

玄舞

Belly Dance
Egypt Slimming

埃及纤体 肚皮舞



埃及艳后
纤腰秘笈
书+DVD

漫天繁星，敌不过裙裾飞扬
轻盈的精灵在音乐中飞舞
风情舞动 轻松塑造“腰”娆身段
◎密集消脂 ◎极致纤腰 ◎速效修身



- 出品人：梁朵
- 策划：卓文工作室
- 设计制作：卓文工作室
- 中英文编辑：卓文工作室
- 推广：中映（广州）文化传播有限公司
- 出版社：大连音像出版社有限公司
- 垂询电话：0755-26740658 26740758
- 电子邮箱：LpwH2006@yahoo.com.cn



卓文工作室



- 节目支持：中航健身会
- 咨询电话：0755-25988861(健身)
0755-25989988(美容)
- 欢迎登陆：[Http://www.physicalclub.com](http://www.physicalclub.com)



- 场地提供：菲曼芝美容院 0755-25786741
- 服装赞助：鸿浩健身服饰有限公司 0755-21097185

Egypt Slimming

Belly Dance



Seek Back the Beauty of Posture

寻回女人的体态之美

忽而像蛇一样妩媚地扭动着腰肢，忽而又夸张地摆动着，在充满梦幻中东情调的乐曲中，翩跹的舞姿点燃奔放的激情。这就是发源于中东的流行舞蹈——肚皮舞。

肚皮舞是中东地区最具特色的舞蹈艺术，最早出现在上流社会的婚礼上。肚皮舞娘身着短衣长裙，露出平滑的小腹，在神秘梦幻的音乐声中翩翩起舞，浅笑嫣然，眼波流转。随着纤腰的摆动，腹部神奇地颤动着，洒落万种风情。

肚皮舞是古代埃及女子展现妩媚和诱惑力的最佳方式，直到今天，肚皮舞的魅力依然不减当年，甚至风头更盛，成为最受女人欢迎的运动方式。因为她可以消除其他减肥运动的死角，让纤腰美腹翘臀重新回归。

“肚皮舞”舞如其名，她的动作几乎都集中在身体的中段，碎抖胯、∞字圆胯、扭臀、提臀、收臀、西迷……针对腰、腹、臀等部位的赘肉，彻底扫描身体“死角”，唤醒凹凸有致的身形。波浪形柔臂、身体前波浪、身体侧波浪……能够增强全身的柔性韧和灵活度，有效紧致全身线条，提升身体的动态美感，让你走起路来更加婀娜多姿。舞者常常需要抬起脚后跟、光着双脚在缓步前行中表演，这有助于练出一双优美的小腿。胸部伴随着腰腹部而动作，能起到明显的健胸效果。

肚皮舞还是典型的有氧运动，能够完全清除身体的赘肉，达到燃脂塑形的最佳境界，减肥效果无可比拟。她来自悠远神秘的中东，浸润着埃及女子特有的纤巧气质美，还能让你浑身充满异域风情。

跳肚皮舞最重要的是感觉，让自己身体放松，相信你自己是美丽的，就像在家自己对着镜子摆动一样，要展示自己最妩媚最美丽的一面，想象着你的爱人就在对面。这样，你就能挖掘出身体里潜藏的美丽因子，自然而然散发出令人难以抗拒的惊人诱惑力。

