



Enthusiasm
Samba

徐冰 编著

国际标准舞大赛冠军

国际标准舞A级教师

为你带来势不可挡的拉丁热舞风潮

席卷全球的秀形塑身风暴



BOOK+DVD

成都时代出版社

拉丁秀身舞



HOT LATIN DANCING
Samba

徐冰 編著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

拉丁秀身舞：桑巴 / 徐冰编著. —成都：成都时代出版社，2008.3

ISBN 978-7-80705-754-3

I. 拉… II. 徐… III. 拉丁舞—基本知识 IV. J732.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 023045 号

拉丁秀身舞 桑巴

LADING XIUSHENWU SANGBA

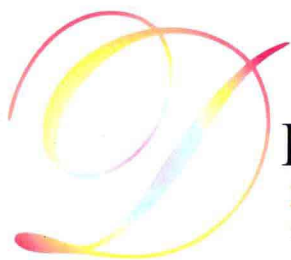
徐冰 编著

出品人	秦明
责任编辑	李永川
责任校对	李佳
装帧设计	中映·良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛

出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市福威智印刷有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2008年3月第1版
印 次	2008年3月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-80705-754-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话：(028)86697083

本书若出现印装质量问题，请与工厂联系。电话：(0755)26074333



Dance ream with Flying 梦随舞飞扬

美丽与自信是媒体常常加诸于我的赞美。但是，很少有人知道，我小时候其实是一个非常害羞、极度没有自信甚至有些自闭的女孩。一直到开始学习跳舞，我才开始展现真正的自我。而当我站在全国冠军领奖台上的那一刻，我甚至有了获得新生的奇妙感觉。

为了我深深热爱的拉丁舞，我只身去语言不通、完然陌生的马德里，只为能学到最纯正的西班牙斗牛舞，体验真正充满拉美风情的伦巴、恰恰、桑巴。而能得到我最景仰的舞蹈大师的亲手指导，更让我终生受用。虽然专业的舞蹈、亮丽的外形需要经过很多艰辛的训练，但在西班牙皇家舞蹈学院的深造令我领悟到拉丁舞的精髓，同时也汲取了世界最新潮流的健身资讯。

担任舞蹈老师之后，我才渐渐发现，原来有很多人和小时候的我一样，对自己相当没有自信！在这些人当中，有些人是对音乐没有自信，有些人是对自己的身体没有自信，而有些人则是对和异性相处没有自信……不过，这些人和我一样，即使再害羞再自闭，在接触拉丁舞一段时间之后，竟然都慢慢地放开了……

我相信是拉丁舞，让我和我的学生们看到了自己的美、自己的好！因为在肢体运动的过程中，我们必须和自己的身体对话，也必须要和他人亲密地互动。因此，我们渐渐地开始懂得喜欢自己、欣赏别人，慢慢建立起对自己的自信心！

经过几年的教学、比赛、表演、编创，拉丁舞对我来说早已不仅是一种性感的肢体运动，也不仅是一个美丽的社交活动，而是一种对生活的态度，一个爱自己、尊重别人以及享受生命的舞蹈！出版这本书也不只是我舞蹈生命的另一个开始，同时也是与许多有心学舞或对美丽有特殊需求的读者们一起投入一个新的领域！

你觉得你的生命需要一些刺激 需要一些改变吗？

拉丁舞绝对是你踏出自信的第一步！

听！音乐响起，心潮澎湃的你还犹豫什么？赶快跟我跳起来吧！

徐冰

Caroline

序 PROLOGUE

Caroline 的拉丁舞美丽魔幻旅程

Ladies and Gentlemen! 恭喜您，您已经进入一个魔幻般的殿堂，请跟随Caroline 开始您的魔幻旅程，很快您将成为世界上最性感最美丽的女人，魅力指数最高的男人！

拉丁舞热，早在歌坛被“四大天王”统治的时候，张学友曾以一曲《女人心》率先向我们展示了他的拉丁舞姿，伴随着极具动感的旋律，学友边唱边舞，迷倒一堆fans；而在1998年法国圣丹尼体育场的世界杯开幕式上，当瑞奇·马丁一面大跳火辣的拉丁热舞，一面激昂地唱出“Goal, Goal, Goal! Ale, Ale, Ale……”的时候，全世界人们心头的热血都在沸腾，身体都情不自禁地随之舞动；喜欢足球的朋友们体验过：当巴西队进球的时候，队员们兴奋地甩动球衣跳起欢快的桑巴，和看台上狂跳桑巴的球迷们相映成趣。

