



形性感身材
塑造方案

学跳肚皮舞

韩国肚皮舞团团长 著
肚皮舞专家 OYA

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学跳肚皮舞/韩国熊津出版有限公司编. - 杭州: 浙江科学技术出版社, 2006.5

ISBN 7-5341-2849-8

I.学... II.韩... 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020231号

Belly Dance For Diet

Copyright © 2004, Woongjin.com.Co., Ltd.

All rights reserved.

Chinese(simplified characters only) translation copyright © Zhejiang Science & Technology Publishing House, 2005 Published by arrangement with Woongjin.com Co., Ltd. for sale in Mainland China only and not for export therefrom.

版权所有, 翻印必究

浙江省版权局著作权合同登记号

图字: 11-2006-8

学跳肚皮舞

原出版: 韩国熊津出版有限公司

出版: 浙江科学技术出版社

印刷: 浙江新华印刷技术有限公司

发行: 浙江省新华书店

开本: 787 × 1092 1/16

印张: 8

出版日期: 2006年5月第1版

2006年5月第1次印刷

书号: ISBN 7-5341-2849-8

定价: 39.00元

热线电话: 0571-85103059

E-mail: msm@zkpress.com

责任编辑: 莫沈茗

责任校对: 顾均

封面设计: 孙菁

S形性感身材塑造方案

学跳 肚皮舞

如 果想美丽、健康，

就要坚持运动。

随着生活节奏的不断加快，

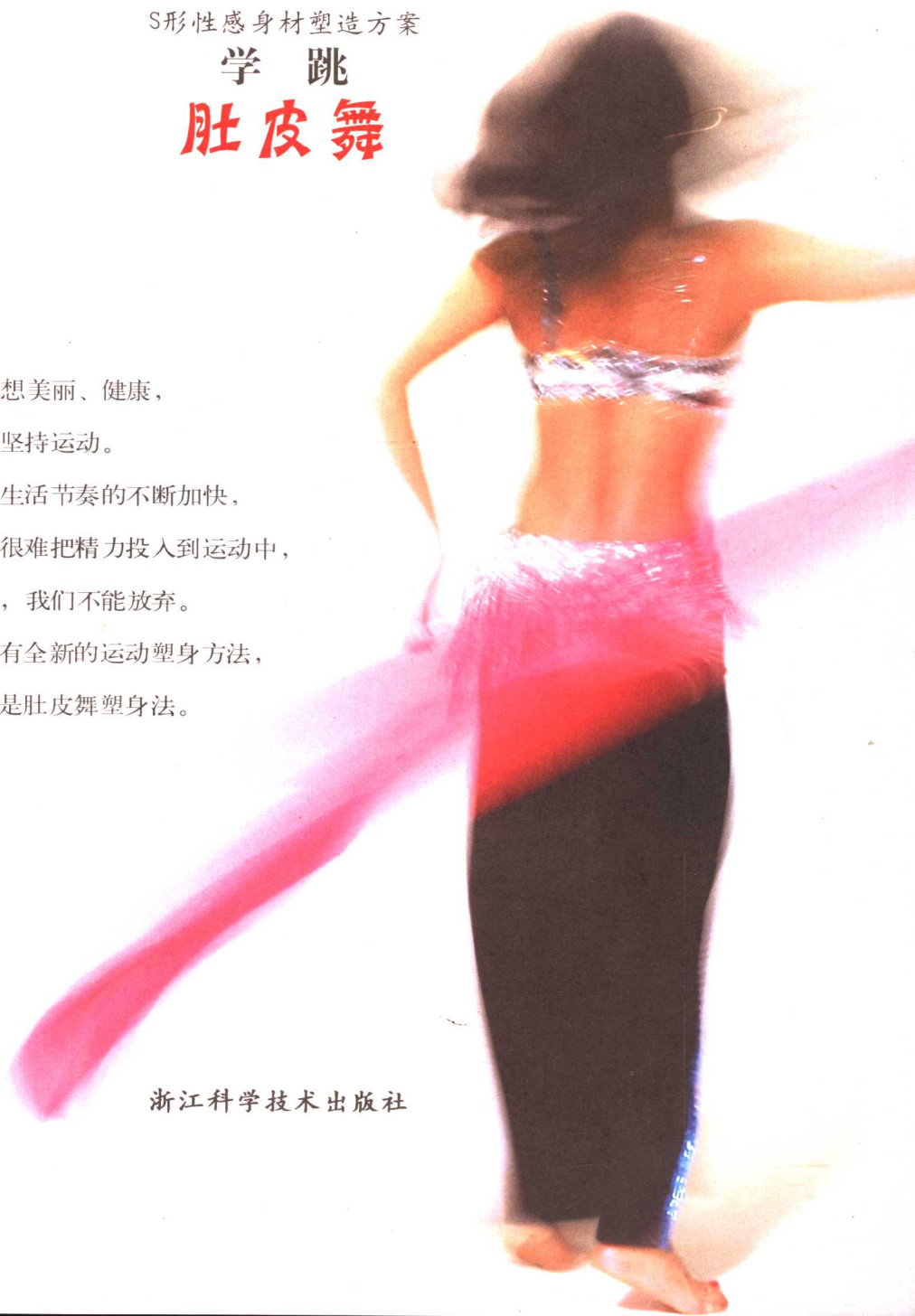
我们很难把精力投入到运动中，

但是，我们不能放弃。

这里有全新的运动塑身方法，

那就是肚皮舞塑身法。

浙江科学技术出版社



目 录

序 | 让我的身心更加自由的舞蹈——肚皮舞

Part 1 从现在开始用肚皮舞进行塑身吧!