在探寻身体之美的过程中，在曼妙的舞动中，你会渐渐自信起来，扭摆的动作越来越协调，舞动的腰腹也越来越紧致，越来越灵活……



PART 1

07

肚皮舞，舞动中的万种风情

Various Amorous Feelings in Belly Dance

1. 异域风情肚皮舞，腹肌的欢畅舞蹈 08
2. 追溯肚皮舞的美丽起源与发展 09
3. 绚丽多姿的肚皮舞流派与风格 10
4. 精美绝伦的肚皮舞道具 14

PART 2

17

让肚皮舞更具风情的基本动作&收尾运动

Elementary Movement and Special Ending

1. 提升肚皮舞美感的基本动作 18
2. 舒缓身体紧张的收尾运动 22

PART 3

25

音乐响起，舞姿翩跹，让我们一起跳吧

Let's Dance Together Along with Music

S 妩媚性感灵蛇舞 26
exy Snake Suite

- ◎双蛇手 ◎灵蛇手+身体波浪 I
◎灵蛇手+身体波浪 II ◎八爪鱼

【 全程演示
In Detail 】

31

Elegant Kingball Dance 典雅唯美指钹舞 54

第一段 54

- ◎抖臀 ◎双手柔波 ◎身体前波浪
◎身体侧波浪 ◎四方位扭臀 ◎左右移换步+提臀

第二段 64

- ◎推臀 ◎提臀、收臀 ◎提臀+出腿并脚

第三段 67

- ◎转腰 ◎髋关节环绕

[全程演示] In Detail 69

Soft & Graceful Voile Dance 曼妙柔美轻纱舞 88

第一段 88

- ◎双腿弓步 ◎∞字圆胯 ◎身体波浪

第二段 91

- ◎分腿身体波浪 ◎肩部西迷
◎大波浪柔臂(向外) ◎手臂拨动 ◎西迷

[全程演示] In Detail 96

PART 4

109

在世界舞台上大放异彩的肚皮舞舞蹈家

Famous Belly Dancers in the World

1. 埃及舞后 110
2. 美国舞娘 112

附录：迷醉肚皮舞国度——来一趟梦幻中东之旅 115





PART 1

肚皮舞， 舞动中的万种风情

Various Amorous feelings in Belly Dance

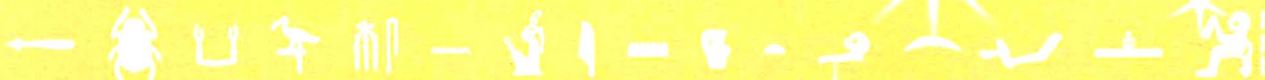
尼罗河游走黑暗的沙漠，创造了埃及绿洲和开罗

埃及金字塔法老的宝藏

散落万马奔腾的新王国

图腾阿蒙带着永恒魔咒

象形文字刻画千年传说



1

异域风情肚皮舞，腹肌的欢畅舞蹈

Joyful Dance of Your Abdomen Muscle

肚

皮舞是世界上最古老的舞蹈形式之一，英文“Belly Dance”意为“腹部舞蹈”，其实它的真名应为“Raks Sharqi”，意指“东方舞”。它强调腹部动作，富有浓郁的东方情调。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，以优雅性感柔美的舞蹈语言，充分表现出女性的阴柔之美。

提到肚皮舞，是否就令你联想到《一千零一夜》故事里蒙着面纱的阿拉伯女郎，或是身着镶满亮片铃铛的臀部围巾的舞伶？她们随着神秘轻快的阿拉伯音乐翩翩起舞，身段婀娜舞姿妖娆，牢牢地吸引住人们的目光。肚皮舞是十分健康快乐而且热力十足的舞蹈，它时而疯狂豪放，时而神秘媚惑，在中东地区几乎男女老少在听到音乐时，都会暂时抛去他们的烦恼，很自然地随着音乐扭腰摆臀，快乐地融入只有音乐和舞蹈的世界里。

作为一种宗教仪式，肚皮舞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，这是为了保持和土地的联系。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世界各国的一种融健身、娱乐和表演为一体的独特舞蹈，是神秘的中东文化艺苑里的一朵奇葩。

肚皮舞比任何舞蹈都接近自然，因为它的动作和姿态自然随意，跳起来轻松惬意，不会对身体造成任何伤害。它没有芭蕾那样高不可攀，也没有迪斯科那样疯狂野性，因此适合任何女性跳，环肥燕瘦，高或矮，老或幼，只要拥有一颗想要健身的心即可。

肚皮舞还是最快乐、最适合女性的塑身方式。随着音乐起舞，手臂、手腕、手指、腹肌、臀肌、大腿、膝盖、小腿和脚尖都动起来了，特别是肩、臂、腰、腹和臀部在舞动的同时，能够减掉赘肉、收紧肌肉，让你上有美臂蜂腰，下有俏臀纤腿，练出最诱人的女人曲线。除此之外，它还能调节女性内分泌系统，促进盆腔血液循环，缓解月经不调、痛经等妇科疾病。



