

肚皮舞

温可馨

温可馨 主编

北京体育大学出版社



超值赠送VCD
温可馨肚皮舞课程

集多年教学经验, 综合万名学员意见
经过科学设计与精心编排的
经典肚皮舞课程
华丽性感极致诱惑

策划编辑: 秦德斌
责任编辑: 秦德斌
审稿编辑: 鲁 牧
责任校对: 黄 强
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

温可馨肚皮舞 / 温可馨主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5644-0182-5

I. 温… 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 (2009) 第 102121 号

温可馨肚皮舞

温可馨 主编

出版: 北京体育大学出版社
地址: 北京市海淀区中关村北大街信息路 48 号
(邮编 100084)
网址: <http://www.bsup.cn>
网店: shop36324830.taobao.com
电话: 010-62989432 62989438
印刷: 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开本: 889 × 1194 1/32
印张: 4
印数: 5000 册
版次: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
定价: 26.00 元 (随书赠送 VCD 一张)

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

肚皮舞

温可馨

温可馨

主编

北京体育大学出版社



超值赠送VCD

温可馨肚皮舞课程

多年教学经验，综合万名学员意见
经过科学设计与精心编排的
经典肚皮舞课程
华丽性感极致诱惑



目 录

6 一、标准站姿

在古老的东方，有一种源自于古老埃及皇室的神秘舞蹈，仿佛被远古年代的法老王注入了千古不破的惊世咒语，它跨越时空传递着、蔓延着，宛若变身一个集万千宠爱于一身的倾城佳丽，端的是姿态万千，风华绝代，依然循着古老东方悠远音乐的韵脚，袅袅娜娜地婉约走来。

7 二、角 胯

10 三、左右胯

13 四、圆 胯

20 五、上下胯

22 六、提胯、坐胯、踢胯

24 七、顶 胯

26 八、摆 胯

29 九、斜侧胯

肚皮舞，一种上天赐予女性的舞蹈，随着变化万千的鼓点和欢快的节奏，摆动胯部，滚动腹部，摇动臂部，颤动胸部，抖动肩部……这些动作，赋予肚皮舞一种独特魅力——玄惑、神秘、诡异等等，这些都让人产生一种探索自身及内心世界的渴望！

- 31 十、点肩、抖肩
34 十一、抖 胸
38 十二、手势、手臂动作
51 十三、胸部运动
62 十四、前后8字胯
66 十五、直立8字胯
70 十六、卧8字胯
72 十七、上侧圆胯、下侧圆胯
78 十八、抖 胯
86 十九、肚皮舞塑身组合练习

肚皮舞是一种集时尚健美塑身与释放个性为一体的舞姿，这不仅具有表演性、观赏性，还能有效地减少赘肉，让每位女性都变得气质娇媚、身姿妖娆、高雅而神圣。快，让我们尽情的舞动起来吧，与赘肉轻松说 Bye-Bye!

112 二十、热身、整理运动

热身——运动——整理，可以说是任何一项运动的三部曲，时尚肚皮舞也不例外。热身可以舒展筋骨，整理运动可以缓解紧张的肌肉。让我们在热身中期待，在整理中回味，从而构筑起身体与心灵的精神纽带！



肚皮舞服装及道具

肚皮舞服装通常由3部分组成:露脐小上装、镶有亮片的臀部腰带、低腰裙或灯笼裤。另外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

1. 露脐小上装

露脐小上装可以做成印度妇女穿在纱丽里的短袖小衫的式样,最好是短袖或无袖,因为穿长袖跳舞太热,而且不舒服。还可以在普通文胸上绣上漂亮的彩色亮片和七彩小球,不过一定得选择很结实的文胸,否则跳舞时会承受不住珠珠片片的重量,使珠片散落一地!缝亮片和彩珠时要用尼龙线,肩带上的亮片最好用有弹性的线缝制,这样跳舞时可以跳得更舒展。

2. 镶有亮片的臀部腰带

镶有亮片的臀部腰带起着点缀臀线、加强跳舞时的动感的作用。它一般由结实的材料如天鹅绒制成,可以是V形,也可以是波浪形,下面缀上长长的珠链。腰带的位置通常是肚脐下四指宽以下,附在低腰长裙或灯笼裤外。