什么是肚皮舞 / 6

为什么肚皮舞能塑身 / 8

对肚皮舞的各种猜想 / 14

Part 2 不要盲目开始，先做好肚皮舞塑身法的准备运动!

音乐、服装、工具 / 18

让塑身更加有效的7个建议 / 22

可以提高运动效果的准备运动 / 26

缓解身体紧张感的收尾运动 / 41

Part 3 想减哪里就减哪里，不同部位的塑身!

开始不同部位的塑身之前 / 50

肚皮舞的三种特征性动作 / 51

| 上半身塑身法 |

姿势以及骨盆的矫正 / 54

塑造秀美的脸形和修长的颈部线条 / 58

塑造健康、优雅的手臂和肩部 / 61

塑造平滑、性感的背部 / 66

塑造柔软、纤细的腰部曲线 / 68

| 下半身塑身法 |

塑造纤细、紧绷的腹部 / 77

塑造丰满、富有弹性的臀部曲线 / 83

塑造修长的大腿 / 88

Part 4 开始肚皮舞的全身动作，塑造动人的S形身材!

开始肚皮舞全身动作之前 / 94

能够塑造完美身体曲线的肚皮舞全身动作 / 95

利用纱巾演绎出更优美的肚皮舞全身动作 / 114

Part 5 每天用30分钟挑战性感的身材!

每天30分钟塑身运动之前 / 126



让我的身心更加自由的舞蹈——肚皮舞

偶遇肚皮舞，人生的转折点

人的身心需要充足的休息和放松，但是繁忙的事务往往会迫使你的身心承受源源不断的压力和疲劳，有时候会让你感到喘不过气来，郁闷指数无缘无故地不断升高，你的神经变得越来越脆弱，甚至会忘记如何去做深呼吸。

我也有过同样的经历。去伦敦留学之前，我始终处于疲劳的状态。面临高考那时，我在妈妈的督促下开始了锻炼。当时，我根本没有想过从事舞蹈，只是对运动有一定的天赋，而且周围的人都说我的性格像男孩子。那时的我比现在重10千克，可以说是一个普普通通的“胖女生”。与其他女生一样虽然也时时关注自己的身材，但是始终无法抗拒各种零食对我的诱惑。

考上了大学，我的处境并没有多大的改变。经过艰苦的运动，肌肉变得越来越结实，可身材却没有丝毫变化。我也埋怨过自己天生的“大骨架”，恨不得有整形技术可以更换骨骼。在大学，我选的专业是体育舞蹈。自从选择完专业后，我没有一天轻松过。因为与其他同学相比，我的舞姿实在是不堪入目，不仅动作迟钝，而且身体变得越发沉重。虽然在课余上了一些补习班，比别人流了更多的汗水，可对我来说效果不明显。

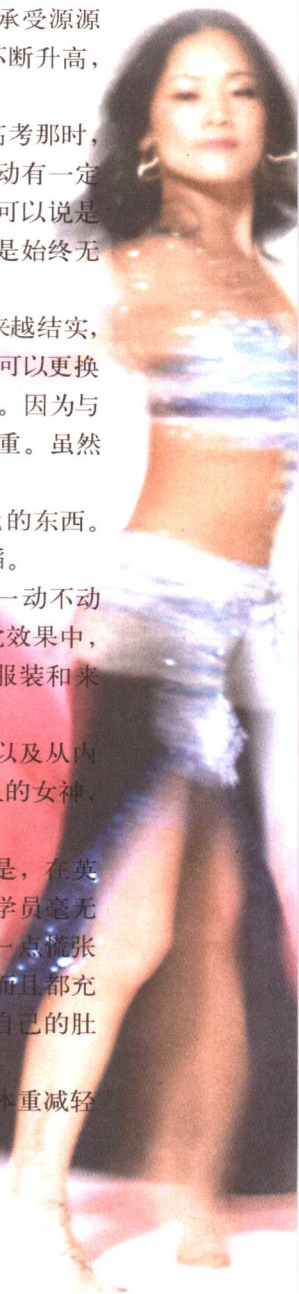
其实，留学伦敦也是迫于无奈，我希望在异国他乡能够找到真正属于我的东西。也许老天可怜我这个失意的女生，在伦敦竟遇上了能够深深吸引我的神秘舞蹈。

现在回想起来，当我第一次看到肚皮舞表演时竟是那么的投入。当时我一动不动地坐在座位上，眼睛一刻也没有离开过舞台上的表演者。在绚丽、强烈的视觉效果中，我看到了既神秘又充满东方韵味的舞蹈。当时给我印象最深的是华丽的舞台服装和来自舞者的腹部、臀部等各个身体部位的完美女性曲线。