20

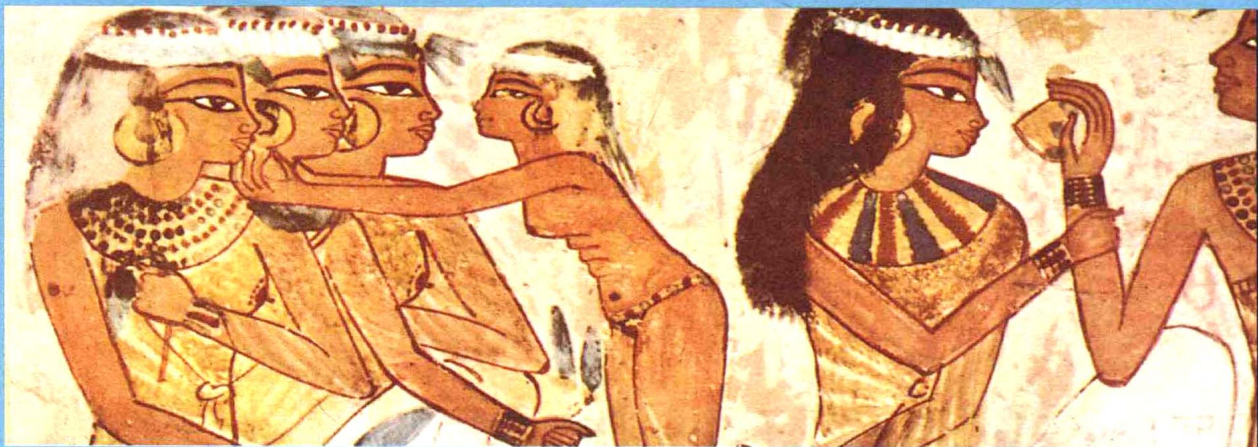
追溯肚皮舞的美丽起源与发展

Origin and Development of the Mystery Belly Dance



关

于肚皮舞的起源和历史，不同国家不同地区，有不同的传说和故事。但不管何种说法，肚皮舞都是经历了古老而复杂的演变过程。这些风格迥异的肚皮舞，均具有独到的民族特色，是中东文化中璀璨的明珠。



3500年前的古埃及壁画中就有类似现在肚皮舞的图形，但不同国家不同地区，仍有不同的传说和故事。不过，现在普遍都认为，肚皮舞是源自于埃及；希腊人相信，肚皮舞与远古时候的宗教仪式有很大的关联；在阿拉伯地区，肚皮舞则是女性不对外公开的神秘宗教仪式。

有一种广为流传的有关肚皮舞的传说认为，“肚皮舞”是源于古埃及人对生育女神的崇拜。相传有一位身材绝佳的妙龄女子，婚后不能生育，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美梦。她那婀娜多姿的优美舞蹈，使在场的祭司们为之倾倒，即刻禀报了法老，后来更是将她的“舞蹈”作为祭司舞蹈。

另一种常见的传说认为，一位怀孕待产的母亲为了能顺利分娩，接受姊妹的建议，学蛇的曲线摆动，摇摆

自己的身体，重点集中在腹部，再快速摆荡整个身子，呈波浪起伏状，加上节拍音乐，显得轻松自然，果真顺利产子，于是蔚为风气，逐渐演变成现在广为流传的肚皮舞。

不管何种说法，肚皮舞都是经历了复杂的发展过程，融合了许多不同的文化，经历了漫长的历史演变而成的舞蹈，虽然表现出许多不同的形式，但仍然不能摆脱“腹部舞蹈”的特征。舞蹈学家的研究表明，从吉普赛舞蹈、西班牙舞蹈、印第安舞蹈和波斯舞蹈，或多或少都带有“腹部舞蹈”的特征，所以从广义上讲，这些也可以划入肚皮舞的行列。

不同地区有不同风格的肚皮舞，均具有独到的特色。不同风格的肚皮舞，经由专业舞蹈者的默默奉献、耕耘，在逐渐成熟。特别是在中东地区得到了长足的发展，成为中东文化艺术中最璀璨夺目的明珠。



