

让你魅力四射、性感加分的基础拉丁舞

美人拉丁

随书附赠『美人拉丁轻松做』VCD，
让你一睹V式拉丁的风采！

台湾拉丁时尚教主

陈奕云◎著

一扭腰，一摆臀，
再加上电力十足的迷蒙眼神，
让你减肥塑身、前凸后翘，
美丽、自信，性感指数疾速飙升，
从此吃喝玩乐都与拉丁产生亲密关系！

知识出版社



总编辑: 徐惟诚 社 长: 田胜立

图字: 01-2005-3175

中文简体字版由台视文化事业股份有限公司授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

美人拉丁 / 陈奕云著. — 北京: 知识出版社, 2005.6

ISBN 7-5015-4411-5

I. 美… II. 陈… III. 拉丁舞 - 基本知识

IV. I732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 066747 号

策 划 人: 张 勇

责任编辑: 余盼兮

特约编辑: 陆 瑜

责任印制: 王丽荣

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮编: 100037 电话: 010-68330192)

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷: 北京地大彩印厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/20 印张: 6 字数: 90 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

印数: 00001-10000 册

ISBN 7-5015-4411-5/G · 2362

定价: 28.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换。

V I V I A N

美人拉丁

V-Latin

知識出版社

www.V-Latin.com

实至名归的拉丁教主

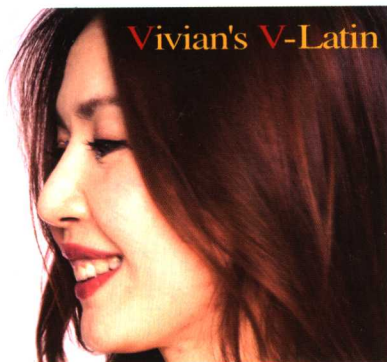
Vivian的个人网站“魅力拉丁时尚网”，以舞动艺术的影像风貌及介绍拉丁魅力的热情文字，呈现出她独创一格的V式拉丁，她的“魅力拉丁教主”头衔果真是实至名归。

恭喜奕云终于要出书了！真的很替她高兴！

回想起第一次见到她，是十多年前的摄影棚现场，当时只觉得眼前这个女孩面貌秀丽、白净甜美，有着一张camera face，所以常邀她拍摄DM等文宣，俨然成为公司的美丽代言人。而她对于有氧舞蹈的执著更是令我惊讶，在每年的春节酒会上，奕云都会向我问候，并说说近况，你可以从她的言谈举止中感受她对教授拉丁舞投入的热情！

而今，奕云推陈出新的创意，丰富了“拉丁有氧”，她利用亚力山大官方网站“疯迷家族”另外成立了“拉丁魅力家族”，用它来和广大拉丁迷们交流互动。她还设立了个人网站www.V-Latin.com（魅力拉丁时尚网），以舞动艺术的影像风貌及介绍拉丁魅力的热情文字，呈现出她独创一格的V式拉丁，她的“魅力拉丁教主”头衔果真是实至名归。而现在推出这本《美人拉丁》，相信必能带动更多读者认识并爱上拉丁有氧课程，我也引颈期盼，希望奕云能再度掀起一股结合时尚、健康与魅力的拉丁有氧风潮，塑造出更多“Dancing Queens”！

奕云，加油！！



亚力山大健康俱乐部董事长 唐雅君

跳动出性感诱人的拉丁舞吧!

我由资深有氧舞蹈教师转型成为拉丁舞者，
一直在运动及舞蹈两者之间尝试激发出动人的火花，
我在既有的拉丁有氧中，强化其中的性感魅力。

“V-Latin”的诞生是一个自我追求蜕变的美丽传奇，我称它为拉丁舞艺术中的 barroco（巴洛克，源于拉丁文，意为非比寻常的珍珠），它有着叛逆、新奇与颠覆传统之意。“V-Lation”具有高度个性化特征，它是一种兼具思想及内涵的崭新舞动概念，将舞蹈艺术及身体运动两相 mix & match，舞出全新的拉丁风情，这就是“V-Latin”所自豪的舞动两栖原创精神！