虽然很陌生但富有节奏感的东方音乐，再加上随着旋律瞬间舞动的臀部以及从内向外扩散的身体抖动感，这一切让我第一次体验到女性身体的线条就像神话里的女神，是那么的妖娆动人。

第二天，我马不停蹄地到处打听能够学习肚皮舞的学习班。意想不到的，在英国肚皮舞已经有了很广泛的普及率。每到一個肚皮舞学习班，都能看到很多学员毫无顾忌地露出肚皮，在那里忘我地抖动。当我第一次看到这种情景时，也有过一点慌张和害羞。事实上不是每一个学员都有曼妙的身材，不过每个学员都很投入，而且都充满自信。在学习的过程中，我的想法也逐渐发生了变化，我不再害羞露出自己的肚皮，甚至每当露出肚皮时，我觉得更加自信，舞姿更加动人。

学习肚皮舞没过多久，我的身体发生了显著的变化。不到4个月，我的体重减轻



了9千克，而且原本以为天生的“大骨架”也变得不那么明显了。不知不觉中我塑造出了女性的曲线美。动人的身材让我变得更加自信，让我的舞姿更加优美。

肚皮舞带给我的不仅仅是外在的变化，在跳肚皮舞的过程中，还完全可以摆脱原先极其不稳定的情感状态，我已经不再是以前容易发火、动不动就要脾气的我了。在舞蹈中，我散发掉了被压抑的情感，我的身心又充满了活力。我开始摆脱来自各方面的压力，对人、对物也比以前宽容了很多。也许周围人对我“女性美”的评价，就缘于我的心理上的变化吧。

轻松的身体、自由的心情

也许有很多人想学肚皮舞，但因为害羞或者担心没有舞蹈天赋，仍在犹豫不决。其实，跳舞并不是什么先天性的才能。对一个舞者来说，最重要的是无拘无束、尽情地表现自我的自由心态。

对于那些刚开始接触肚皮舞的人，我希望她们忘掉一切，去尽情地享受跳舞带来的快感。只要跟着音乐节奏扭动身体，你的身心就会开始发生变化。没有一个人能一口气学好肚皮舞。在每一个动作的反复训练中，你的身体会悄悄地变轻，你的心情会变得更加自由自在，在这种变化中，你的舞姿也会变得越来越娴熟。

我无法要求你们把更多的时间花在跳舞上，但是，无论你的真正目的是减肥还是学习跳舞，只要你们每天能花30分钟把精力投入到跳舞中，就肯定会得到相应的回报。

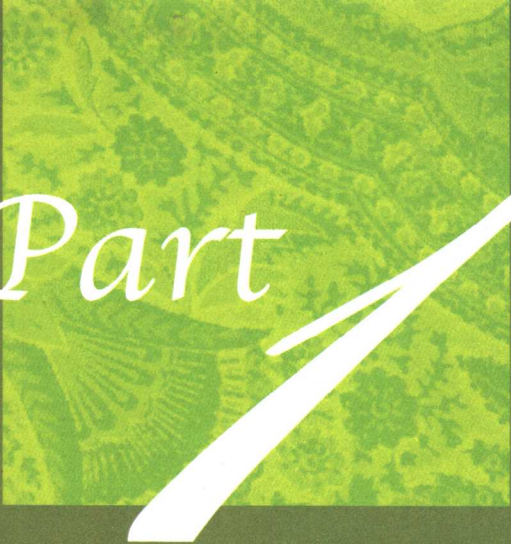
在本书中，为了让肚皮舞入门学员能更好地掌握各项要领，将动作分成不同的难度等级，并做了比较详细的介绍。另外，还详细说明了每个动作对我们身体的影响，这也许对那些以减肥或者健康为目的而开始运动的人来说是一种帮助。

我希望通过这本书能使更多的人接触肚皮舞，并且每个人都通过适当的运动，营造出更加健康、更加协调的人生。

现在很少有女性会忽视对自己身材的塑造，对美丽的追求。但是即使得到了梦寐以求的动人身材，你的人生也不一定更加幸福。那是因为，除了动人的身材之外，还需要更加健康的身体。如果没有健康的体魄，再美丽动人的身材也会黯然失色。

有不少学员学肚皮舞的真正目的是为了更好地塑造自己的身材。因为通过各种媒体她们了解到，肚皮舞对塑身和减肥有显著的效果。她们热衷于燃烧体内脂肪的减肥法，只要腰围或者体重有了一点变化，她们就会欣喜若狂。其实，肚皮舞能够带给她们的不仅仅是减肥成功后的惊喜，还有更大的喜悦，那就是惟独舞者才能体验到的“摆脱束缚的快感”。

舞蹈可以放飞舞者的身心。在跳舞时，可以完全摆脱所有忧虑和烦恼，让你更加自由、轻松。如果一味地关注自己的减肥效果，你的心情会比身体更加沉重。舞蹈能让人彻底摆脱束缚，可以塑造更加健康的自我。