如果你留心历届世界小姐的选美盛会，就会发现正宗拉美血统的委内瑞拉或波多黎小姐经常会独占花魁，纤腰翘臀的魔鬼身材是她们夺冠的最佳武器，难怪许多国际评委都情不自禁地赞叹！要知道这类美女的好身材不是整容手术的结果，而是拉丁舞塑造出来的！

拉丁舞就是如此凭借它的热情走向了世界，被人们所接受和喜爱，它就像一个健康、年轻、活泼、性感、胸中充满火焰的女郎，尽情地释放着自己的能量，怎能不受到众人的青睐？

自然，东方国家也抗拒不了这股无穷力量。目前，国内的各大、中城市都踊跃地办起了拉丁舞培训班，成立了各种协会，并定期举办一些专业的舞蹈比赛。拉丁舞已被引入到健身中心并与健身操相结合，成为一项新的时尚健身运动。如今，从演艺明星到高级白领，从超级名模到普通上班族，不同的年龄阶段、不同职业的人士，很多人迷恋上这种轻松易学而又健康美妙的有氧舞蹈。为了打造玲珑有致的身材是一方面，另一方面，由于现代生活节奏加快，而拉丁舞可以让你抛开一切烦恼，尽情舞动，无所顾忌，做真正的自我！

动感十足的拉丁音乐和新颖迷人的拉丁舞步，让你的每个细胞仿佛都充斥了热情与奔放，是人性中与生俱来的洒脱与豪放，你只管以愉悦的心情享受其中的美妙，并坦然接受另一份如期而至的厚礼——女人拥有性感迷人的身材，男人跳出了活力和自信！

现在，请跟随Caroline一起进入桑巴的激情之旅，踩着桑巴音乐火热的节奏跳起来，在热烈奔放的舞步中感受诱人的巴西风情！



CONTENTS 目录

chapter *One*

迷人Samba，舞动异国风情

Amorous Samba, exotic dance

1

1. 风靡全球拉丁舞狂潮

2

拉丁舞种，风格各异

领略拉丁舞的七种风情

引爆有氧魅力，解码拉丁塑身风暴

2. 激情狂野巴西桑巴舞

9

3. 舞林秘诀

12

4. 舞装上场

14

chapter *Two*

魅力舞姿，从热身运动开始

Perfect Dance Begins With Warm Up

17

1. 窈窕瘦身舞前奏曲

18

2. 五招热身准备

20

第1招：消除蝴蝶袖的手臂运动

第2招：坚挺托高的胸部运动

第3招：雕塑曲线的腰部运动

第4招：结实娇翘的臀部运动

第5招：纤细腿部运动



chapter *Three*

美人桑巴进行时——舞步组合

Set Patterns Of Samba Steps

1. 迈出心动的第一步——基本舞步练习
2. 狂情桑巴组合
3. 桑巴有氧健身操
4. 心动双人拉丁舞组合

31

32

45

62

85

chapter *Four*

分享我的美丽性感舞餐盛宴

Enjoy My Beautiful And Sexy Dances

1. 品味拉丁音乐
2. 拉丁舞特色动作，开启体内性感密码
3. 拉丁风彩妆与身体加分法

105

106

109

111

缤纷的手指甲

身体彩绘

甜美舞蹈配件



Chapter One

迷人桑巴，舞动异国风情 *Amorous Samba Exotic Dance*

或许是世界杯上巴西人的“桑巴足球”让我们真切地感受到了拉丁舞的激情与狂野，让一向缺乏舞蹈细胞的人也会随着那动感十足的音乐情不自禁翩翩起舞。拉丁舞，对于南美人代表着一种精神。在狂欢节游行的街道，或是入夜后的小酒馆，开心的人群里无处不弥漫着用“桑巴”这种最完全的方式表达出来的热情。在领略过真正的拉丁舞后，人们会被这种激情完全征服！

