

<<轻松学跳肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<轻松学跳肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787506453974

10位ISBN编号：7506453975

出版时间：2009-1

出版时间：中国纺织出版社

作者：矫林江

页数：143

字数：68000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<轻松学跳肚皮舞>>

### 内容概要

肚皮舞的阿拉伯语为“ Raks sharki ”，意指东方之舞，又称东方舞蹈。

土耳其语称为“ Gobek dans ”。

1893年在芝加哥举办世博会上，来自埃及的肚皮舞团的精湛表演令美国人大开眼界。

肚皮舞被美国人翻译成“ Belly dance”。

肚皮舞具有深厚的文化底蕴。

它不像芭蕾那样高不可攀，也没有迪斯科那样疯狂，却在世界各地越来越流行。

也许是因为它的简单随意，也许是因为它能让人轻松释放……或许还因为肚皮舞能使腰腹变得柔韧和纤细，因此是近几年许多好莱坞影星用于束腰、平腹的首选运动。

肚皮舞要求活动全身的关节，但把肚皮舞的动作发挥得淋漓尽致也不容易。

舞者利用腹部力量摆动臀部、腰部、胸部，充分展现女人魅力。

肚皮舞强调“自我欣赏、自我发现、自我升腾”，无论你高矮胖瘦，也无论你处于哪个年龄段，都能在肚皮舞练习中发现自己无与伦比的魅力，从而提升自己的自信与气质，能够完全沉浸在欢乐、自由的世界里。

## <<轻松学跳肚皮舞>>

### 作者简介

矫林江，凭海听风培训连锁机构创始人，国际顶级瑜伽导师，亦是较早引入欧美先进健身及培训模式和商业运作的风云人物，与美国国际舞蹈学院合作开展具有独创性的专业肚皮舞培训，力求让大众更多地受益于肚皮舞。

## &lt;&lt;轻松学跳肚皮舞&gt;&gt;

## 书籍目录

序第一章 肚皮舞的起源及流派 一、什么是肚皮舞 二、肚皮舞的起源 三、当代肚皮舞的主要流派 四、国际流行肚皮舞的特点与标准 第二章 肚皮舞的着装与准备 一、肚皮舞服装的选择 二、肚皮舞的常用装备 三、肚皮舞音乐的选择 四、肚皮舞学习注意事项第三章 纤体肚皮舞基本动作7天练习 一、纤臂动作 二、纤腰动作 三、纤腿动作第四章 爵士肚皮舞基本动作第五章 肚皮舞初级简易教程 一、头部训练动作 二、颈部训练动作 三、肩部训练动作 四、臂部训练动作 五、手部训练动作 六、胸部训练动作 七、腰部训练动作 八、胯部训练动作 九、臀部训练动作 十、腿部训练动作 十一、脚部训练动作 十二、脚尖训练运作第六章 肚皮舞中级简易教程 一、眼睛训练动作 二、胯部训练动作 三、腿部基本动作 四、胸腰训练动作第七章 成为“舞高手”——肚皮舞高级实用教程 一、道具 二、肚皮舞的即兴编创 三、基本动作 四、高级动作示范图第八章 绚丽和妖娆的绽放——肚皮舞道具舞蹈组合练习 一、鼓舞 二、顶灯舞 三、金翅舞 四、纱巾舞 五、指拨舞第九章 全世界都在跳舞——肚皮舞风行之展望 一、肚皮舞流行国际风——女人必学肚皮舞的十大理由 二、传统古典与现代国际标准相映生辉 三、国际流行肚皮舞融入中国元素

<<轻松学跳肚皮舞>>

章节摘录

插图：

## <<轻松学跳肚皮舞>>

### 编辑推荐

《轻松学跳肚皮舞》是流行肚皮舞简明教程。

每个女子都是女神，但女神有胖有瘦，有高也有矮。

肚皮舞适合各种类型开的女神。

不分年龄，不论地点与时间，令你浑身散发性感魅力，增添自信光彩。

没有舞蹈基础可以练习肚皮舞吗?当然可以了!而且基本技巧容易掌握，学起来很简单。

肚皮舞除了减腰腹之外还有什么好处?肚皮舞不全是腰腹部动作，身体其他部位也能够得到针对性的锻炼，对身体的内脏与器官的新陈代谢和系统循环也有很大帮助。

身体协调性不够好的人可以跳肚皮舞吗?身体协调性不好与练习肚皮舞并不冲突。

<<轻松学跳肚皮舞>>

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:<http://www.tushu007.com>