Part

从现在开始 用肚皮舞进行塑身吧！

很多学员都有同样的感受，那就是她们的人生发生了变化。原本跳肚皮舞的初衷是想尽情地舞动自己的身体，没想到获得的却是自我更加充实和重新开始人生的原动力。无论她们学习肚皮舞的目的是减肥还是学习舞蹈，最终得到的是相同的效果，那就是延续美好人生的原始力量。

什么是肚皮舞

很

多女性最想得到的是“动人的身材”，很难用一般的标准去衡量一个女人对动人身材的渴望。来学肚皮舞的女性学员有着同样的渴望，她们都希望通过跳肚皮舞塑造出更加女性化的迷人身材。

事实上，肚皮舞和女性有着极其密切的关系。在过去，肚皮舞是一些女性世代相传的传家宝。即使是现在，还是有很多国家的女性热衷于有“肚脐舞”或者“骨盆舞”等不同称呼的肚皮舞。那么，这种广为流传的肚皮舞是如何诞生的呢？它具有什么样的特征呢？

通常，人们知道肚皮舞是土耳其的传统舞蹈。但是包括古代埃及在内，在地中海、巴尔干地区以及中东地区也追溯到了肚皮舞的根源，甚至有很多学者认为，西班牙的弗拉门戈舞也是从肚皮舞衍变过来的。

肚皮舞在起源时，就已经蕴涵了米莉塔、阿佛罗狄忒、维纳斯、刻瑞斯等众多女神的形象，她们在古代都是伟大的“地母神”，分管着狩猎、耕种、生育等与人们息息相关的生活形态。是她们苏醒了万物，是她们保护着健康，是她们孕育了新生命。古人把这些女神供奉在神坛上，向她们祈求身体健康、风调雨顺以及幸福繁荣。当时给这些女神的进贡人很多都是少女，这些少女在神坛前跳一种很特别的舞蹈，整个舞蹈动作中，腹部等部位的动作远远多于四肢的动作。这种独特的舞姿来源于女性分娩时的痛苦和对孕育新生命的喜悦。另外，为了表示对地母神的敬意，这些少女必须光着脚跳舞。到了后来这种专门为神灵而跳的舞蹈被取名为“肚皮舞”。

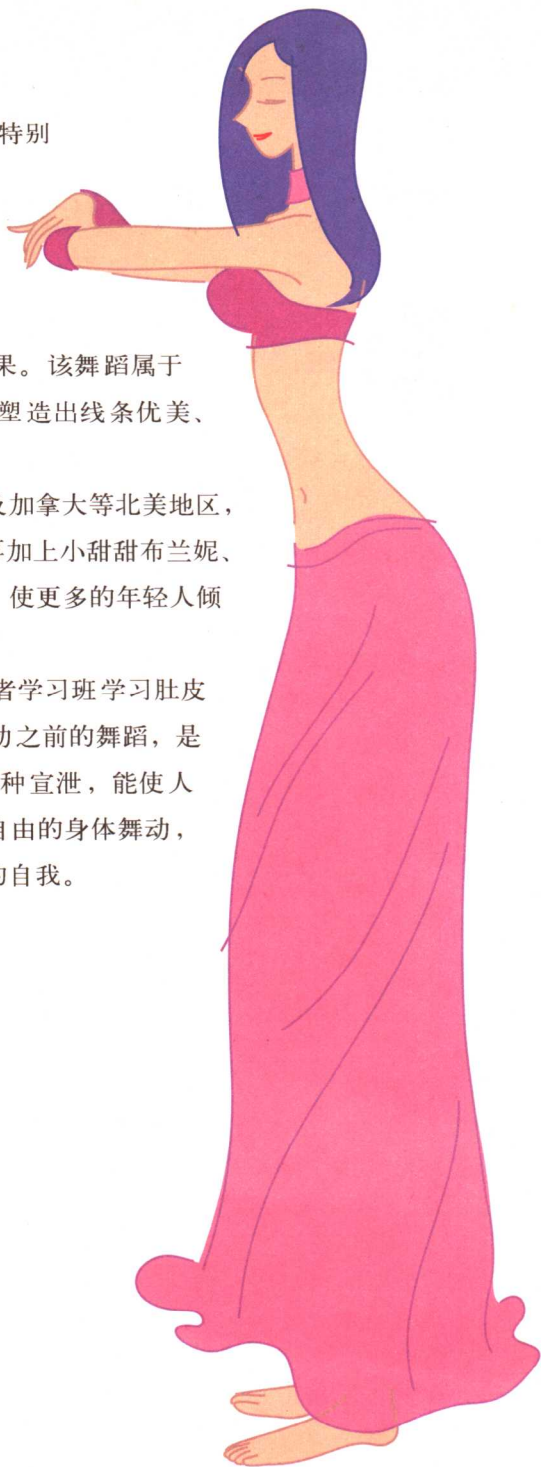
肚皮舞的肚皮是指腹部。据说，由法国人第一次给这种舞蹈取名为“胃的舞蹈”。当这种舞蹈传播到美国后，其名称逐渐演变为肚皮舞。从该舞蹈的起源上看，现在的名称非常贴切，因为女性的腹部是孕育新生命的空间，它象征着生命力和创造的根源。然而，很多人认为，肚皮舞是一种取悦男性的舞蹈，这是完全错误的。