Fashionable Around The World 1. 风靡全球拉丁舞狂潮

拉丁舞种，风格各异 Different types, different styles

拉丁”通常是指国标中的拉丁舞，而国标包含摩登舞（华尔兹、狐步舞、快步舞、维也纳华尔兹、探戈）和拉丁舞（伦巴、恰恰、桑巴、斗牛舞、牛仔舞）两大舞系。

最初，拉丁音乐和舞蹈是人们庆祝胜利或丰收的一种表达方式，后来渐渐发展为年轻人相互表达爱慕之情的一种方式。在发展过程中，拉丁舞曾因为动作过于热情、表达情感过于直率又没有任何约束而受到排斥，但这并没有影响到拉丁舞的发展，令人无法抗拒的魅力终使拉丁舞风靡世界。

动感恰恰恰 Cha-Cha-Cha

发源地：墨西哥

音乐节奏为4/4拍，速度每分钟31小节左右。

恰恰，正确的说法应是“恰恰恰”，它与伦巴被称为“姐妹”舞种。如说伦巴舞是严谨和稳固的舞蹈，那恰恰舞就是轻巧及调戏般的舞蹈，舞格诠释为：制造欢乐的、愉快的、俏皮的、及派对般的气氛，并具有其它拉丁舞般的热情。

恰恰起源于拉丁美洲的墨西哥，是曼波舞（Mambo）的变形。在曼波舞流行的时候，一些拉丁美洲的土著将曼波的音乐，改用较轻快的速度演奏，再加上打击乐器，让它的节奏更为明朗。由于音乐丰富、节奏轻快的缘故，使得恰恰恰在很短的时间内就取代了曼波。它的舞步利落紧凑，动作频率较快，且轻巧灵活。曼波的舞姿较柔和，腰部扭动较大；恰恰的舞姿较为活泼，踏出的步法要简捷有力，不拖泥带水，因而成为今日的流行舞步。

不过直到现在，恰恰还是拥有许多曼波舞的影子，因此当我们在跳恰恰的时候，还是会时常套用一些曼波舞步，有许多手势也是模仿曼波舞而来的。

牛仔舞 Jive

发源地：美国

音乐节拍为4/4拍，速度每分钟43小节左右。

牛仔舞（也叫捷舞），是由一种叫“吉特巴”的舞蹈发展而来，其音乐欢快、舞态风趣，具有步伐活泼轻盈的特点。牛仔舞手脚的关节放松、自由地舞蹈，身体自然晃动，脚步轻松地踏着，且不断地与舞伴换位，转圈旋转。牛仔舞剔除了“吉特巴”中所有的难度动作，增加了一些技巧。最早对牛仔舞的记载是由伦敦舞蹈教师Victor Silvester于1944年在欧洲出版的一本介绍牛仔舞的书。波普，摇滚，美国摇摆舞都对牛仔舞有着一定的影响。牛仔舞是一种节奏快，耗体力的舞稻。在比赛中牛仔舞之所以被安排在最后跳是因为选手们必须让观众觉得，在跳了前四个舞之后他们仍不觉得累，还能很投入地迎接新的挑战。

激情桑巴 Samba

发源地：巴西

音乐节拍为4/4或2/4拍，速度每分钟51小节左右。

桑巴起源于南美洲的巴西，原来是带有宗教仪式性的舞蹈。它在拉丁舞系列中独具个性。它不同于伦巴、恰恰、牛仔舞那样“定位型”舞蹈，而是沿着舞程线方向移动，也称“游走型”或“进行型”舞蹈。由于舞蹈者不停走动、移位，所以旋律极强。一旦学会了森巴舞，就像置身于南美洲的异国情调之中。

桑巴的音乐热烈，旋律开朗欢快，节奏紧凑跳跃，舞态富有动感，舞步摇曳多变。沿至今日，舞蹈开始的时候，所有的舞者会在火堆前面围成一个圆圈，然后不停地摆动头、肩膀、胸部和臀部，非常地热情活泼。



