

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 图书基本信息

书名：《埃及纤体肚皮舞》

13位ISBN编号：9787807056294

10位ISBN编号：7807056290

出版时间：2008-1

出版社：成都时代

作者：叶静

页数：113

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 前言

忽而像蛇一样妩媚地扭动着腰肢。忽而又夸张地摆动，在充满梦幻中东情调的乐曲中，翩跹的舞姿点燃奔放的激情，这就是发源于中东的流行舞蹈——肚皮舞。肚皮舞是中东地区最具特色的舞蹈艺术，最早出现在上流社会的婚礼上。肚皮舞娘身着短衣长裙，露出平滑的小腹，在神秘梦幻的音乐声中翩翩起舞，浅笑嫣然，眼波流转。随着纤腰的摆动，腹部神奇地颤动，洒落万种风情。肚皮舞是古代埃及女子展现妩媚和诱惑力的最佳方式。直到今天，肚皮舞的魅力依然不减当年，甚至风头更盛，成为最受女人欢迎的运动方式之一。因为她可以消除其他减肥运动的死角。让纤腰美腹翘臀重新回归。“肚皮舞”舞如其名，她的动作几乎都集中在身体的中段，碎抖胯、oo字圆胯、扭臀、提臀、收臀、西迷……针对腰、腹、臀等部位的赘肉。彻底扫描身体“死角”，唤醒凹凸有致的身形。波浪形柔臂、身体前波浪、身体侧波浪……能够增强全身的柔性韧和灵活度。有效紧致全身线条。提升身体的动态美感，让你走起路来更加婀娜多姿。舞者常常需要抬起脚后跟、光着双脚在缓步前行中表演。这有助于练出一双优美的小腿。胸部伴随着腰腹部而动作，能起到明显的健胸效果。肚皮舞还是典型的有氧运动，能够完全清除身体的赘肉。达到燃脂塑形的最佳境界，减肥效果无可比拟。她来自悠远神秘的中东，浸润着埃及女子特有的纤巧气质美，能让你浑身充满异域风情。跳肚皮舞最重要的是感觉。让自己身体放松，相信你自己是美丽的，就像在家自己对着镜子摆动一样。要展示自己最妩媚最美丽的一面，想象着你的爱人就在对面。这样，你就能挖掘出身体里潜藏的美丽因子，自然而然散发出令人难以抗拒的惊人诱惑力。在探寻身体之美的过程中，在曼妙的舞动中。你会渐渐自信起来，扭摆的动作越来越协调，舞动的腰腹也越来越紧致，越来越灵活。

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 内容概要

《埃及纤体肚皮舞(玄舞)》中灵蛇舞妩媚性感，是埃及肚皮舞中独一无二的特色舞种。它模仿蛇的身体动作，以表现女子的妩媚和体态的妖娆。蛇舞非常强调对身体关节和肌肉的控制，在无尽的扭动中，你会感觉自己像一条沉睡千年的灵蛇，在音乐的指引下，蜿蜒盘旋、翩翩舞动。

指钹舞典雅唯美，浸润着埃及女子特有的神秘、纤巧的气质美，热烈而不失舒缓，柔曼而不流于松散，展现独特的动态曲线美。

轻纱舞曼妙柔美，伴着神秘梦幻的音乐，手持轻纱翩跹起舞，眼波流转，眉目传情，让你自然散发惊人的美丽和诱惑力。

鼓点舞热情柔韧，踩着节奏欢快的鼓点，柔韧的身体振、颤、抖、转……热情释放，唤醒深藏于体内的媚惑神秘。

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 作者简介

叶静， 国际康体专业学院(IHFI)中国区高级肚皮舞培训师 国际康体专业学院(IHFI)中国区有氧舞蹈培训师 英国国际舞蹈教师协会(IDTA)会员 中国舞蹈家协会(CDA)会员 澳洲皇家舞蹈教师协会(UKA)会员 香港标准舞蹈总会(HKBDC)会员 美国加州生命科学院形体导师 中航健身会高级形体舞蹈教练