以胸部、腹部以及骨盆为重点舞动部位的肚皮舞，非常适合女性的身体结构，会给女性带来如下影响：首先，肚皮舞有利于子宫的锻炼，让女性的生育更加顺利。其次，骨盆的运动可以强化生殖器周边肌肉，不仅可以确保荷尔蒙的正常分泌，而且还

能矫正骨骼（由于肚皮舞起源于沙漠，因此特别强调身体的平衡性和腿部肌肉的发达）。除此之外，背部肌肉和胸部、腹部肌肉的波浪形动作，不仅可以增强全身的柔软性，还可以锻炼体内的重要器官以及身体的肌肉。还有一点，肚皮舞具有显著的减肥、塑身效果。该舞蹈属于有氧运动，会加快体内脂肪的燃烧，使舞者塑造出线条优美、富有弹性的健康身姿。

目前，肚皮舞风靡世界各地。在美国以及加拿大等北美地区，肚皮舞与瑜伽一样，成为了一种时尚运动。再加上小甜甜布兰妮、夏奇拉等流行歌手将肚皮舞融入现代舞蹈中，使更多的年轻人倾情于神秘的肚皮舞。

在韩国，也有很多女性通过各种团体或者学习班学习肚皮舞。肚皮舞并不局限于运动效果，它属于运动之前的舞蹈，是一种艺术，它能刺激人们的心灵；它又是一种宣泄，能使人们解除情感压力。肚皮舞者通过女性化的、自由的身体舞动，彻底发泄被压抑的情感，从而塑造更加自信的自我。



为什么肚皮舞能塑身

减肥

短时间内可以减肥的塑身舞蹈

恰到好处运动量，减去腹部赘肉的最佳舞蹈！

“从来没有流过这么多汗”！

肚皮舞是激烈中又带有节制的动感舞蹈，所以看上去运动量不是很大。但是，只要你认真跳上10分钟，呼吸就会变得急促，不知不觉中满头大汗；如果跳上30分钟，你将不停地擦拭脸上流淌的汗水。

据测算，跳肚皮舞每小时大约消耗400千卡热量，这相当于打1小时网球的消耗量。可想而知，肚皮舞的热量消耗量一点也不亚于那些激烈运动。

肚皮舞与一般的器械运动或者跑步不同，舞姿中包括了旋转或者波浪等技巧性动作，特别是腹部的运动效果非常显著。无论是腰部、胸部还是臀部运动，几乎每一个动作都要借助腹部的力量，因此，肚皮舞不愧为减去腹部赘肉的最佳舞蹈。

就拿肚皮舞基本动作之一的“摆动”来说，该动作的腹部抖动相当激烈。你可以想像数十个手机瞬间同时处于振动状态，那会是一种什么样的感觉。在这种强烈振动下，无论是腹部赘肉，还是腰部或者臀部的赘肉，都将消失得无影无踪。原本突出的腹部，不知不觉中变得扁平、富有弹性，而且腹肌也会变得越来越结实。

最近在我们的周围刮起强烈的肚皮舞热潮，每一个肚皮舞学习班几乎都是人潮涌动，大部分学员的目的是减肥塑身。通过一段时间的练习，每个月都能轻而易举地减掉2~3千克。也有很多学员向我咨询有关塑身的秘诀。这时我都会建议她们，就像在舞厅跳舞一样，尽情地去跳肚皮舞。

一般情况下，腹部肌肉、大腿肌肉、臀部肌肉以及上臂肌肉等特殊部位的锻炼，需要一些集中性训练。但这种训练相对乏味，很多人都会半途而废。跳肚皮舞却不同，只要你认真投入地跳，就会在较短的时间内得到意想不到的效果，那是因为肚皮舞吸纳了所有有利于减肥塑身的动作。

不会有任何枯燥感，这是一种让人兴奋的舞蹈塑身法！

肚皮舞塑身法最大的优点就是快乐！因为快乐，你很难察觉得到底跳了多长时间，快乐会让你继续舞动你的身体。

减肥的关键在于有忍耐力，你要能够抗拒美食的诱惑，你要坚持反复枯燥的锻炼。正因为这样，有很多人的减肥时间无法超过1个月。刚开始减肥时，人们往往会拟订2~3个月的减肥塑身计划，但是有不少人会在中途放弃。

肚皮舞塑身法与一般的减肥方法不同，它还增加了“趣味”和“快乐”这两个要素。跟随着神秘的音乐节奏，尽情地扭动着身体，你的身心马上会变得轻松、自由。身体的扭动使臀部围巾上的小铁片发出清脆的响声，在这种欢快的氛围中，减肥的压迫感自然地转变为无穷的快乐。