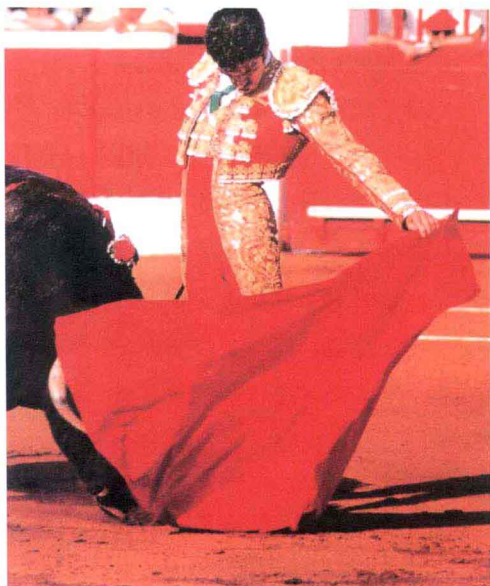
西班牙斗牛舞 Pase Doble

发源地：西班牙

音乐节奏为2/4拍，速度每分钟62小节左右。

西班牙斗牛舞，顾名思义源自西班牙，为一种西班牙的进行曲行军舞。它的音乐雄壮、节奏明显有力；舞态豪放、步伐强悍振奋，英姿飒爽。在西班牙当地，每个地方都是用斗牛舞来代替行军舞，因此，它的音乐非常雄壮威武，阳刚味十足。

斗牛舞是一种象形舞蹈，主要在诠释斗牛戏，男舞者在舞蹈中扮演的角色是斗牛士，而女舞者则是在红斗篷和公牛两个角色间做转换。当她和男舞者在一起时，她是吸引公牛的红斗篷，但是当她和男舞者分开时，她又会变成攻击性强的公牛。

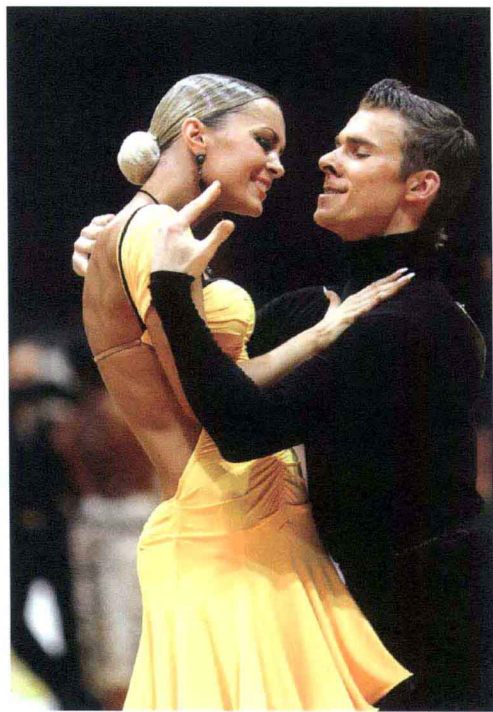


魅力伦巴 Rumba

发源地：古巴

音乐节奏为4/4拍，速度每分钟27小节左右。

伦巴的历史最悠久，舞型最成熟，被称为“拉丁舞之王”。伦巴在今日被称为爱情之舞，音乐缠绵，还有拉丁美洲特有的打击乐器，其舞态柔美，舞步动作婀娜。古巴人习惯头顶东西行走，以胯步向两侧的扭动来调节步伐，保持身体平衡。伦巴的舞步秉承了这一特点。原始的舞蹈风格，融进现代的情调。动作舒展，缠绵妩媚，舞姿抒情，浪漫优美，充满情调。



领略拉丁舞的七种风情 Seven expressions

浪漫——从某种意义上来说，拉丁舞是一种男女两性的能量交流。如何用一种关系、用一种生命、用一种身体的方式很美地将其表达出来，是拉丁舞核心的东西。

激情——拉美人说，在这一场舞蹈之后你会发现地板上有一种被爱灼伤过的痕迹。

多元——拉丁舞蹈的概念实际上囊括了体育、时尚、舞蹈、戏剧、幽默等等，精致美好的服装服饰也是拉丁舞蹈的一部分。

动人的音乐——拉丁舞的音乐是很煽情的音乐，伦巴音乐更是拉丁舞音乐中最美妙最感性的音乐，听到它，你的身体就会情不自禁地动起来。

完美的体形——听着拉丁舞音乐，身体随着旋律而动，整个精神与肉体都沉醉在拉丁音乐营造的浪漫氛围中，你会觉得这是最好的运动，也可以给你带来最完美的体形。

快乐——人最美丽的时候就是心情最快乐的时候，做自己愿意做的事情。当都市生活的高压令你感到精神疲惫的时候，不妨听听拉丁音乐，让自己身体随着节奏舞动起来，这样可能给你带来放松和欢愉。拉美人跳舞的时候不按什么具体的套路去跳，只要有一种感觉，一个细微的步调，就觉得很满足，如果有阳光照耀那就更美了。

