

极具魔力的舞蹈，激情摇摆，
华丽奔放，性感妩媚，击退脂肪，
打造玲珑身段，让曲线骄傲呈现，
重塑曼妙婀娜身姿！

风情万种肚皮舞，尽显女性的自信和魅力！

爱跳 肚皮舞

BELLY DANCE

常虹◎著 常杰◎摄影

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

肚皮舞初学者的入门秘籍

BOOK + 赠送 DVD 光盘 同步奉献

动作教学 + 成品舞教学 实用教程



极具魔力的舞蹈，激情摇摆，华丽奔放，性感妩媚，击退脂肪，打造玲珑身段，让曲线骄傲呈现，重塑曼妙婀娜身姿！

爱跳肚皮舞

BELLY DANCE

常虹◎著 常杰◎摄影

哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爱跳肚皮舞 / 常虹著.— 哈尔滨:哈尔滨出版社,
2009.8

ISBN 978-7-80753-778-6

I. 爱… II. 常… 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 104796 号

特邀编辑:刘 辛

责任编辑:罗 伟 曲 晶

装帧设计:清水设计工作室

爱跳肚皮舞

常虹 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号

邮政编码:150090 营销电话:0451-87900345

E-mail:hrbcbs@yeah.net

网址:www.hrbcbs.com

全国新华书店经销

北京尚唐印刷有限公司印刷

开本 787×1092 毫米 1/24 印张 5.5 字数 94 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80753-778-6

定价:29.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-87900272

本社常年法律顾问:黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



丰姿摇曳 ——谁展长虹东方舞



· 矫林江

当初有学生要去学肚皮舞。

我坚决反对。

后来和国际舞蹈学院合作开展东方舞培训，学生们纷纷打电话批评我食言。本导师辩称：所有的事物都在变化，由不变到变，那是从蛹成蝶的飞跃。

原来，肚皮舞又叫东方舞。在敦煌绘声绘色呼之欲出的飞天壁画上，从埃及法老载歌载舞的夜宴中，从土耳其马背弯刀闪烁的星光里……东方那些妩媚的女子，窈窕的身影，在时光的长河里穿越千年，清晰地浮出水面。

原来，所谓庸俗与高雅，在舞者也在观舞者的心中。我是学瑜伽的，知

道瑜伽之神又是舞蹈之王。

与国际舞蹈学院合作认识了常虹老师，让我的学识又开阔了许多——心中无尘，莲花才能在破败的池塘里安安静静地开放。

现在，东方舞（英语“Belly dance”），俗称肚皮舞，已经在全球范围内风行。它已经不是亚洲或中东的专利，而是从浓妆艳抹的风格，过渡到雅俗共赏的风格，它还融入了后现代欧美的时尚，并加入了重金属、爵士乐等诸多世界元素，成为国际舞蹈中的一个全新而重要的主角。

常虹老师表现的恰恰就是这种全球化、国际化的趋势。从演员到舞者，常虹老师二者合一，更代表了社会的多元化和女性妩媚与展现美的极致的一面。

坦白地讲，除了与国际舞蹈学院的合作，在东方舞的专业知识上，本人还属于学习和探索阶段。但有幸结识了很多相关的艺术家和舞者，在耳濡目染之下，一双眼睛学会了看，在舞者翩跹的舞姿里，用心去寻找与这种神秘文化的契合与共鸣。

常虹老师的东方舞如同神话里天空漫卷的飞天之舞，在节奏鲜明的梵音里，带给天地之间



最美最阴柔的震撼。恍惚间，瑞云铺满眼底，而凤凰与祥兽也随之起舞和鸣叫，神与人，皆心醉神驰。天籁之中，只有和谐的音韵和舞者那翩若惊鸿的情影。

独居听风堂，仿佛听到词人的咏叹：“绛唇珠袖两寂寞，晚有弟子传芬芳。临颖美人在白帝，妙舞此曲神扬扬。”（杜甫《观公孙大娘弟子舞剑器行》）

梦回大唐，繁华与美人，时空穿梭如流星。那曾让君王与将军惊艳的霓裳羽衣舞，薄如蝉翼，透明如水晶。昔日重现，前世与今生，谁又能分清今夕何夕？谁是起舞的佳丽？谁是静观的才子？