舞蹈，是人体的表演艺术；动，是生命的本能，也是舞蹈的本体。

我由资深有氧舞蹈教师转型成为拉丁舞者，一直在运动及舞蹈两者之间尝试激发出动人的火花，所以我在既有的拉丁有氧中，强化其中的性感魅力；又将传统拉丁舞蹈所需的精湛舞技简化，运用时尚摩登的流行音乐编排出妩媚动人的动作，让人抛开绊脚的高跟鞋，即使单身一人也能畅快跳动出性感诱人的拉丁舞！

生命还存在着情感因素，而感情亦是动，也是舞蹈之基本要素之一。老实说，我从没有受过专业的舞蹈训练，但因为热爱运动及对个人完美身形的坚持，我从13岁起便主修韵律舞，开始自学有氧舞蹈，进而教课至今。凭借着对拉丁舞教学工作的热爱，内心无形中激发出一股冲劲，将全副精力投入更创新、更 sexy 的拉丁舞蹈，期望经由舞动肢体带给大家更具活力的喜悦感受，将现代扰攘心灵转化为和谐平衡的健康形态，营造崭新的 sexy lifestyle。

你就是迷人的拉丁美人！

你永远的好朋友 奕云 Vivian Star

V I V I A N 美人拉丁
-Latin

C O N T E N T S

目录



〔推荐序〕

实至名归的拉丁教主

唐雅君

2

〔自序〕

跳动出性感诱人的拉丁舞吧！

3

Part 1

心灵缘起

1-1 我和有氧有个亲密约会

8

1-2 何谓拉丁？

14

Part 2

拉丁进化论

2-1 拉丁有氧全力燃烧

20

2-2 什么是美人拉丁？

26

· 暖身运动篇

27

· 魔鬼塑身篇

30

· 魅力曲线篇

50

· 性感美身篇

70

Part 3

拉丁美人造型秘笈

3-1 拉丁美人变身法宝

94

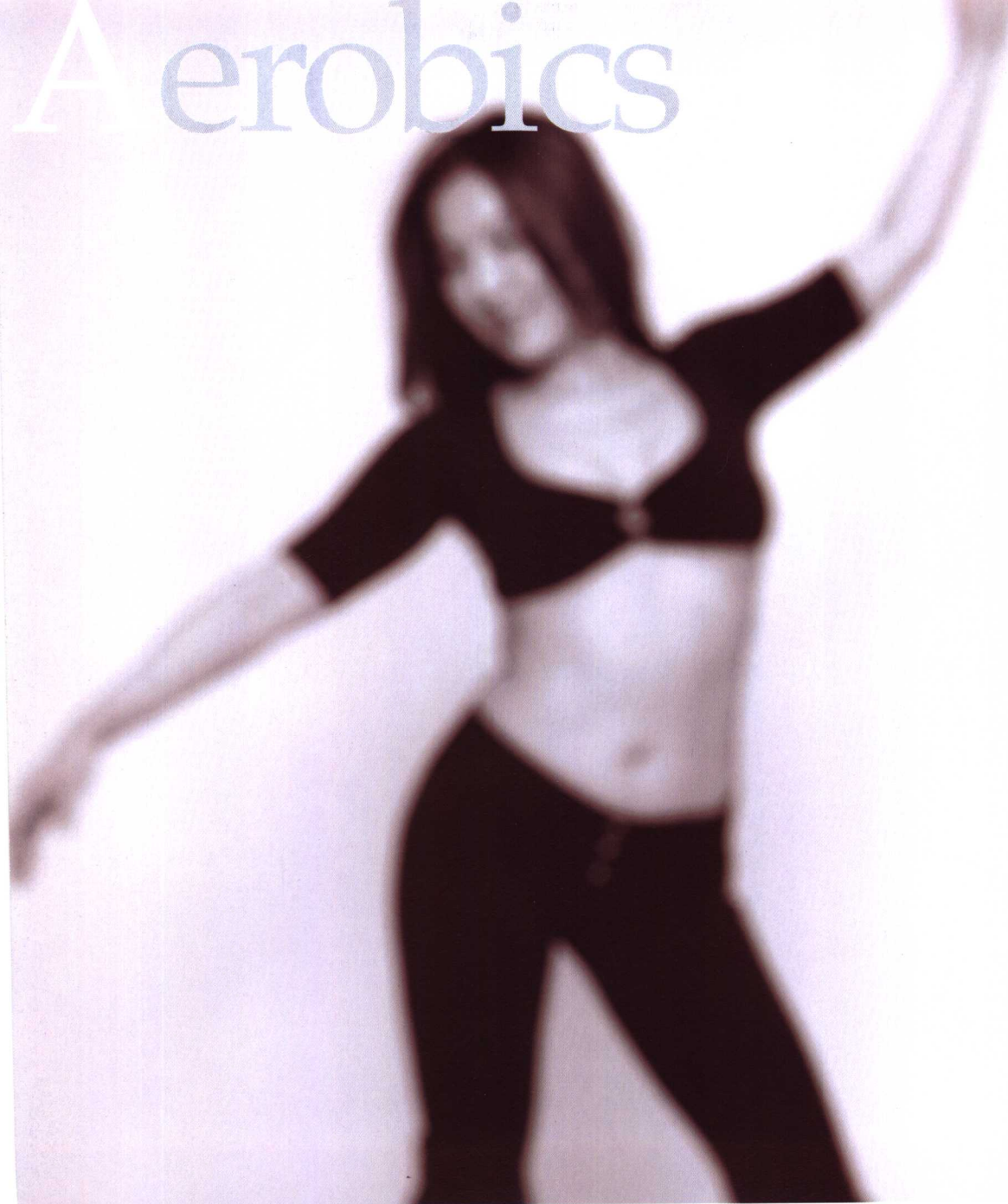
3-2 跳出完美拉丁的加法小撇步

106