感动——不管是含蓄的伦巴还是热情奔放、激情四射的恰恰、桑巴，它总能走进你心里面，通过你的眼睛看到别人的内心世界。它的音乐非常感人，给你提供非常大的张力，能触动到你心灵中最敏感的地带。

引爆有氧魅力，解码拉丁舞塑身风暴 Latin dancing for aerobic bodybuilding

热情洋溢、狂野奔放的拉丁舞，是全球健身房的重头戏。成千上万的人正享受着拉丁秀身舞所带来的益处！如果你是长久坐在椅子上的小“腹”人，不要担心，你找到救星了。那么，究竟是什么样的魔力使得全世界点燃了一股势不可挡的拉丁舞热潮呢？

扭摆中燃脂为女人塑造曼妙身材

看着拉丁舞明星那醉人的舞姿，你一定也对她们惹火的身材羡慕不已！相信我，迷人的身材对你来说不会仅仅是梦想，因为拉丁舞会给你带来这一切！

作为一种有氧运动，拉丁舞的动作频率是最适量吸收氧气的，整个运动过程的心率都保持在

最大心率的60% - 80%，即人体最适合减脂的有氧运动心率，同时动作中避免使心率起伏过大的跳跃性动作。这样，一方面不会感到过度疲劳，另一方面，心率平稳的有氧运动能以最好的方式燃烧多余的脂肪。或许这也是时下许多女性朋友选择拉丁塑身的第一个理由。

拉丁秀身舞主要是胸、腰、髋、臀、胯部运动比较多，而且动作的幅度都很大，加上舞步有力、节奏轻快，因此在跳舞的过程中，能充分调动这些部位的每一处肌肉，扭摆的动作促进肌肉等收缩与拉伸，经常训练能练出漂亮有弹性的肌肉。这也是跳拉丁舞的人腹部比较平坦，身体各部位不大会有赘肉形成的原因。

桑巴舞中的扭胯与摆髋动作，对腰部减脂与臀型的塑造相当有效，能够帮助女性形成梦寐以求的细腰翘臀的性感身材。每天只需花20分钟，坚持练一段时间，你会发现腰肢变纤细了，腹部更平坦了，身材更加健美！一位女学员这样描述她对拉丁的感受：“跳起来很带劲、很享受，富有异国情调，动作又不太难。最高兴的是它能帮助我塑造一个小蛮腰，臀部也比过去结实多了。”恰恰恰舞中则有许多俏皮而利落的手臂动作，强调与腿部、脚部的配合，坚持下来，手臂的脂肪也就会在激昂、动感的音乐中消融。另外，拉丁舞还能让你的腿型越来越完美。看看那些拉丁舞女孩的修长美腿，你就知道“怕腿会变粗”的担心是完全多余了！因为那些激烈、变幻的脚腿动作足可让恼人的赘肉无可乘之机。拉丁舞就是这么神奇，它绝不会令你感到呼吸吃力、喘息如牛，它只需要你优雅地跳起来，再带上一个愉悦的心情，梦想中的长腿便会如期而至哦！



我记得一个著名的拉丁舞蹈家曾说过：“跳拉丁舞的女人不一定是漂亮的女人，但一定是韵味十足、风情万种的美丽女人。”由此足见拉丁舞最致命的魅力。

除斗牛舞外，另外四种舞都有腰胯动作，不同的力作用于腰胯上，令身体生出不同韵味的线条变化，正是这些不断变化的优美线条，一个个生动美妙的舞蹈动作，使女性朋友在纤体的同时还将女人的性感魅力发挥到极致。加之舞蹈关注自身激情的释放和随心所欲的个性表现，更是性感与狂野的结合了。拉丁舞会令平凡的女人在举手投足间都充满性感，使女人味得到张扬，这是靠减肥、扩胸、穿吊带背心或魔术胸衣所达不到的。