读本书，与常虹老师徜徉东方舞韵，踏古今之节拍，做身心逍遥之蝶变。东方舞如雨后天地上间一抹彩虹，艳丽而清新。





世界舞蹈家协会贺词

具有表演和舞蹈天赋的中国表演和舞蹈艺术家常虹（chanel），以她非凡的意志将对现代人的激情、理智用面部和肢体语言表达得淋漓尽致。她在埃及时，人们说她是东方的舞蹈家，她在中国时，中国人说她是西方的舞者。她身上有一种上帝赋予她的无限魅力，这种力量是生命的毅力、对生活的观察、知识的积累，以及她周身的表达力体现出来的。

常虹（chanel）是我们美国纽约世界文化联盟所属的世界舞蹈家协会的会员，她组织的北京福乐特舞蹈艺术中心也是协会的集体成员，她用数年的总结和研究，集合了东方和西方的“埃及舞”精髓，把它们编撰成视觉观赏和学习应用的光碟及书籍，这是一个卓有成就的工程。它是艰辛的，因为它不但有视觉的教学和表演，还有作为舞蹈文献的一种特殊书籍而流传下去，这对中国还不十分繁荣的舞蹈界

是一个贡献。

我在大洋彼岸的美国纽约，祝福常虹（chanel）的这套舞蹈教学和表演光碟，以及她优美身姿汇集的优秀书籍在中国乃至在中国以外的国家流行，让世界看到中国艺术家吸收和发扬的西方文化。

这套光碟和书籍是美丽的，它传承的是过去和现代人们对美好事物的表达和理解。语言停止的地方就是音乐的开始，音乐开始的时候人们就翩翩起舞了。

让常虹（chanel）和世界一起翩翩起舞。

此文权作表演和舞蹈艺术家常虹的舞蹈著作和可视的动态作品为贺。



世界文化联盟

世界舞蹈家协会

主席：Grew A

2009年4月18日于美国纽约

CONTENTS 目录

推荐序 丰姿摇曳，谁展长虹东方舞 / 娇林江

贺词 世界舞蹈家协会主席 

PART 1

撩开肚皮舞的神秘面纱 / 1

- 002 肚皮舞的起源与传说
- 005 绚丽多姿的肚皮舞风格与流派
- 008 肚皮舞是非常女性化的舞蹈

PART 2

肚皮舞者的着装与准备 / 10

- 011 肚皮舞者的着装与饰品
- 016 锦上添花的另类道具
- 020 性感神秘的肚皮舞妆扮
- 022 肚皮舞音乐的选择

PART 3

肚皮舞的基本动作元素 / 24

- | | |
|----------|------------|
| 025 热身动作 | 032 手部绕环 |
| 033 手部波浪 | 034 蛇形手臂动作 |
| 036 埃及步 | 038 胸部提沉 |
| 039 胸部环绕 | 041 小圆胯 |

- | | |
|------------|------------|
| 043 臀部下摆 | 045 下摆踢 |
| 046 大圆胯 | 048 西米 |
| 050 胸部西米 | 051 葡萄藤步 |
| 053 鸭子步 | 054 交叉步 |
| 055 摆胯动作 | 056 臀部平移 |
| 057 扭步 | 058 水平前8字胯 |
| 060 水平后8字胯 | 062 垂直8字胯 |
| 065 骆驼动作 | 067 放松动作 |

