穿着更露骨、舞姿更夸张，整个肚皮舞文化也随之更狂热、更有娱乐性了。

Belly Dance

❖ 肚皮舞的种类 ❖

肚皮舞有两种形式：一种是表演舞，一种是民族舞。民族舞较为传统且严谨，具有固定的形式与音乐，换句话说也比较没有乐趣；至于一般人所熟知的肚皮舞，则属于表演舞的范畴，形式、音乐等都较为自由，属于个人的发挥与创意，适合在舞厅、酒廊或是即席演出。

在埃及和土耳其等回教戒律较不严格又极度重视观光利益的国家，自从政府发现肚皮舞能吸引观光客的眼光后，便大力发展。而为了吸金抢生意，肚皮舞舞娘无不纷纷大胆宽衣，越穿越少，舞姿上也益发夸张，扭腰摆臀，舞姿妖娆，眼神勾人，无所不用其极，使得肚皮舞在不了解中东文化的外国人印象中，成了一种极具挑逗甚至情色的舞蹈。尤其在土耳其，肚皮舞几乎演化成了纯粹的表演舞。

至于民族舞，除了在不同区域结合不同的鼓音节奏、跳出不同的舞步外，更为引人注目的是道具的使用。如沙漠游牧民族使用牧羊棍子的牧羊女之舞，阿拉伯人使用战斗弯刀的刀舞，苏菲教派的烛火舞，头上顶着大烛台或大水瓶、舞步却仍可不受影响的顶烛鼓舞，受到西方人喜好而大为流行的面纱舞，把乐器当做舞蹈道具的铃鼓舞、响板舞，使用头发挥舞的长发舞等，都加入了许多戏剧元素，具有历史价值。



