

健身流行风

将中国本土舞蹈艺术元素融入中东
正宗肚皮舞的成品舞蹈之中。一个
叫做『China Belly Dance』的舞蹈在温
可馨灵动摇曳的身姿中诞生了。



TRIPPLINGLY
BEEHIVE

令人眩惑的独特魅力，独具风情的绚丽舞技，波动起伏的纤体好像沉睡千年的灵蛇被唤醒。

中国肚皮舞第一人
中国肚皮舞皇后 温可馨 著/演示

肚皮舞

翩跹

健身·流行风

肚皮舞 翩跹

温可馨 著 / 演示

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肚皮舞翩跹 / 温可馨著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(健身流行风)

ISBN 978-7-5048-4955-7

I. 肚... II. 温... III. 健身运动—基本知识 IV. G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 155916 号

鸣谢:

★ 北京温可馨舞蹈家俱乐部

★ 瘾摄影

★ 魔秀摄影

责任编辑 刘宁波

出版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 889mm × 1194mm 1/24

印张 7

字数 150 千

版次 2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1~8 000 册

定价 36.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

题词

世界肚皮舞皇后纳吉瓦

对中国肚皮舞皇后温可馨的亲切祝贺

سوزنا شى وانگى (温可馨)
مراحمى و عنى اشق
عنى الفاضله نازك
M. G. G. G. G.



Belly Dance

目 录

★ 题词

★ 掀开肚皮舞的神秘面纱	1	手势 + 手臂组合	44
肚皮舞的源流	2	水平圆胯——组合手势的蛇舞 ...	58
肚皮舞的名称	4	上身环绕	61
肚皮舞的特点	6	胸部运动	64
肚皮舞的类别	8	蛇舞	74
肚皮舞的服饰	12	直立圆胯	78
★ 中式塑身肚皮舞	14	上下胯	83
肚皮舞的中国化	15	提胯、坐胯、踢胯	88
肚皮舞的健身性	17	顶胯	91
肚皮舞的灵性	18	摆胯	93
★ 跟我来！舞起来吧！	20	斜侧胯	99
肚皮舞注意事项	21	点肩、抖肩、抖胸	107
预备动作	22	8字胯	115
角胯	23	圆胯	128
360度水平面圆胯	35	抖胯	136
		热身运动 (Warming up)	144
		舒缓拉伸 (Cool down)	160
		★ 后记	164



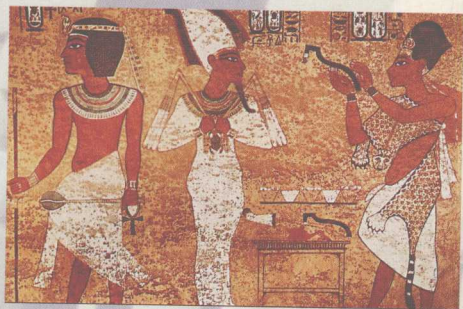
掀开肚皮舞的神秘面纱



Belly Dance

肚皮舞的源流

有一种来自古老埃及的神秘舞蹈，它代表着 Middle Eastern Dance——“中东舞”的一个派系，由古至今一路走来，风靡于埃及、土耳其、黎巴嫩、叙利亚等中东地区甚至亚洲、非洲、欧洲诸国。但始终它被羞羞答答地蒙上了一层若隐若现的神秘面纱，耐人寻味。令人匪夷所思的还有它众多雅俗共赏的名字和多个版本的传说。



肚皮舞源于中东地区，最早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，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中东地区的一种独特的娱乐和表演形式，是神秘的

的阿拉伯文化艺苑里的一朵奇葩。

无疑，肚皮舞是中东、中亚、埃及的古老的传统舞蹈。至于肚皮舞是何时开始的呢？最早3500年前埃及的古壁画上就有类似我们今天看到的肚皮舞。但不同的地区有不同的传说和故事。一种传说是：怀孕待产的母亲为了能顺利分娩，接受姊妹的建议，学蛇之曲线摆动，摇摆自己的身体，尤其是腹部，快速摆荡的身子，呈波浪起伏状，再加入节拍音乐，果真顺利产子，于是蔚为风气。