绚丽多姿的肚皮舞流派与风格

Branches and Styles of Belly Dance

由

于肚皮舞风格流派较多，每个舞者都可以成为独具特色的表演者，但初学者经常容易混淆。下面就让我们一起来了解一下肚皮舞的流派划分，识别风格各异的舞蹈形式。

按照舞蹈形式，肚皮舞主要分为民俗舞和东方舞两大流派。

民俗舞

源自于美国的混搭舞风，民俗风肚皮舞里也可以细分出数种不同的混搭风格，如今这种混搭的舞风在英国和美国也日渐流行。民俗舞的混搭舞种里包括了印度舞、佛郎明哥、突尼西亚、摩洛哥、土耳其、埃及民族舞蹈等。民俗舞舞者不论是进行团体即兴演出或团体编舞的表演，都以群舞的方式演出为主。

东方舞

专门针对女性设计，以展现女性柔美身姿为主的舞蹈风格。主要以埃及风格音乐为表演乐曲，在舞台上以美不胜收的表演闻名。

按照肚皮舞的表现风格，主要分为古代埃及风格、现代埃及风格、土耳其风格、黎巴嫩风格、西班牙吉普赛风格、波斯风格、欧美风格等。

古代和现代埃及风格

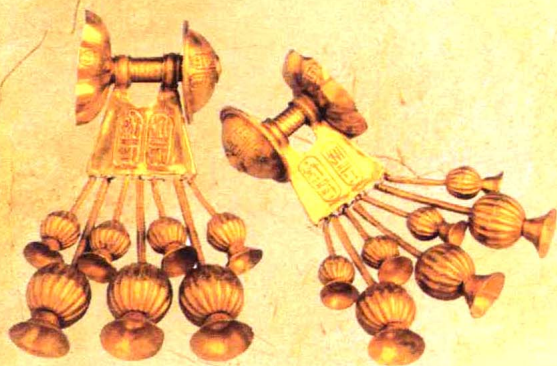
①古代埃及派舞者因多信奉回教，舞者衣着保守，以传统服饰为主。在公开的表演场合里，法律规定舞者必须将腹部遮掩住。舞服是做工精美华丽的刺绣，镶上莱茵石、大片绣花与水晶作为装饰，并衬以流苏。较少穿舞鞋表演。当然也有些埃及舞者身穿更加艳丽的服装，有着华丽耀眼的装饰。通常它的装束是一件合身的有腰带的长袖衣服，衣服的一边或者两边有开口，叫做Beledi长裙。还有单边开襟或双边开襟的土耳其长袍。三角形头巾也是常见的佩饰。

②现代埃及肚皮舞表演流派内敛、优雅，19世纪20年代之后深受俄国芭蕾舞的影响，经常会包含一些芭蕾舞动作。由于十分强调对肌肉的控制，所以动作幅度比较小。肌肉的控制是以中心躯干为主轴缓慢小幅度的舞动。“极少便是极好”是他们的舞蹈理念，比较注重情感的表达。优雅的律动间，以细致的层次动作与微幅的动作为主。

③大多数的埃及风格肚皮舞表演者绝少在表演中使用指钹，地板动作也很少出现。在典型的埃及风格肚皮舞里，因为政府公开禁止之故，只有在私人派对里表演的大烛台舞里才会偶尔出现展现平衡美感的地板动作。在埃及风格肚皮舞里较为常用的道具包括牧羊棍、竹篮、藤茎、烛台及被称为Melaya的舞蹈。另外还有男舞者的功夫舞、手持古代战争中常见的长棍演出。