民族肚皮舞道具

【 牧羊女之舞 】

【 牧羊女的棍子 】

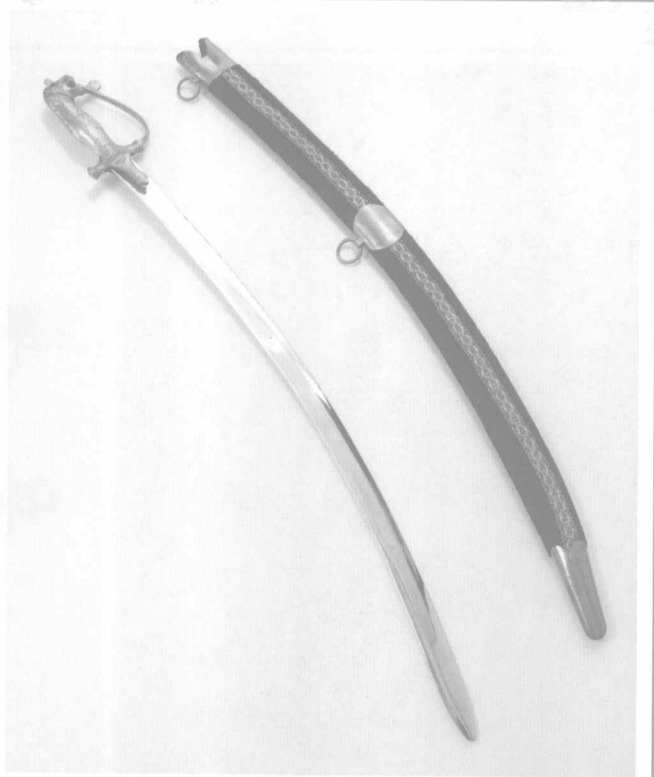


Belly Dance

【刀舞】

【阿拉伯战斗弯刀】

全金属制，光是要顶在头上就需要长久的练习。



【烛火舞】



【大烛台】

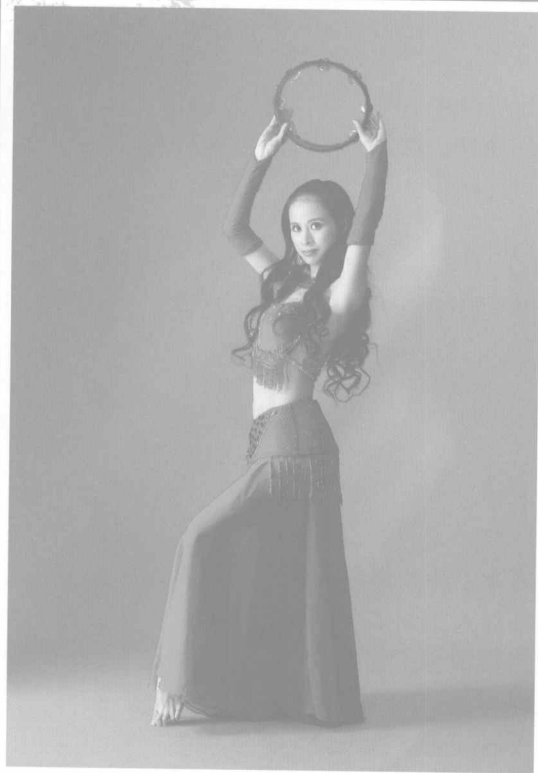
不轻的重量使得它成为不错的辅助减肥工具。

拉丁天后夏奇拉也曾经在演唱会上使用过，风靡一时。

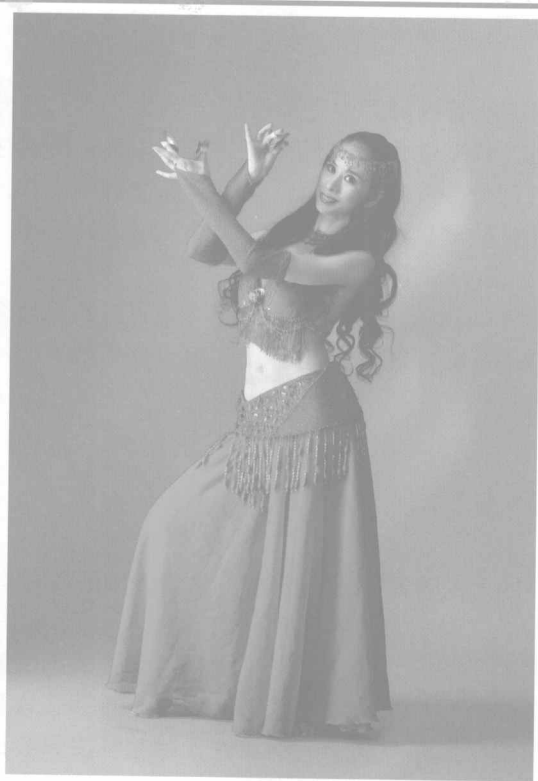


Belly Dance

【铃鼓舞】



【响板舞】



肚皮舞小问答

1. 肚皮舞有年龄限制吗？

肚皮舞在所有的舞蹈中是最接近自然的一种，因为肚皮舞的动作和舞技都以自然随意为原则，只要动作正确且适度，对身体不会造成任何伤害。而且，由于它强调将全身上下各部分分开运用的原则，只要抓住舞蹈诀窍，可能跳很久也不会觉得疲累，所以只要能站能动，任何人在任何年纪都可以开始学。

高超老练的舞技是要有相当的经验及阅历的，甚至有人认为只有生活经历丰富或是生过小孩的人，才能真正跳出肚皮舞的最高境界。

2. 肚皮舞有身材限制吗？

世界上的大部分舞蹈都要求从小学起，同时对具有表演目的的舞者，也有各种要求，包括腿长、身材苗条甚至是面貌佳等。然而，基于民族舞蹈的本质，肚皮舞完全不限舞者年龄和体型。每一种身材的女人跳出的肚皮舞都有不同的韵味。清瘦的女生可以练习蛇腰绕指柔，丰腴的女人可以舞动又软又能抖的雪白肚皮。事实上，根据中东国家的观点，身材丰满的女性，跳起肚皮舞会比那种瘦骨如柴或是健美紧绷的女性，都来得地道且吸引人得多。

Belly Dance

3. 肚皮舞是所谓的“艳舞”吗？

事实上，很多人都对肚皮舞有偏见，认为肚皮舞就是利用肚皮摆动臀部、腹部、胸部，并且一定要打扮得诱惑、性感，甚至还有些人认为肚子上要画张脸才够味。

其实，传统的阿拉伯宴会是男女分开进行的，这个舞蹈是女人跳给女人看，女人们自己娱乐用的，当地许多女性喜欢藉由这个舞蹈展现自我，在身体释放活力与性感的同时，培养对自己的信心，而自信正是女人最好的化妆品、女人美丽的最有力背书。而且话说回来，跳肚皮舞也不一定要露肚皮，许多专业的舞者在跳肚皮舞时，可是穿着密不透风的服装呢！

4. 跳肚皮舞困难吗？

肚皮舞的舞步都是运用身体自然延展的舞步。不过从另一方面来说，肚皮舞却是易学难精，在学习移动自己身体的新方法时，你会发现有些动作很简单，但有些动作就不太寻常，因此需要长期练习才能让身体随心所欲地做出这些动作，而当身体习惯这些动作之后，肚皮舞会越来越简单。正因为肚皮舞的简单随意，又具有相当的瘦身塑形效果，所以目前各地也都纷纷兴起了跳中东肚皮舞的风潮。