还有一种传说中说：有一位身材曼妙的育龄女



子，为婚后不孕而愁，于是来到神庙向生育女神祈求赐子，她在神像前舒展身肢，扭腰摆臀，翻滚腹部，仿若在妖娆起舞……妙龄女子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。后来人们将她的“舞蹈”作为祭祀舞蹈流传下来，这些可以从古埃及文物的壁画中找到佐证。

不管何种传说，肚皮舞经历了不同的国家、不同的文化，是长时间的演变而成的舞蹈。

和大多数西方人所认同的观点完全相反，东方舞（肚皮舞的正确名称）不是起源于古时穆斯林国家的皇室宫妃为取悦君主而跳的情色艳舞。

几个世纪以来，东方舞在中东国家一直是一种民俗性的舞蹈，人们只在一些喜庆的场合下才会跳这种舞蹈，比如婚礼上，庆祝一个新生命的诞生的仪式上，民俗节日或者其它一些大家能聚集到一块开 party 的时候。男人、女人和小孩子们都以跳此舞为乐，这跟现在的美国人在婚礼宴会上会跳华尔兹，two-steps 或者 chicken dance 一样，中东国家的人们也会起身与朋友们一起，和着喜爱的音乐，翩翩起舞，以此来表达内心的喜悦。





Belly Dance

肚皮舞的名称

在阿拉伯，肚皮舞的原名为“Raks Sharki”（也有称“Raps sharqi”）意思是指东方之舞；当然它还有个很大众化的名字：Middle Eastern dance，简称中东舞。

在土耳其，肚皮舞叫Gobek dans；还有个名字是“Oryantal tansi”。在英语的正确翻译中，肚皮舞是“dance of the East”，或者“Oriental dance”。

以上的几种称呼正确翻译成英语应该是“东方舞”或者是“亚洲舞”。两种语言都没有用人体上的某个部位来为这种舞蹈形式命名。实际上，很多中东人觉得“肚皮舞”是对这种优美表演艺术的一种粗俗的叫法。仅仅肚皮这个英语单词，让人听起来就觉得挺滑稽的。

既然如此，那为何有些人仍然愿意叫它肚皮舞呢？

“肚皮舞”-Belly Dance 这个名称在美国人的意识形态里被确定下来是在1893年。英文“Belly Dance”据说来自于法语“danse du ventre”（中文意思是腹部的舞蹈）。在芝加哥“哥伦比亚世界博览会”上，来自埃及舞蹈团的一个名叫“Little Egypt”的舞女表演了名为“Raqs Sharqi”的舞蹈，以人们从未见识过的



腹部肢体舞蹈语言向美国公众首次亮相，迅速吸引了美国人的眼球。主办方一名叫sol Bloom的精明商人为了获得此次世界博览会的娱乐宣传效益，便将这种艳压群芳的中东舞蹈绝技命名为有些暧昧又颇具噱头的名字“Belly Dance”。这种广告促销手段果然吸引了更多的访客光临博览会。

“Little Egypt”跳此舞的时候，穿的衣服比如今的舞服要保守得多，即使如此，她的表演对于当时还处于维多利亚时代道德准则的美国社会而言，还是太另类了。在那以后，一些热衷于此舞的爱好者的所作所为更是加深了“Raqs Sharqi”在人们心中的不好形象。甚至到了今天，在电影和小说里，肚皮舞仍无法避免地与那种低级的涉及性诱惑的主题联系在一起。