④埃及风格肚皮舞的表演方式以融合混音、弦乐、现代鼓以及舞者的吟唱为主。美国舞蹈家和摩洛哥某些老牌埃及节目倾向于原始的埃及舞蹈。

土耳其风格

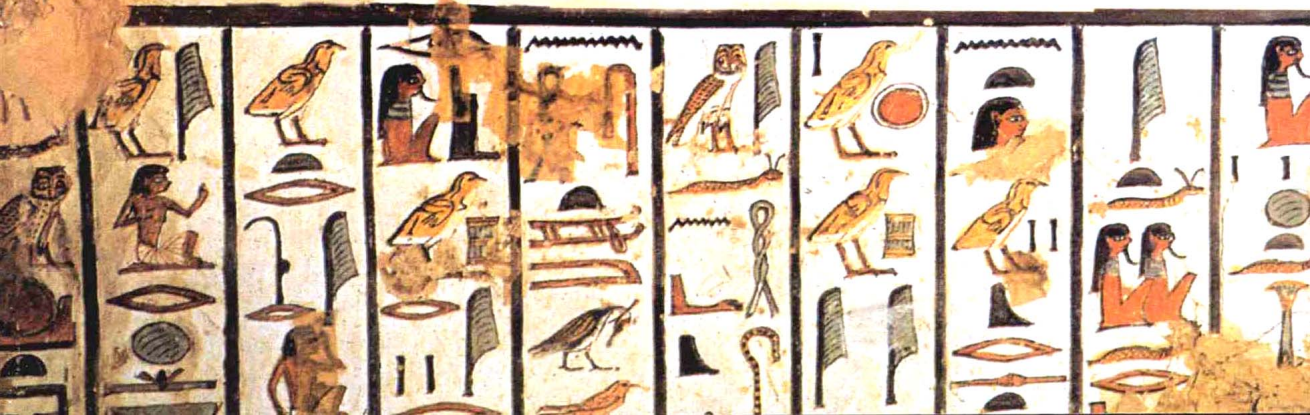


与埃及风格截然不同的土耳其 Cabaret 常见于夜总会或餐厅里的表演，不如埃及风格那样含蓄内敛。

“怎么样跳都好”更符合他们的舞蹈理念，这种舞蹈风格极具活力，大幅度的动作华丽奔放、性感热情。以快速震动臀部的西迷（shimmy）著称，跳跃和胯部动作也都非常常见。

土耳其横跨欧亚两大洲，属于开放的欧洲旅游国家，舞者通常穿着很少，服装华丽而昂贵，多请名师订做。不过服装的大胆、出位和暴露并不是这种风格的要求，而是为了更好地展现舞者的肚皮舞功底。

土耳其民族舞蹈内容丰富，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。土耳其舞者在演出时较埃及舞者有更多的地板动作，在土耳其风格里采用的音乐也与埃及舞者所使用的相当不同。现今的中东舞蹈风格里，也出现土耳其舞者采用埃及风格的乐曲以及表演改编过的埃及风格舞蹈。



黎巴嫩风格

黎巴嫩风格是介于现代埃及和土耳其风格之间的一种肚皮舞流派，较为贴近埃及风格，但是动作幅度较大，受芭蕾舞的影响也更为明显，兼具优雅的移动以及前后左右方向的改变、暂停或舞动以及少许的芭蕾舞成分。

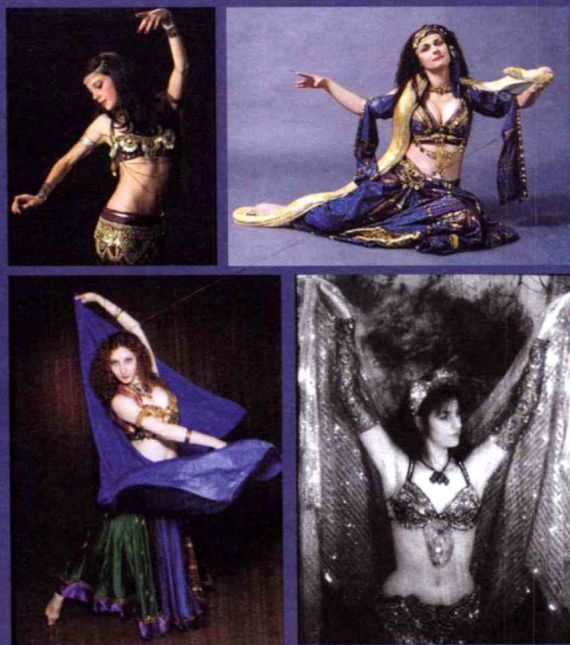
黎巴嫩风格的肚皮舞舞者们经常使用舞台作表演场地，行进动作与戏剧张力是广受欢迎的表演元素。