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 书籍目录

PART 1 肚皮舞，舞动中的万种风情1.异域风情肚皮舞，腹肌的欢畅舞蹈2.追溯肚皮舞的美丽起源与发展3.绚丽多姿的肚皮舞流派与风格4.精美绝伦的肚皮舞道具PART 2 让肚皮舞更具风情的基本动作&收尾运动1.提升肚皮舞美感的基本动作2.舒缓身体紧张的收尾运动PART 3 音乐响起，舞姿翩跹，让我们一起跳吧妩媚性感灵蛇舞双蛇手灵蛇手+身体波浪 灵蛇手+身体波浪 八爪鱼全程演示典雅唯美指钹舞第一段抖臂双手柔波身体前波浪身体侧波浪四方位扭臂左右移换步+提臂第二段推臂提臂、收臂提臂+出腿并脚第三段转髋关节环绕全程演示曼妙柔美轻纱舞第一段双腿弓步8步圆胯身体波浪第二段分腿身体波浪肩部西迷大波浪柔臂(向外)手臂拨动西迷全程演示PART 4 在世界舞台上大放异彩的肚皮舞舞蹈家1.埃及舞后2.美国舞娘附录：迷醉肚皮舞国度——来一趟梦幻中东之旅

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 章节摘录

插图：

## 《埃及纤体肚皮舞》

### 媒体关注与评论

埃及肚皮舞是中东文化的骄傲，她非常强调肌肉的控制，以中心躯干为主轴缓慢小幅度的舞动，让我可以一直保持完美的曲线。她是我塑身的秘密武器。——李玟 我热爱这种舞蹈（肚皮舞），正是她赐给我性感腰臀。——夏奇拉 我当年出演《红磨坊》时曾亲自表演肚皮舞，她让我知道，原来自己也可以这样性感，但我没有想到的是，现在她在好莱坞如此炙手可热，我的很多朋友都在练习。——妮可·基德曼 难道就不可能再保持你的动人中段？不！可能！肚皮舞就能帮你找回你的妖娆曲线。——黛咪·摩尔

## 《埃及纤体肚皮舞》

### 编辑推荐

《埃及纤体肚皮舞(玄舞)》在带你探寻身体之美的过程中，在曼妙的舞动中，你会渐渐自信起来，扭摆的动作越来越协调，舞动的腰腹也越来越紧致，越来越灵活……漫天繁星，敌不过裙裾飞扬，轻盈的精灵在音乐中飞舞，风情舞动，轻松塑造"腰"娆身段。妩媚性感灵蛇舞，典雅唯美指钹舞，曼妙柔美轻纱舞，热情柔韧鼓点舞。随时随地，来一场中东梦幻之舞。享受异域魅力，开始蜕变丽程。



## 《埃及纤体肚皮舞》

### 精彩短评

- 1、这本书的光盘不错，书倒没怎么看，跟着能学会哟。
- 2、由四个完整舞蹈组成，没有基本舞步的讲解，适合有一定基础的人，不适合初学者。
- 3、一同购买的肚皮舞还有《姐妹肚皮舞》（DVD3张）、《埃及纤体肚皮舞》（书+DVD1张）、《学跳肚皮舞》（DVD1张），只有《学跳肚皮舞》能在电脑和DVD上播放，其他的都不能播放，很失望。值得称赞的是卓越的送货包装比较好，有纸盒，不象有些购书网站只有塑料袋包装
- 4、每个动作做的很细致，很有节奏感。不过好多基础动作需要联系。感觉不错的。
- 5、我看完了,深有体会,生活需要运动,运动才能保持一个良好的健康心态,我试着练习了,学起来也很轻松,还有利于减肥呢!很合适的哦!
- 6、一直相信卓越，想不到买到了一本盗版书。首先，出版社与实际说明的成都的不符，是大连的;其次，光盘盗版的更离谱，DVD的封面人物不知道哪冒出来的，根本不是叶静本人，原本想封面有问题，只要DVD是真人也就算了，想不到，完全不是叶静本人教的。严重欺骗消费者!!!
- 7、赠送的碟片根本不是肚皮舞的范围。不够专业。书里动作的名词还算准确，但讲解少，比较笼统
- 8、所配DVD光盘教授者非叶静本人，且内容与书本不符。本以为是店主弄错了，谁知换了一次货还是一样，十分失望!!!
- 9、书本可以，光碟还行。但其实看书用处不大。
- 10、是觉得叶静的教学还不错的，本来以为书加光盘应该更加容易学的，可是附的光盘根本不对，是瑜伽的。也懒得换，书很旧就不说了毕竟是特价的。
- 11、书的内容不太适合一边看一边练，不想瑜伽，DVD很不错，跟着一起跳了段时间腰也细了，很开心，不过自己还是认为自己的动作不是很标准，个人觉得能塑身就好，跳舞也许我的细胞还不够多总体说书真的不错，想学的值得一看

# 《埃及纤体肚皮舞》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)