每一个动作的掌握，都会增加你的成就感和跳肚皮舞的乐趣。从此减肥不再枯燥，你也无须在乎体重计指针的变化，这就是全新的减肥方法——肚皮舞塑身法。

“肚皮舞会不会很难跳？”“像我这么笨手笨脚的人也能学好吗？”许多人会有这样的疑问。你完全可以抛弃这样那样的忧虑，我们需要的是用心去感受肚皮舞带来的乐趣。

首先，我们要放松身心，伴随着明快的音乐节奏自然地表现自己，不用去想那些优美的舞姿，因为不会有人一开始就能熟练地掌握每一个动作。我们要做的是，热情地放飞我们的身体和心情。适当的宣泄不仅会减轻你的体重，而且还会缓解你所承受的各种压力。

性感

塑造女性身体曲线的性感舞蹈

我们不要弱不禁风的身体，我们要塑造线条优美、丰满性感的身材！

盛行不衰的健身热潮不仅改变了我们的生活习惯，还改变了我们的审美标准。林黛玉般的弱不禁风已经不再是美的化身，现代人更加关注的是“健康”。在这个时代，瘦弱的身材已经不再是美，倒是那些线条优美、丰满匀称的身材备受人们的推崇。拥有充满活力，又不失柔软和妩媚的身材成了现代人的追求。

不过，身材的塑造不是一件轻松的事情，单纯依靠燃烧脂肪是远远不够的。那么，我们该如何去塑造和维护线条优美、丰满性感的身材呢？

我们不提倡绝食或者单餐式减肥方法。人体一旦绝食，不仅会遗失体内的水分，还会分解肌肉的蛋白质。绝食减肥的初期阶段，虽然会达到体重减轻的效果，但是身体为了维持运转就会进入非常状态，随即会使健康的均衡性遭到破坏，肌

肉数量会减少，最终将导致整个身体曲线完全变形。单餐式减肥方法也有同样的弊端，会导致营养缺乏，进而给健康造成严重的影响。

我们提倡多运动，运动不仅可以消耗热量，而且还会防止因减肥而造成的副作用，所以最好的减肥方法就是运动。虽然大部分运动能够塑造苗条的身材，但是很难塑造出性感线条，这并不是单靠燃烧脂肪就能塑造出来的。

为了塑造出富有弹性、曲线动人的火辣身材，必须要做一些有利于女性身体曲线形成的特殊动作。而肚皮舞正是塑造女性身体曲线的最佳运动。

众所周知，胸部、腹部、臀部、腰部，这些部位的柔美曲线是性感女性的首要条件。在跳肚皮舞的过程中，胸部、腹部、臀部以及腰部周围的肌肉都会随着节奏扭动，非常有利于这些部位减肥以及肌肉锻炼。

最近，有很多女性为了塑身，会到健身房等场所进行一些肌肉运动，这种单一的肌肉运动虽然可以增强全身的力量，但是会使肌肉向一个方向发展，从而导致形成不均衡的身体曲线。在肚皮舞中，即使是一个动作，也会使用各个方向的肌肉，这样就能塑造出身体的立体化曲线。所以，如果采用肚皮舞塑身法，不仅可以减少体内脂肪，还可以塑造出更加女性化的、更具魅力的身体曲线。

部分肌肉的强化运动，自我弥补身材缺陷！

肚皮舞属于有氧运动，在运动过程中，可向体内输送大量的氧气，同时伸缩全身的肌肉。而且，在肚皮舞的部分动作中，会集中使用身体的某一个部位，因此还具有强化局部肌肉的效果。

肚皮舞初学者，一般都会从臀部绕圈、臀部上提、胸部绕圈等局部动作开始练习。先熟练掌握每一个分解动作，然后再把这些动作自然地连贯起来，这就是普遍采用的肚皮舞教学方法。而这些分解动作，往往会起到锻炼身体特定部位的效果。

就拿腹部滚动和腹部上提等基本动作来说，它们对腹部减肥非常有效。另外，为了塑造柔软的腰部曲线，我们可以重点练习胸部绕圈动作。如要减去手臂上的多余脂肪，我们可以做手臂蛇行动作。

康复 保护女性健康的康复舞蹈

控制各种女性疾病，成为灵丹妙药的康复舞蹈！

美丽的基础是健康。现在是注重健康的年代，苍白、柔弱的外貌已不再是一种美。红润的脸色以及匀称、充满生机的体形，才能体现出女性的年轻和美丽。

不恰当的减肥方式可能会影响身体健康。我们都听说过饮食减肥法会诱发饮食失调症。其实减肥的副作用对身体健康的影响更加严重，如产生骨质疏松症、关节炎以及月经失调等症状。错误的减肥方法，会对健康造成致命的伤害。

如果你制订减肥计划的目的是不顾一切地减去一些肥肉，那么就要建议你重新考虑你的减肥计划。其实有很多减肥方法既可以减去身上的脂肪，又可以保护身体健康。

肚皮舞能有效地利用平时不经常使用的腹部周围肌肉，对体内的脏器有着非常好的锻炼效果。另外，肚皮舞还能缓解痛经或者月经不调等症状。

不仅如此，肚皮舞对女性中常见的便秘症状也有显著疗效。由于肚皮舞的很多动作集中在腰部和骨盆，可以强化体内的脏器，尤其是增加肠道的蠕动活力，从而自然地就能缓解便秘现象。