PART 4 肚皮舞组合教程一 / 73

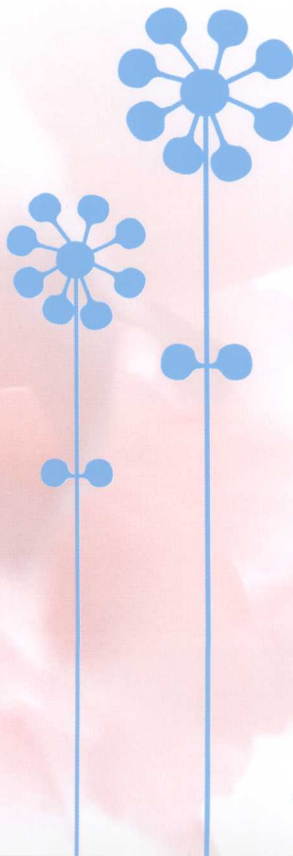
PART 5 肚皮舞组合教程二 / 81

PART 6 肚皮舞组合教程三 / 90

PART 7 肚皮舞组合教程四 / 100

PART 8 练习肚皮舞应注意的问题 / 114

- 115 初学肚皮舞的常见问题
- 122 练习肚皮舞时应注意的事项



薄纱清透，丰姿摇曳，
有些诱人，有些挑逗，
在音乐的煽动下，柔若无骨的身体，
舞出来的是一片绚烂魅惑！



PART 1

撩开肚皮舞的神秘面纱





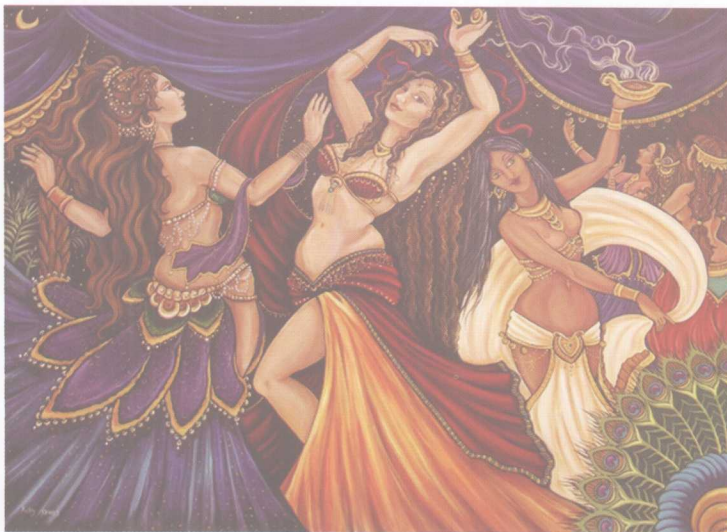
肚皮舞的起源与传说

提起肚皮舞 (Belly Dance)，就会想到《一千零一夜》的故事里蒙着面纱的阿拉伯女郎，穿着镶满亮片铃铛舞衣的舞伶，随着神秘轻快的阿拉伯音乐，舞动着脖子、手指、手臂、腰、臀，身段婀娜、舞姿妖媚，吸引着人们的目光。

事实上，肚皮舞是十分健康快乐而且热力十足的舞蹈，它时而疯狂豪放，时而神秘媚惑，在中东地区，几乎男女老少在听到音乐时，都会暂时抛去烦恼，很自然地随着音乐扭腰摆臀，快乐地融入只有音乐和舞蹈的世界里。

关于肚皮舞的历史，最早在3500年前古埃及的壁画里就出现过。在新王国时期第18王朝的墓中，就画有和现代肚皮舞女郎相似的舞娘，其优美的舞姿充满着迷人久远的历史韵味。

有关肚皮舞的起源，不同的国家和地区有不同的传说和故事。一般认为，肚皮舞源自





埃及。希腊人相信，肚皮舞与远古时候的宗教仪式有很大的关联。在中东地区，肚皮舞是女性不对外公开神秘宗教的仪式，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，这是为了保持和土地的联系。另一种传说则认为，肚皮舞是身心合一的修身养性之舞，或是神圣、崇高的宫廷舞，一如西方的芭蕾舞。

一种广为流传的说法认为，肚皮舞是源于古埃及人对生育女神的崇拜。相传有一位身材

绝佳的妙龄女子，婚后不能生育，来到神庙祈祷。她在神像前投足、扭腰、摆臀，好似舞蹈，祈求生育之神能圆她的美梦。她那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。后来将她的舞蹈作为祭司舞蹈。这从古埃及文物壁画中可以找到佐证，而且时至今日，一直流传了下来。

还有一种传说是这样的：一位怀孕待产的母亲为了能顺利分娩，她接受姐姐的建议，学着蛇的曲线摆动，重点集中在腹部，快速摆荡整个身子，呈波浪起伏状，



随着节拍音乐的加入，果真使她轻松自然地顺利产子。之后，这种舞蹈动作蔚然成风，逐渐演变成具有娱乐性质的肚皮舞，显而易见，当时的肚皮舞还谈不上是艺术表演。

肚皮舞的来历虽然说法不一，但不管何种说法，肚皮舞都是经历了不同的国家、不同的文化、长时间演变而成的舞蹈。其共同特征是，动作都以腹部为主。不同地区的肚皮舞有不同的风格，各地区的肚皮舞均具有独到的傲人特色。现在的西班牙舞蹈、印第安舞蹈、吉卜赛舞蹈和波斯舞蹈，都可以称为肚皮舞。不同风格的肚皮舞，通过舞蹈老师们的默默奉献和耕耘，已经逐渐变得成熟起来。

经过了几千年历史文化的沉淀，优美、奔放、热情的肚皮舞，已经成为最适合现代女性的、最快乐的健美和娱乐方式之一。如今，在许多国家，肚皮舞不但是年轻人在迪斯科舞厅的标准舞步，甚至在举行神圣的结婚仪式时也会来上一段，似乎只要肚皮舞音乐一出，就像美国黑人听到Hip-Hop音乐时一样，多数人都会脚趾发痒，腰部放软，不由得随之起舞。如今，中东一些国家大力发展肚皮舞，以吸引越来越多的观光客，肚皮舞文化也随之更趋狂热，更具娱乐性。