好像正是从那时起，中东舞就被迫披上色情和娱乐的外衣，金钱也驱使越来越多的舞者将之演变成迎合低级趣味、追求感官刺激的艳舞。

如今，舞蹈界对这种艺术形式的名称一直存在争议。有人提倡使用更为确切的术语来定义它，像“中东舞”或是“东方舞”，但有的人依旧喜欢称它为“肚皮舞”。

谁都不得不承认，仿佛只有“肚皮舞”这三个字才叫得响亮，才会越发流行。





Belly Dance

肚皮舞的特点

肚皮舞，是上天赐予女性的丰厚礼物。将肚皮舞的绝技发挥到淋漓尽致的专业舞者，伴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。用高难度动作，赋予肚皮舞令人眩惑的独

特魅力，成为肚皮舞独具一格的传统舞技。通常中东肚皮舞表演艺术家们喜欢选择在柔软的地毯上，赤足舞蹈，配合阿拉伯神秘的古典音乐，施展婀娜多变的舞姿，时而优雅，时而感性；时而妩媚，时而娇柔，时而傲酷。错综复杂的感性肢体动作，令人目不暇接。

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，塑造出优雅、性感、



柔美的舞蹈语言和身体艺术，充分发挥出女性身体的阴柔之美。它是一种对全身都有益处的协调运动，我们可以锻炼到腿部、腹部、肩部以及颈部，可以提高身体的弹性和柔韧性。而手臂的动作也尤为重要，让展翅欲飞的手臂变得像飞鸟一样轻盈，像波浪一样起伏，可以表达出舞者的优雅和精巧。也许你认为它只是一项单纯的舞蹈运动，可事实上，肚皮舞是建立心灵与身体相互联系的精神纽带。仿佛开始了一场身体外在和内心世界的探险旅程。你会



感觉传说中隐藏在你身体中的气质女神被慢慢唤醒，灵魂被焕然一新，受支配的躯壳变得像蝴蝶、海浪、流水一样欢快与自由。当你翩翩起舞时，你体内的女神让你变得更优雅、更有力量、更加性感。

中东舞娘时常会只跟随一个手鼓的伴奏演绎一支独舞；而伴随一支阿拉伯乐队演奏的旋律，舞出的传统肚皮舞更具动感。乐队里常见的伴奏乐器有乌德(UT)琴、耐笛(Ney)、地尔巴卡(Deblek)、手鼓、扬琴山都尔等等。其中打击乐器以手鼓尤为重要，在舞者施展扭腰舞臀的绝活时，各式阿拉伯鼓的加入无疑是锦上添花。

跳肚皮舞时，舞者会结合各式各样的道具，比如刀、剑、纱巾、烛台、指拨、火焰甚至蛇等等。这些道具的出现，可能是受到古典肚皮舞和神秘宗教仪式的影响。在中东的一些国家，仍然遵循无误那些传统的肚皮舞表演方式。尤其是蛊惑人心的人蛇共舞。蛇象征着男人和女人，雌雄同体的蛇，非常诡异，充满了阿拉伯的神秘色彩。

阿拉伯舞的特点在于臀部动作的繁多和复杂。综合了所有中东地区不同国家的许多舞蹈技术和特色风格。不过肚皮舞每发展到一个新的国家和地区，从埃及、黎巴嫩、土耳其、沙特阿拉伯、伊朗、伊拉克以及摩洛哥到美国、德国、英国、意大利、新加坡、韩国等每一个不同的民族和国家都会形成带有自己文化特色的独特舞蹈风格。





Belly Dance

肚皮舞的类别

肚皮舞的舞蹈风格多种多样。有完全民俗化、风格化的。比如埃及的 Hagalla 和 Baladi 舞风格，在阿拉伯半岛海湾地区和黎巴嫩 Debke 比较流行的 Kaleegy 舞风格，还有在埃及和土耳其经常能见到的带有亮闪闪饰品的 Raks Sharki 舞。