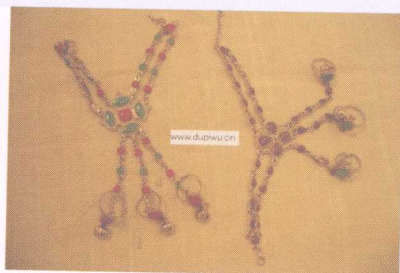
3. 低腰长裙或灯笼裤

低腰长裙或灯笼裤用轻盈透明的布料如丝绸、软缎做成,穿上去刚好落在肚脐以下、臀部以上。裙子要长,这样转起来飘飘洒洒地很好看。裙子可以做成分开的7片,或者只是前面分开,这样既便于跳舞又显得很性感。灯笼裤的外边可以开叉一直到脚踝,由于外面系有带链珠的腰带,跳舞时身体时隐时现,显得很迷人。



4. 面纱

面纱使舞蹈显得更神秘,多了几分异国风情。面纱通常2米长、1米半宽,用透明、轻盈的布料做成,面纱四周可以缀以亮片做点缀。



5. 饰品

包括戒指、手镯、项链、腰链、脚链等等，总之，尽可能多的让身体各部位挂上这些叮当作响的饰品，会使整个人更加摇曳多姿。

6. 舞鞋

跳肚皮舞光脚即可，这也是此舞蹈的特点之一。如果女性为了保暖或保护脚踝，也可以穿着舞蹈专用袜套或软底舞鞋。



一、标准站姿

身体直立，保持抬头、挺胸、收腹、提臀的鸵鸟站姿。

要点：将注意力集中在腰胯、臀部，许多动作中双腿不管是并拢还是分开，大腿始终保持微屈状态（除了极个别动作之外）；让重心保持在下半身，挺胸收腹，颈脖与上半身尽量挺直；肩部放松，保持平衡；身体微微下沉。



初学肚皮舞注意事项

肚皮舞是即兴而舞，它比其它舞蹈更能展示女性的妩媚与婀娜，它关注自身个性和随心所欲的舞姿释放。对于初学者，应该打好基本功，重在模仿；建议把注意力集中在先看教练怎么跳上。

在跳肚皮舞时，人体的状态应分成四部分：

- (1) 脖子左右前后扭动和眼神的交流。
- (2) 上半身的环绕和胸部环绕，尤其是肩膀和手臂、手指的柔臂动作要协调连贯。
- (3) 身体中部，包括腰部和胯部应遵照要求扭动，几个圆胯动作要准确到位，比如水平面的、直立面的、侧面圆状的，尤其要注意上半身和下半身的肢体动作是分离的。要控制好上半身动时，下半身就要保持静止不动。
- (4) 腿和脚的动作。腿部膝盖大多是弯曲的，脚尖大多是踮起来的，好像赤脚在跳芭蕾一样。要跳好肚皮舞，必须好好体会这些特征，融会到肢体语言中，才可能跳得性感、柔媚而不失矜持。

二、角 胯

角胯又称90度直角胯，顾名思义就是身体的胯骨做90度的运动。其动作为：身体直立，双脚分开同肩宽，以肚脐为界限，让下身的骨盆向上做类似90度角的折叠。

要点：上身是保持不动的，注意利用骨盆向上的力量带动下身的上顶动作。如果双腿直立的90度角胯不太明显，或者不太容易做到，可以让膝盖略弯，做双腿弯曲的90度角胯，这样动作会比较明显和简单容易。

1. 前角胯

可以交替做双腿直立的90度角胯向前及双腿弯曲的90度角胯向前。经常练习可以增加腰胯的前后灵活度，有助于肚皮舞腰部部位的舞蹈，同时锻炼了上腹、下腹和大、小腿的肌肉。