3-3 美人拉丁音乐共和国

114

Aerobics



Part 1

美人拉丁*第一章

一起进入美人拉丁的神话世界





1-1

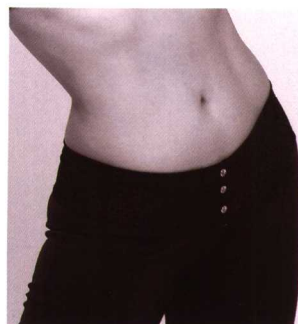
我和有氧有个亲密约会

Aerobics

从被动地跟着老师口令一个指令、一个动作，
到自己成为有氧教室的主角，在课堂上发号口令，并主导舞蹈设计，
我和有氧从小就有个秘密约定，
为了完成任务，且看我如何在与有氧的三个约会阶段中，
努力从丑小鸭蜕变成拉丁美人。



Welcome to the world of
vivian STAR
I Love V-Latin!!
- Be Sexy! Be Happy!
Be Yourself!!





我与舞蹈的第一次接触

非舞蹈科班出身的我却能跳出性感拉丁的曼妙舞姿，原因出于我对舞蹈的热爱。简单地说，我的人生与舞蹈紧密相连，它对我的影响，除了美化外在的曲线身形，更满足我内心世界的不安与寂寞，给了我充沛的活力及自信。

打从小的家族聚会里被亲友拱上台做即兴秀舞，我便开始与舞蹈结下了不解之缘，直到上国中跟姐姐一起加入韵律教室，开始了我和有氧舞蹈的第一次接触。这时的我才发现原来运动与跳舞是可以融合为一体的，随着音乐摆动身体，那种感觉超棒，而能穿得像当时流行的健美明星简·芳达一样更是酷。从此，我热爱与舞蹈的每一次约会，因为跳舞让我的人生变得更积极乐观。



有氧热恋与开花结果

跳韵律舞是当时台北女生流行的爱美活动，而这股韵律风也随着一张广告DM的发送，对我产生了深远的影响。手中拿着新开课的韵律教室广告传单，便被DM中韵律老师活力四射的姿态所吸引，就这样我加入了传单上的那家韵律教室，成为会员，跟着老师声嘶力竭地喊口令、带动作，开始享受那股汗流浹背的运动快感。