具体舞蹈风格类型如下：

(一) 现代埃及风格 Modern Egyptian cabaret

(表演) 流派是很内敛、优雅的，而且经常包含一些芭蕾的动作。肌肉的控制是以中心躯干为主轴缓慢小幅度的舞动。比较注重情感的表达。在动作要求幅度极小且强调内在化的条件下，非常强调对肌肉的控制能力。“极少就是最好”似乎是此种舞蹈的实用主义哲学。优雅的律动间“极少便是极好 (less is more)” 是他们的舞蹈理念，以细致的层次动作与优雅微幅的动作为主。在埃及，大多数的专业女舞蹈演员都会选择穿上一件紧身连体衣裤或是一种紧紧裹住胸部



以下部位的女式马甲“cholis”来遮住她们的肚皮。

表演方式以融合混音、弦乐、现代鼓以及舞者的吟唱为主。

在公开表演的场合里埃及舞者必须将腹部遮掩住，她们昂贵的舞服通常选材做工精美华丽的刺绣，镶上莱茵石、大片绣花与水晶，并衬以流苏。

埃及风格于 1920 年以来受到俄国芭蕾舞很大的影响。舞者较少穿着舞鞋表演，在塞得(SAID)风格舞蹈以外也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舞蹈里。



但是偶而在私人派对里表演的大烛台舞中会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手上道具包括牧羊棍或棍子、烛台舞以及将一件华丽的外衣披裹在上身而舞的“Melaya”。

（二）土耳其风格 cabaret

“怎么样都好(anything goes)”更符合他们的舞蹈理念。富于活力的舞蹈风格，华丽奔放。大幅度的动作，跳跃和胯部的震颤、摇摆以及臀部西迷(shimmy)非常常见。舞者服饰华丽、昂贵。不过服装的大胆、出位和暴露并不是这种风格的要求，而是其中的特色。舞者习惯穿着舞鞋演出。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。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。土耳其舞者在演出时较埃及舞者有更多的地板动作。

（三）黎巴嫩风格 cabaret

是介于现代埃及风格和土耳其风格之间的一种肚皮舞流派。兼具优雅的移动以及前后左右的暂停、舞动以及少许的芭蕾舞成分。

黎巴嫩风格较为贴近埃及风格，但是动作幅度较埃及风格大许多，黎巴嫩风格受到芭蕾舞影响也更为明显。舞者们喜欢借助舞台作为表演场地，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)、Khaleegi（波斯湾风格）及塞得舞蹈。常见的道具包括指钹与牧羊棍，偶尔也会出现剑舞或刀舞的表演。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。

（四）民俗风

源自美国的混搭舞风，在英国也日渐流行。启发民俗风舞者





的混搭舞种里包括了印度舞及佛朗明哥、突尼西亚、摩洛哥、土耳其、埃及民族舞蹈。

在此特别介绍一下目前独领风骚的美国部落民俗风格肚皮舞。今天，当肚皮舞在发源地埃及日渐衰落时，在美国从 20 世纪 90 年代到 21 世纪初却是日趋繁盛。

部落风格肚皮舞里也有数种不同的混搭风格，例如由大好机会舞团（FAT CHANCE）引发流行的美国部落民俗风格肚皮舞（American Tribal Style）。美国部落风格肚皮舞（简称ATS）是一种原创于美国的舞蹈，它借鉴了众多文化的舞蹈和服装特点，但仍有其独一无二的特点，其舞蹈服装和动作看上去是民族风味十足，甚至是一种相当强烈的历史感，以至于它就像是一门古老的艺术形式，舞曲通常具有民族特点和相当程度的催眠效果，尽管有诸多舞曲是现代完成的，有时还包含有当代的科技性音乐和催眠性的音乐。ATS 还吸收了包括埃及、波斯、摩洛哥、印度和阿富汗在内的这些中东、北非和中亚地区的经典民间乐曲作为其动作和服装创造的灵感素材。

她们的服装、风格、移动步履以及自身的独特艺术魅力是和传统的肚皮舞有很大的区别的，融汇了各派肚皮舞的艺术形式。更强调移动的步伐与内在的美感，有许多靠身体的延伸、舒展和手部动作来表示与大自然融为一体的意境。