此外，由于肚皮舞起源于中东地区的沙漠之中，每一个动作都很柔软，所以，与其他运动不同，它不会对关节造成任何伤害。相反，还会让关节更加柔顺、舒适。肚皮舞对关节损伤或者关节疾病还有预防、治疗效果。

有助于产后调理，产妇们的身材管理方法！

孕妇和产妇都非常关心产后调理，而且如今年轻母亲的心态与已往相比有了一些变化，“不仅要爱自己的孩子，也要爱自己的身体”，这样的观点已经颇为流行。以前有很多女性经过孕育和分娩后，身材发生了严重的变形，导致这些女性失去自信心，甚至患上产后忧郁症。女性如果不想失去自我，那么就要为你的身材塑造做一些投资。

肚皮舞对产妇来说是一种非常好的运动。在肚皮舞中，摇摆骨盆和腰部的动作有助于体内脏器的强化，特别是可以锻炼子宫，有效地避免一些子宫疾患的发生。如果长时间练习肚皮舞，对分娩后的子宫收缩有着显著效果。另外，还可以锻炼因怀孕变松弛的腹部肌肉，因而，非常有利于产后身材恢复和性功能的提高。

我们不需要像猫一样弯曲的背部，姿势和骨盆的矫正是肚皮舞的基本功用！

有很多减肥塑身专家认为，人们发胖的原因在于人体姿势。只要矫正姿势，减肥塑身就成功了一半。

错误的姿势会导致骨盆的变形。骨盆在人体的中心部位，支撑着体内的内脏。如果骨盆发生了变形，一定会影响内脏的功能。内脏功能低下，就自然而然地会导致脂肪代谢的钝化，因而脂肪容易堆积在体内。

对一个需要减肥塑身的人来说，姿势的矫正是必需的。在开始减肥之前，一定要站在镜子前，仔细确认自己的身体状态。错误的姿势是无法演绎出优美的舞

蹈动作的。不仅如此，舞蹈的基本姿势就是为了让舞者掌握身体的正确姿势。

肚皮舞中有一个叫做“身体伸直”的基本姿势，该动作能伸展胸部和肩部，使身体更加挺拔。挺拔才能有助于完成正确的舞蹈动作。

在骨盆的矫正中，最重要的是缓解身体以及肌肉的紧张感。肚皮舞的很多动作都能带动骨盆运动，这些动作可以让围绕骨盆的肌肉变得柔软，进一步起到矫正歪曲骨盆的作用。如果把动作重点放在骨盆歪曲的部位，合理地、缓慢地练习肚皮舞中的相关舞蹈动作，原本歪曲的骨盆就会恢复到原来的位置。

精神

消除压力，培养自信心的精神舞蹈

心灵塑身，彻底解除所有压力！

舞蹈与其他运动不同，它有助于舞者的精神健康，因为在跳舞的过程中，你会忘却所有的烦恼和压力。从舞蹈的本质来看，那是一种要摆脱所有束缚的最原始欲望的表现。所以，我们在跳舞时，就能体验到无限的自由和无穷的解脱感。舞蹈是自由奔放的运动，在跳舞的过程中，你会抛开所有的烦恼和压力，你的身心会变得无比自由、轻松。对繁忙的现代人来说，跳舞是放飞心情、自我充电的特殊休息方式。

有很多学舞蹈的人都说，学习跳舞不仅让她们的性格变得开朗，而且她们的身心也变得更加轻松。这意味着，人的心情和身体是相互联系的，相互深深地影响着的。一味地躲避身理的问题，将无法彻底解决心理上的问题。同样，只有解决心理上的问题，才能解决身理上的问题。

所以，我想建议那些肥胖或者患有减肥强迫症以及忧郁症的人，来学习肚皮舞塑身法。越是减肥失败的人，越热衷于各种各样的减肥方法。在这种不断地尝试过程中，就会丧失自信心，还会感觉到愤怒和绝望，最终就会形成自我否定。然而，只有具备健康心理的人，才能成功减肥。

我们不能把减肥塑身的目标盲目地放在体重的减轻上，我们必须同时要同时维持身心的健康。肚皮舞会缓解错误的减肥方法给她们造成的伤害和疲劳。

彻底地解脱，优美的动作给你带来的巨大成就感！

一提起跳肚皮舞，很多人就会说，“我跳舞没有天赋”、“最烦那些学习动作的过程”、“一定很难学”等等，所以有很多人还没开始就已放弃。

事实上，肚皮舞包括难易程度不同的各种动作，有任何人都能掌握的基本动作，也有须具备一定水平的舞者才能做出的高级动作。如果是基本动作，在很短

的时间内，就能熟练掌握。不过那些高级动作，如果你没有下一定工夫，是无法熟练掌握的，有时候还会被自己的别扭舞姿逗笑。

学舞蹈必须按部就班。舞蹈与散步和跑步等单纯运动不同，它需要一个熟悉过程。但是，在这个熟悉过程中，你会有成就感和满足感，这就是舞蹈的魅力。当用你自己的身体做出优美的动作时，你会感受到无穷的乐趣，也许这就是那么多舞者挥洒着汗水沉迷于舞蹈中的最大原因吧。