“英雄”角色让男人尽显“爱美”风度

热情动感的拉丁舞，它不需要百分之百的动作正确，但要求百分之百的情绪投入。越是淋漓尽致、无所顾忌地把拉丁的感觉发挥出来，就越能放开。而感觉越浓烈，就越容易放得开，在音乐中释放身体，因而也就越容易达成和谐，在整个过程中两个人形成一个整体。拉丁舞中男性总是扮演绅士、英雄的角色，动作中处处表现对女性的关怀和呵护，无不充满了自豪的绅士之情。例如斗牛舞中的男人在其中扮演的英武、雄壮的斗牛士的角色，把男人多情、火热和具有征服力的一面表露无遗！如果你还想受到更多女性的欢迎，那就跳拉丁舞吧！

跳拉丁舞还可以缓解由于工作、生活上的压力而造成的精神紧张、郁闷情绪，使你摆脱亚健康状态，让你拥有健美身材的同时还能始终保持开朗的心情和青春的活力！另外向你透露一个秘密，拉丁舞还能让人获得迷人的脸部线条呢，因为拉丁舞者都是面带微笑。

大众舞蹈——令老人快乐返童，少儿健康成长。

拉丁舞是一项老少皆宜的运动。即便将来年纪大了，仍然可以锻炼。拉丁舞中全身性的动作能有效地维护右脑，避免过早的脑萎缩，保持思想敏捷、腿脚灵活，还能预防和改善多种老年关节病、腰腿痛、老年痴呆病症，使你焕发青春、延年益寿。在我的学员中，中老年女性对拉丁舞十分偏爱。有一位60岁的“大朋友”，练起舞来是最认真，长期的锻炼使得她的气色非常健康。

让儿童学习拉丁舞，可是年轻的爸爸妈妈们为培养孩子所做的最英明的决策之一了！拉丁舞可以强身健体，避免儿童肥胖或瘦弱，还可以克服不爱动、不爱说话、孤癖胆怯等弱点，培养孩子自信、自强、坚毅、活泼的性格，从小锻炼他们与人交往、处事的社交能力。动感的舞蹈更可为少儿塑造良好的体型，矫正驮背、O形腿等不良体态。

另外，作为一种有氧舞蹈，拉丁舞还有极强的健身功效

健康身体的良药

心血管 跳拉丁舞可令心跳由每分钟80次升到120次，有些甚至更多。它的功效等同于任何体力训练或有氧运动，可以增强心脏的强度和耐力。

关节 据医学报导，避免早期关节炎与治疗关节不适的最好方法是适度地使用关节，跳拉丁舞可使全身各关节如颈、肩、肘、髋、膝、踝等都能得到有效的锻炼。

脊椎 常跳拉丁舞，弯曲的脊椎可以归正，椎间突出可以得到预防和治疗。

呼吸系统 很多研究资料显示，激烈的拉丁舞可使肺脏强壮并增加摄氧量，快速的增加心律然后又降低，强壮的心肺可以更有效地预防“非典”。

自我价值的提升

自尊 跳拉丁舞使别人对你刮目相看，使自己对自己有更深一层自我价值的发现。

自信 许多人都曾有过因羞涩而怯场的经历。而“因为不够自信而怯场”已经被美国人列为十大恐惧症之一！通过跳拉丁舞能够逐步克服胆怯、恐惧，培养自信、自强，以坚定的信心和毅力去对付无数的考验与挑战。

轻松的社交 轻松的社交是个人四大需求之一，跳舞使你更善于处理人际关系，提高为人处事、公关社交的能力。



Burning Brazil Samba 2. 激情狂野巴西桑巴舞

雷 霆般的打击乐声，霹雳火似的舞台灯光，风掣电驰一样的腿脚动作这就是巴西热情似火的桑巴舞表演。

桑巴舞起源于非洲。“桑巴”一词据说是从非洲的安哥拉第二大部族基姆本杜语中的“桑巴”演变而来。“桑巴”原是一种激昂的肚皮舞。顾名思义，这种舞蹈以上下抖动腹部、摇动臀部为主要特征。

桑巴传到欧美是19世纪20~30年代的事。1928年，法国的保罗·玻彻出版过一本包括桑巴舞跳法入门的舞蹈书。1933年，美国百老汇最灿烂的舞蹈名星弗雷德·阿斯泰尔与多罗列·德里约在电影《飞向里约热内卢》中表演了桑巴，从此便将这种优美动人的巴西舞蹈形式带入了美国。1938年，纽约的舞蹈教师协会上有人表演桑巴。美国广大民众对桑巴的广泛兴趣始于1939年。在纽约举办的世界博览会巴西馆中演奏的桑巴舞曲迷住了观众。几年后，巴西作曲家阿番·巴罗索写了一支名叫《巴西》的桑巴舞曲，并为好莱坞歌剧《巴西》作了曲，这使桑巴更加深入人心。