黎巴嫩的民族舞包括德布卡（Debke）、波斯湾风格（Khaleegi）及塞得舞蹈。

黎巴嫩舞者在进场时使用纱巾的时间较长，也习惯穿着舞鞋表演。常见的道具包括指钹与牧羊棍，偶而也会出现剑舞或刀舞的表演。

吉普赛风格

源于印度的吉普赛人在迁徙过程中，慢慢地将舞蹈引进中东及欧洲甚至美洲，被称为“Ghawazhees”，套句现代用语，就是“古代埃及吉普赛人的街舞”。



波斯风格

是与多数中东国家不同的一种舞蹈。有少量腹部运动和波动，更多的是优美的手臂运动及肩部的摆动、转动。

波斯风格的肚皮舞又分为多种派别。有的会扮演邪魔，这些经常是宗教舞蹈。比如“旋转的伊斯兰教苦行僧”就是把旋转的舞蹈作为他们宗教或祝福仪式的一部分。

古典波斯服装通常包括宽松适合的长礼服与长袖子，一般穿着一件长外套在它的外面。

欧美风格

多数欧美肚皮舞表演者跳舞不拘泥于任何舞蹈形式，而是混合了各种舞蹈形式。美国最先把肚皮舞称为Belly Dance。有些舞者喜欢增加其他舞蹈元素，譬如拉丁、爵士、芭蕾、西班牙佛朗明哥舞、现代舞、街舞等，创造出更多风格的肚皮舞。拉丁天后夏奇拉就是一个最典型的例子。

除了上述的流派，在民间，还有许多不同的肚皮舞风格。如Khaleeji（卡雷）是流行于波斯、美国墨西哥湾和沙特阿拉伯的肚皮舞。舞者穿着色彩丰富、有华丽刺绣花纹、做工精细的长裙，叫做 Thobe Nashal，佩戴特色头饰；以肩部动作和甩发舞蹈为主。另外还有美国的部落风格肚皮舞、苏非教的旋转舞、北非以及中东拜火教的仪式等特殊宗教目的衍生出来的不同舞蹈，无一不呈现出中东的迷人风情。

此外，根据应用场所及表演的时间性，肚皮舞还分为宗教舞蹈、节日舞蹈、宴会跳舞、闺房舞蹈、作战跳舞和街道舞蹈等六类，在这里就不一一赘述了！

不管是哪种流派的肚皮舞，在经过了几千年的演绎后，已经成为现代女子修身美体的秘密武器。目前阿拉伯肚皮舞不仅流行于从土耳其到埃及的中东地区，在北非、欧洲、澳大利亚、亚洲各国等也十分风行，经常出现在各种健身娱乐聚会旅游场所。学习肚皮舞已不仅成为一种经久不息的时尚，更成为一种很好的有氧健身方式。



4

S

精美绝伦的肚皮舞道具

pecial Property of Belly Dance

如

果想要在公司party上惊艳四座或是在其他公众场合大展舞姿，下面的道具是必不可少的。有了它们的加入，妖娆的肚皮舞会更加风情万种。



头颈部道具

①金属与珠宝混合材质的头饰能增添肚皮舞华丽的气息，而代价是不小的重量，有的饰品甚至高达好几斤重。

②相较之下以布料为主体的头饰就轻盈多了，但华丽指数不会因此降低太多。

③以银为主要材料的金属项链是最顶级的，当然也是最重的。部分设计巧妙的项链，还能当做头饰使用。

④混合材质的项链，比金属项链又更富有异国风味。



手脚道具

①肚皮舞专用的手镯，色彩丰富，而且一次需要戴上一大串。古时候以金属制成，到现代改用轻量化的材质，可避免使用时小臂肌肤受到损伤。

②肚皮舞使用的特殊手链，华丽繁复的设计让蝴蝶指与采花指更添风情。

③肚皮舞脚链，会随着脚的舞动发出悦耳的声音。

④舞鞋镶有闪亮的珠饰，衬着优美的脚踝，能让人目眩神迷。

腰部道具

①最基本也是最重点的腰部道具，有各种材质、颜色、款式与长短。越重越繁复的臀部围巾，视觉、听觉效果越好，对腰腹部的瘦身效果也更好。

②另外也有轻便的三角巾与腰带型的。有些设计特殊的还能当头巾使用。