ATS 包括有既定性的舞蹈动作和即兴的舞蹈发挥，它采用的是集体即兴表演的传统表现技巧，其另一个显著特点是团体中动作的一致性。

部落风格的舞蹈着重强调其舞蹈的精神内涵，颇具美学、历史和哲学的文化艺术层次，它之所以有别于其他的肚皮舞，在于她们似乎不在意观众的喜好或是娱乐效果，不会有很多的 shimmy 动作，也没有刻意夸张舞蹈设计动作，而是凭感觉即兴而舞。她们在演出的时候，经常表情酷酷的。

部落风格的服饰：不追求其他肚皮舞服饰的华丽，喜欢就地取材，来源于大自然最朴实的棉布、自然纤维、麻绳、贝壳、羽毛、刺绣等都被她们进行混合搭配成多层次装饰的奇特服饰，利用头巾、头花、硬币、响铃、大块项链、镯子和其它夸

张的首饰，甚至还有面部描绘的图腾都成为她们标准的部落装扮。

(五) 东方舞 (Raqs Sharqi Society)

以舞者 Suraya Hilal 的教学为主的舞蹈会社。这是一种针对女性设计，以展现女性优美为主的舞蹈风格。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。

1. 巴乐迪 (Beledi): Beledi 是埃及的乡村舞蹈，也是音乐的名字。当它被搬演到舞台上的时候就成为“Urban Beledi”，舞者身穿更加艳丽的服装，有着华丽耀眼的装束。又被称为都市的贝利地。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。单边开襟或是双边开襟的土耳其长袍。三角形的头巾也是常见的佩饰。埃及的民族舞蹈中牧羊棍或是竹篮是常见的道具。

2. 泰必 (Tahtib): 则是男舞者功夫舞，手持古代战争中常见的长棍做演出。

3. 卡雷 (Khaleeji) 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，佩戴有特色的头饰。以肩部的动作和甩发的舞蹈为主。

4. 波斯 (Persian) 肚皮舞: 它和其他中东国家的肚皮舞不一样的地方在于它很少有腹部的动作，更多的是优美的手臂动作和肩部的摇摆及旋转以及八字腰舞。

5. 吉普赛肚皮舞: 源于印度的吉普塞人在迁徙过程中，慢慢地将舞蹈引进中东及欧洲区域甚至今日的美洲。吉普赛人在流浪卖艺的旅途中，在播散印度文化的同时，也吸取阿拉伯文化的精髓，把自己的文化与异国文化相融，创造出一种崭新的吉普赛式肚皮舞艺术形式。

另外，还有苏非教的旋转舞、北非以及中东拜火教的仪式等等特殊宗教目的衍生出来的舞蹈。它们都呈现出中东区域的迷人风情。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，在北非各国，美国，欧洲，澳大利亚也十分风行。

(摘录译自海外文献)





Belly Dance

肚皮舞的服饰

(一) 赤足

古埃及人相信赤足跳肚皮舞可以表达对女神的崇敬,这大概就是肚皮舞赤足缘起吧。同时,跳舞时通过甩开鞋的束缚,可以更深层次地打开心扉,通过跳舞来连接自己的身体和情感。

(二) 标准服装

肚皮舞服装通常由三部分组成:露脐小上装、镶有亮片或硬币的臀部腰带、低腰裙或灯笼裤。另外演出的时候,还可以根据个人喜好配上面纱及相应的饰品。需要注意的是全身的服装颜色一定要上下协调,有整体感。

1. 练功服之露脐小上装

(1) 可以做成印度妇女穿在沙丽里的短袖小衫的式样,最好是短袖或无袖,注意短衫一定要露出自己的小蛮腰和小肚脐。

(2) 在普通文胸上绣上漂亮的彩色亮片和七彩小珠,不过一定得选择很结实的文胸,否则跳舞时会承受不