桑巴舞被称为巴西的“国舞”。在拉美这个最大的国度，桑巴舞非常普及。有这样的说法：人不分男女老幼，平时跳，节假日更跳；在舞台上跳，在大街上也跳；白天跳，通宵达旦地跳。每当激越的音乐声起，人们总是激情难抑，不禁摆腿扭腰，跳将起来，如醉如痴，欲罢不能。

桑巴舞是一种集体性的交谊舞蹈，参加者少则几十人，多则上万人。这种舞蹈以鼓、锣等打击乐伴奏。这种舞蹈的舞步简单，双脚前移后退，身体侧倾，前后摇摆。男女舞者成对原地或绕舞厅相伴而舞，也可分开来各跳各自的舞步。男舞者钟情于脚下各种灵巧的动作，两脚飞速移动或旋转。女舞者则以上身的抖动以及腹部与臀部扭动为主。桑巴舞可在舞厅和舞台上演出，而更多则是在露天的广场和大街上集体表演。舞者围成圆圈或排成双行，边唱边舞。舞者狂放不羁，动作幅度很大，节奏强烈，给人以激情似火的感觉。而大鼓、铜鼓、手鼓等打击乐器同时并作，

高亢激越，声浪滚滚，更烘托出一种紧张炽热、烈火扑面的气氛。在这种气氛达到高潮之时，乐声往往又戛然而止，高难的舞蹈动作一下子冷凝为万般皆寂的雕塑似的静态。动与静的瞬间变化，大起大落的惊人和谐，制造出一种特有的惊喜感与震撼美。

更为桑巴舞增光添彩的是舞者华美绝伦的服饰。舞者无论男女，都身着色彩艳丽的服装。男舞者足蹬长靴，穿着欧洲古代骑士一样的马甲，或披着非洲大酋长式的长袍。

女舞者的衣饰则更为讲究。她们要么穿着将周身裹得严严实实的图案华美的拖地长裙，要么就只挂上小的再也不能再小的几近赤身裸体的“三点式”，甚至胸部完全裸露，只在乳头上涂抹一点彩饰。她们的头饰更为别致，或戴华丽的王冠，或插五彩的鸟羽，或顶一团火似的翎毛。色彩艳丽的衣饰上还缀满五光十色的珠玉。每当舞曲声起，现代化的灯光闪亮，服饰即随舞步飘动，珠玉伴和灯光流转，似一团团火焰闪烁，如一个个流星飞转，形成一个似梦如幻的世界。置身其中，令人顿生飘飘欲仙、魂魄飞升之感。

桑巴舞在巴西的流行，引发一系列专业桑巴舞学校和团组建立。目前，巴西的桑巴舞学校已有几百所。仅里约热内卢就有桑巴舞学校56座，圣保罗也有近50座，学员有上百万。严格的专业训练产生了一大批有成就的艺术家。著名作曲家安托尼奥·卡洛斯·乔比姆将桑巴音乐同爵士音糅和在一起，创造了举世闻名的“中产阶级桑巴乐”波沙诺弗。著名桑巴舞星姐玛·贡萨尔维斯使里约热内卢棚户区的曼盖拉桑巴舞学校誉满全球，而她本人则被称为巴西的“桑巴第一夫人”。克拉拉·努尼丝是巴西全国闻名的桑巴女歌手。马丁霍·达·维拉则是近30年来最多产的桑巴歌曲作家。桑巴音乐和歌曲水平的提高，推动了桑巴舞的普及和流行。在巴西各大城市，特别是这些城市贫穷的棚户区，都有桑巴舞蹈团。在这些桑巴舞蹈团中，有名的萨尔戈雷罗桑巴舞蹈团就有四千多名演员和乐师。为促进桑巴舞的发展，巴西政府于1984年斥巨资在里约热内卢市中心的萨布卡伊大街修建“桑巴大道”，每年在这里举行桑巴舞蹈比赛。