减肥要点：注意向上顶的时候，要主动吸气，收缩住腹部；锻炼下腹肌，收紧臀肌。

2. 后角胯

在90度角胯向前的基础上，练习让臀部带动下身用力向后方顶，好像臀部要和腰背折叠成90度角，但是腰与上身后背保持姿势不变。

减肥要点：锻炼上腹肌。



前角胯



后角胯



3. 前后角胯

将90度角胯向前与90度角胯向后结合起来,让肚脐以下的骨盆带动腰身、大小腿,做协调统一的前后方向角胯运动。

前后角胯同样可以分为双腿直立并拢式和双腿弯曲分开式。

减肥要点: 锻炼上、下腹肌,收紧臀肌。

4. 上下角胯

上下角胯是一个组合动作,即凹凸肚皮,两者同时存在,缺一不可。另外,上下角胯主要配合鼓点的重音。

上角胯(凹肚皮): 即前角胯,以肚脐为界限,让下身的骨盆向上做类似90度角的折叠,同时肚皮凹进去。

下角胯(凸肚皮): 在上角胯的基础上,做类似后角胯的下角胯动作,即让向里凹进去的肚皮向外、向下方凸出来。



上角胯



下角胯



角胯是肚皮舞的入门基础动作，可以根据个人爱好，将以上几种动作分类，再互相排列组合，分解归纳，即兴编排许多新的花样与动作。例如，可以将右手向右前方抬起，左手向左后方延伸，手指都呈兰花指状（中指与拇指微扣），而身体却向左后方做直角后顶式样的左后角胯，同时可以边后顶边向前行走，或者向后退步。



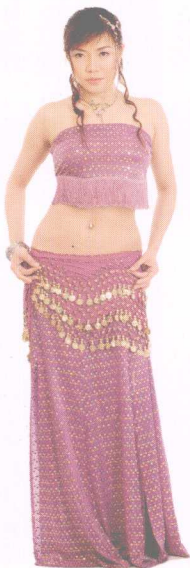
肚皮舞“肌肉隔离”技术动作的传说

在中东地区的民间广泛流传着这样一个传说：传说中，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，重点集中是在腹部，快速摆荡整个身体，呈波浪起伏状，随节拍音乐的加入，显得轻松自然，果真顺利产子，于是蔚然成风，这个说法一直被保留下来。

时至今日，修炼祖传的这种生育小秘籍已经成为中东妇女的葵花宝典。最早的习练是用于教女孩子在未婚前锻炼腹部肌肉，使之更加有力，为将来的怀孕分娩做好准备。这种技术动作被称之为“肌肉隔离”，需要勤于练习和控制才能掌握。动作幅度越小，控制的难度就越大，肌肉得到的锻炼程度也就越大。其实，也可以看作是现代医学减轻身体疼痛的物理疗法。中东妇女深谙此点，因此，这种类似于摇摆盆骨和滚动肚皮的腹部锻炼运动由此诞生了。

将石头放置于年轻女孩的肚皮上以训练其肚皮肌肉，是最古老的训练方法还要求只能通过肌肉运动来控制石头。当技术日趋熟练时，对此训练也会更为熟练，相应地石头的尺寸也会逐步增大。

看到这里是不是觉得很神奇！如果正值生育佳龄的少妇们希望摆脱剖腹产的话，不妨多多练习肚皮舞的“肌肉隔离”技术动作！



三、左右胯

1. 左右平胯

左平胯：左胯骨向左方移动，带动腰肢扭到最大限度；腰部向左边平行移动，同时腰部带动下身向左平移的运动；

右平胯：与左平胯相反，腰部向右平移。

左右平胯：左平胯加上右平胯的连贯动作就是左右平胯。双腿直立，让左胯骨向左边平行移动，接着右胯骨向右方平移，腰部带动下身的左右平移，让腰部左、右方向的扭动由慢到快，跟上节奏。

要点：让腰部的左右平移保持在同一水平线上。



2. 左右下胯

左下胯：感觉骨盆的两侧在上下移动，双腿弯曲，让左胯骨向左下方垂直移动。

右下胯：感觉骨盆的两侧在上下移动，双腿弯曲，让右胯骨向右下方垂直移动。

左右下胯（活塞胯）：双腿微弯，让左右胯骨交替向左、右下方垂直移动。

减肥要点：左右下胯又称为“活塞胯”，即胯骨两边可以向下方交替运动，好像两边直上直下起伏的活塞一样。这个动作主要锻炼两侧腰肌和骨盆上下运动的灵活性。

3. 左右甩胯

让胯骨的力量带动臀部极具爆发力地,快速地向左右方向甩出去。



左甩胯: 先让左腿离地, 伴随鼓点, 让左腿向左边横跨一步, 右脚尖着地, 同时臀部快速向左边甩出去。



右甩胯: 先让右腿离地, 伴随鼓点, 让右腿向右边横跨一步, 左脚尖着地, 同时臀部快速向右边甩出去。



关于肚皮舞的3种传说

在岁月积淀的历史长河里，肚皮舞仿佛羞羞答答地蒙上一层若隐若现的神秘面纱，遥不可及，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。