绚丽多姿的肚皮舞风格与流派

肚皮舞分为两种形式，一种是表演舞，一种是民族舞。

民族舞较为传统且严谨，具有固定的形式与音乐，换句话说也比较没有乐趣；至于一般人所熟知的肚皮舞，则属于表演舞的范畴，形式、音乐等都较为自由，是属于个人的发挥与创意，适合在舞厅、酒廊表演或是即席演出。

在埃及和土耳其等极度重视观光利益的国家，自从政府发现肚皮舞能吸引观光客的眼光后，便大力发展。而为了吸金抢生意，肚皮舞娘们纷纷大胆宽衣，越穿越少，舞姿也越发夸张，扭腰摆臀，舞姿妖娆，眼神勾人等无所不用，使肚皮舞在了解中东文化的外国人的印象中，成了一种极具挑逗甚至情色的舞蹈。尤其在土耳其，肚皮舞几乎演化成为纯粹的表演舞。

至于民族舞的部分，除了在不同区域结合不同的鼓音节奏，跳出不同的舞步外，更为引人注目的是道具的使用，如沙漠游牧民族使用牧羊棍子的牧羊女之舞、阿拉伯人使用战斗弯刀的刀舞、伊斯兰教苏非派的烛火舞、头上





顶着大烛台或大水瓶，舞步却仍可不受影响的顶烛台舞、受到西方喜好异国神秘文化影响而大为流行的面纱舞、把乐器当做舞蹈道具的铃鼓舞、响板舞，使用头发挥舞的长发舞等等，都加入了许多戏剧元素与文化内涵。

肚皮舞的发源地是埃及和土耳其，如今流行的各种各样的肚皮舞，可以分为埃及、土耳其、黎巴嫩、波斯、美洲等风格和流派。

充满活力的土耳其风格的肚皮舞，常见于夜总会或餐厅表演，以快速振荡臀部的西米（shimmy）动作著称。表演风格奔放华丽，舞者穿着华丽而大胆，多请名师定做服装，表演内容通常包括古罗马时代的吉卜赛转裙舞、木匙

舞、茶盘舞（茶盘大小不一，上置蜡烛）等。

土耳其风格的肚皮舞采用的音乐与埃及风格所用的音乐相当不同，且土耳其舞者演出时有更多的地板动作。现今土耳其风格的舞蹈里，也有土耳其舞者采用埃及风格的乐曲或者改编埃及风格的舞蹈来表演。

埃及风格的肚皮舞表演方式含蓄内敛，强调细致的层次动作和细微的动作。一般来说，埃及舞者衣着保守，以传统服饰为主，在公开场合里表演必须遮掩腹部，服装做工精美，华丽的刺绣镶上莱茵石、大片绣花和水晶作为装饰，并衬以流苏。在埃及风格的

肚皮舞中，较为常用的道具包括牧羊棍或竹篮、藤茎、烛台以及一种被称为麦拉雅的道具。

黎巴嫩风格的肚皮舞是介于现代埃及和土耳其风格的肚皮舞之间的一种肚皮舞流派，较为贴近埃及风格，但是动作幅度较大，受芭蕾舞的影响也更为明显，兼具优雅的移动以及前后左右方向的改变、暂停或舞动以及少许的芭蕾舞成分。黎巴嫩风格的肚皮舞舞者们经常使用舞台作为表演场地，行进动作与戏剧张力是广受欢迎的表演元素。舞者在进场时使用纱巾的时间较长，也习惯穿着舞鞋表演。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。

波斯风格的肚皮舞是与多数中东国家不同的一种舞蹈。有少量腹部运动和波动，更多的是优美的手臂运动及肩部的摆动、转动。波斯风格的肚皮舞又分为多种派别，有的舞者会扮演邪魔，这些经常是宗教舞蹈，把旋转的舞蹈作为他们宗教或祝福仪式的一部分。

美洲的肚皮舞分为美国传统式和美洲cabarat式。美国传统式肚皮舞与埃及肚皮舞没有太多的差别，而美洲cabarat式肚皮舞则是在埃及肚皮舞的基础上更多地采用纱巾等工具，舞姿舒展、大气，显得更加炫目、优美。受爵士、芭蕾、西班牙舞蹈的影响，美国的舞者更喜欢跳有所变化的新式肚皮舞。

随着肚皮舞的日益风靡，更多的元素融入了进来，于是诞生了纤体肚皮舞、爵士肚皮舞、拉丁肚皮舞等。