无论是谁，不可能一开始就能完美地做出动作。随着练习时间的增加，你的水平就会相应提高。接着，水平的提高又会给你带来快乐，因为快乐，你会更加认真地投入学习。在这个过程中，就会自然地达到减肥塑身的目的，而且对舞蹈的恐惧感和害羞感都会烟消云散。

不仅如此，通过自我的表现和展示，你会到达更加自由的境界。舞蹈让我们摆脱生活的束缚，并且赋予我们自由和自信。



对肚皮舞的各种猜想

最近，随着肚皮舞越来越受到社会的关注，来学习班报名学习肚皮舞的人也越来越多。

下面我们来谈一谈一些肚皮舞初学者的疑问，希望通过以下解答能使读者得到满意的答案。

没有专家的帮助，在家里能学得好吗？

如果有专家时刻在身边指导和建议，你会学得更快。不过，只要有合适的书籍和音像制品，在家里也能熟练掌握各种肚皮舞动作。本书中介绍的动作相对简单，任何一个人都能轻松掌握。如果家里备有可照全身的大镜子，可以通过镜子确认每一个动作的准确性，这样就能在短时间内掌握这些动作。

会不会对关节造成影响？

肚皮舞的大部分动作不会对人体关节造成任何影响。我们经常能见到的一些西方舞蹈有很多手臂或者腿部关节的动作，有些难度稍大一点的动作可能会造成关节部位的受伤。

但肚皮舞源于沙漠之中，大部分动作集中在腹部，是以腹部为中心，向身体的外侧缓慢扩展，所以不会对关节造成任何伤害。相反，如果长时间坚持跳肚皮舞，不仅可以增强身体的柔软性，而且还能扩大关节的运动范围，可以预防突发性的关节受伤。而关节或者肌肉的僵硬，往往会加快人体的老化速度，因此，跳肚皮舞还具有抗老化效果。

没有舞蹈天赋也能学好吗？

别看我现在是专业的舞蹈家，以前可是笨手笨脚的“傻丫头”。学习肚皮舞的学员，多数都认为自己“笨手笨脚”，她们都觉得身体很僵硬，动作无法协调。其实，没有必要从一开始就在乎自己的动作是否正确。在初学阶段，只要按照音乐节拍欢快地扭动自己的身体就可以了。时间长了，就会对自己的肢体表现产生自信心，有了自信心，自然会做出优美的动作。

肚皮舞是不是只适合年轻人？

肚皮舞并不是只属于年轻人的舞蹈。肚皮舞学员中，中年女性占相当大的比例。

其实，肚皮舞更适合中年女性，因为大部分中年女性都会为自己的腹部赘肉苦恼。肚皮舞集中利用腹部的肌肉，起到了增强内脏和子宫功能的作用，对中年女性的身体健康非常有利。另外，肚皮舞还可以提高女性的性功能。所以，无论是年轻人还是中年人，都能体验到肚皮舞带来的乐趣。

肚皮舞的动作是不是太性感？

一提起肚皮舞，有不少人就会想“我能跳这种夸张的舞蹈吗”？“舞蹈动作是不是过于性感”等问题。这种想法在一些初学者中非常常见。不过，只要学习一段时间，她们的想法就会发生180度的转变。有的学员在跳舞的过程中，还会挽起上衣或者干脆脱掉上衣，而且不会对胸部以及骨盆的摇摆动作产生害羞感。相反，会对自己的身体感到自豪，对自己做出的动作感到满足。

跳肚皮舞是不是需要特殊服装和音乐？

练习时对服装没有什么特别的要求，只要穿着舒适即可。你可以穿运动服，也可以穿方便活动的T恤和裤子，没有必要穿露肚脐的服装。一般我们把T恤和运动短裤以及臀部围巾作为练习用着装。

音乐也一样，只要是8节拍的音乐或者歌曲都能跳肚皮舞。不过，最适合跳肚皮舞的是东方音乐，如果你熟悉了东方音乐，你的舞姿会更加动人。如果正确使用与本书一同提供的VCD，你就会在短时间内体验到肚皮舞的魅力。

在生理期也能跳肚皮舞吗？

跳肚皮舞时大多使用腰部肌肉，所以对腰部后侧的肾、膀胱以及子宫会造成影响。如果长时间跳肚皮舞，这些内脏的功能就会得到加强，而且还能缓解生理性疼痛等症状。所以，即使是生理期，也无须停止肚皮舞练习，只是量多或者因生理问题活动能力低下的那几天，最好适当减少运动量和运动强度。

肚皮舞是不是只属于女性的舞蹈？

很多人都认为，肚皮舞是女性的专利。其实并非如此，也有不少男性肚皮舞者，而且现在学习肚皮舞的男性学员逐渐在增加。身体柔韧性的强化、腹部脂肪的消耗以及姿势的矫正等种种特殊效果，不断地吸引着更多的男性投入到肚皮舞的学习行列中。