肚皮舞传说1：

传说在埃及的法老王时代，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……

育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。后来人们将这种临时创编的“舞蹈”作为祭司舞蹈流传下来。

由此可见，肚皮舞非但不是一种降低女性地位的舞蹈，更是一种歌颂女性的表现。她源自一种崇拜大地的宗教，教徒视女性为天生的教士，通过舞蹈来赞扬生命的美好。

肚皮舞传说2：

“最早是作为一种宗教仪式”的广泛说法流传在中东阿拉伯地区，它起源于女性庆祝生育的仪式。希腊人一直认为，肚皮舞与远古时代的宗教仪式息息相关。对于沙特阿拉伯的女性来说，那是源于古埃及人对生育女神的膜拜，一种不对外公开的神秘宗教仪式，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

皮舞的动作是以腹部的摇摆为主，并且要求光着脚，这是为了保持与大地的联系。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各国的一种独特的娱乐和表演形式，是神秘的阿拉伯文化艺术苑里的一朵奇葩。

肚皮舞传说3：

这种说法起源于印度。擅长歌舞的吉普赛人过着迁徙的流浪生活，她们将这种舞蹈绝技带到了土耳其。在鄂图曼时期，苏丹王后宫拥有众多女眷，而女眷若能生下男孩子，不论生母的身份如何，不管是皇后或者仕女，孩子都有机会成为苏丹王。所以，如何引起苏丹王的注意便成了众多女眷的必修功课。肚皮舞就这样在后宫中逐渐盛行。仔细观察，就会发现，为什么土耳其派别的舞蹈有许多地板动作，在装扮以及肢体语言上也比埃及派的花俏许多。由于后官女眷大多数7年合约期满就可以获得自由之身，这些出官的女眷就将肚皮舞带入土耳其民间，流传至今。

不管何种传说，经历不同国家、不同的文化，长时间的演变而成的肚皮舞，以它摄人心魄的美，俘获了几个世纪里垂青于它的尘世间的人们。不可否认，不同地区，有不同的风格，但无论它被传扬到任何地域，都是肚皮舞均具有独到的傲人特色。

四、圆 胯

1. 水平圆胯

顾名思义水平圆胯就是水平面360度的圆胯。

以逆时针圆胯为例。上身保持不动，下身向前凸肚子，接着做平胯，然后下身向后凹进肚子，做右平胯。4个分解动作结合起来，先将腰胯缓慢地向前、向左、向后、向右的4个方向姿势摆对，然后配合节奏与口令逐渐加快动作，最后完全连接，让腰胯转成一个美丽的圆圈。



减肥要点：锻炼左右前后的全部腰肌；收紧臀肌。

2、俯首翘臀大圆胯

预备动作：将注意力集中在腰胯、臀部，双腿分开如肩宽。初学者双手叉在腰胯部，以保持平衡，重心主要在下半身。以逆时针俯首翘臀大圆胯为例，分解动作如下。

A

先出右胯，让右胯向右边大幅度扭过去，上身则平扭向左边。

B

然后逆时针方向让右边腰胯向前向左做一个大的前半圆；上身是向后倾的，同时也在做上身的逆时针半圆运动，即上身做从左向右的后半圆运动。

C

当右边腰胯带动下身转到左边半圆时，上身也完成了一个从左到右的后半圆。当上身继续做从右到左的前半圆动作时，腰胯已经从右转到左。此时身体呈上身向右、下身向左的姿势。





技术要点

(1) 双腿双脚始终保持分开。(2) 俯身翘臀时两腿可以保持直立,也可以膝盖弯曲,只是前者更优雅,适合传统肚皮舞曲;后者更酷一些,配合的士高等现代电子舞曲,非常具备野性美。(3) 初学者可以先练习大幅度的水平圆胯,即将圆胯做得极其夸张,然后练习慢慢俯下身去,翘起臀来。(4) 练习熟练之后,可以搭配上双手交叉,由内而外地画圈将会更漂亮一些。

D

当上身继续由右向左转逆时针半圆,下身要逆速向左后方翘臀,则上身会向右前方俯下身去,此时是翘臀俯身姿势。



F

当上下身都做完大半圆后,俯起身来,恢复到最初预备姿势。



E

臀部带动下身自左向右做一个逆时针大半圆;上身则自右向左做一个逆时针大半圆。