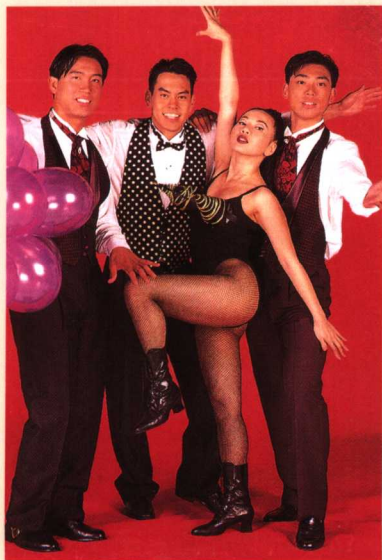
“你有意愿教有氧吗？”课后许惠贞老师（现为Touch Aero运动休闲服饰创办人）问我。天啊！非专业科班的我可以胜任吗？但是那份热爱舞蹈的心使我脱口说出“我愿意”。这三个字扭转了我的未来，也改变了我的生命。我开始紧锣密鼓地接受“有氧师资培训班”的训练，从运动生理学、解剖学深入了解人体构造与运动的安全原理、有氧舞蹈术科及动作术语、动作编排及组合、气氛带动和如何与会员互动，我的身份从学员一转而成了教师。短短几年中，使我奠定了Hi-Low高低冲击、step踏板、强力雕塑等有氧训练的坚实基础，也拿到了speedo水中有氧执照，但是我的有氧人生也发生了几段令人沮丧的插曲，而我也因着自己对有氧的热爱，克服了解除婚约的痛苦、流落异乡的委屈、暴肥的可悲及失业的无奈，我用有氧毅力写下人生另一页更精彩的篇章。

Madonna大赛插曲秀

体内热衷表演的DNA因子依然隐隐蠢动着……直到1986年，飞碟唱片举办了首次Madonna大赛，还记得评审团有小燕姐、朱延平导演、名DJ Tony Taylor、名设计师黄永洪及杜达雄、名词曲家谭建常等人，主持人则是娃娃（金智娟）。真不知道当时是哪来的勇气，竟冒着被扫出家门的危险，私自报名，而且服装造型全部DIY。还记得我穿上CK（Calvin Klein）黑皮衣，双手戴满近50个金属链及皮饰，颈上挂着超大水晶十字架，还整头喷了金黄色染发剂，这些惊人行头只花了我区区1000元，却没想到让我抱得季军归。

这个插曲说明了我今后注定会走入表演。另外值得和大家分享的是：穿衣造型的DIY哲学。有拉丁时尚教主之称的我，走的是贫穷贵公主路线，不会特别为party或聚会应酬而添购行头或新装，置装都是随缘，以好搭配的单品为主，而且非打折降价不

会下手（除非是在五分埔或外销成衣店）。其实自己是最清楚个人的style，你可以成为衣橱魔法师，大胆尝试衣柜内不同风格的服装搭配，新旧混搭，再运用配件，加些个人创意巧思创造自我风格，fashion也可以很有趣！





1-2

何谓拉丁

Latin

探索“拉丁”当然得从“拉丁美洲”开始，
它包括北美墨西哥、中美地峡、南美大陆及加勒比海地区，
原住民为印地安人，因哥伦布发现新大陆后带动的移民热潮，
使得拉丁语系民族，如西班牙与葡萄牙人大量涌进，
再加上从非洲引进的黑奴，形成了白、黑、印人为主体的混血新兴民族。
各民族的舞蹈相互融合影响，创造出拉丁舞的新形态，
展现人体肢体舞动的性感极限，更牵引出情欲纠葛的灵魂之美。



拉丁舞简史

*巴西——Samba (桑巴舞)

巴西最流行的舞蹈。最初来自非洲黑奴闲暇时的自娱，动作多，即兴而起，节奏短促，音符丰富，以激烈的扭转腰臀动作为主，性感、活泼、俏皮、冶艳。

*古巴——Rumba (伦巴舞)

古巴是拉丁节奏的宝库，许多拉丁歌舞形式都是在此被发掘，继而被发扬光大。具有群众性的古巴国舞——伦巴舞，一对汤匙或顺手抓起两根木棍捶地拍板，都能即时伴奏起舞。它的舞蹈动作以肩膀快速抖动和腰臀扭摆为特色，节拍强烈多变，热闹奔放！

