

<<爱跳肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<爱跳肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787807537786

10位ISBN编号：7807537787

出版时间：2009-8

出版时间：哈尔滨出版社

作者：常虹 著

页数：123

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>

<<爱跳肚皮舞>>

前言

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。

<<爱跳肚皮舞>>

内容概要

经过几千年的演变，肚皮舞变成了女人们的秘密武器，让女性对自己的几何充满了自信。在充满中东梦幻情调的乐曲中，忽而像蛇一样妩媚地扭动着腰肢，忽而像燃烧的火焰那样舞动着自己的身体，浅笑嫣然，眼波流转，像流水，像波浪，把双臂想象成天使的翅膀，用扇跣的舞姿点燃奔放的热情，自由地用身体表达着自我。

<<爱跳肚皮舞>>

作者简介

常虹，北京电影学院表演系毕业，著名影视剧赏，肚皮舞专业导师级教练，世界舞蹈家协会会员，北京福乐特舞蹈艺术中心创办人。

<<爱跳肚皮舞>>

书籍目录

推荐序 丰姿摇曳，谁展长虹东方舞贺词 世界舞蹈家协会主席PART 1 撩开肚皮舞的神秘面纱 肚皮舞的起源与传说 绚丽多姿的肚皮舞风格与流派 肚皮舞是非常女性化的舞蹈PART 2 肚皮舞者的着装与准备 肚皮舞者的着装与饰品 锦上添花的另类道具 性感神秘的肚皮舞妆扮 肚皮舞音乐的选择PART 3 肚皮舞的基本动作元素 热身动作 手部波浪 埃及步 胸部环绕 手部绕环 蛇形手臂动作 胸部提沉 小圆胯 臀部下摆 大圆胯 胸部西米 鸭子步 摆胯动作 扭步 水平后8字胯 骆驼动作 下摆踢 西米 葡萄藤步 交叉步 臀部平移 水平前8字胯 垂直8字胯 放松动作PART 4 肚皮舞组合教程一PART 5 肚皮舞组合教程二PART 6 肚皮舞组合教程三PART 7 肚皮舞组合教程四PART 8 练习肚皮舞应注意的问题 初学肚皮舞的常见问题 练习肚皮舞时应注意的事项

<<爱跳肚皮舞>>

章节摘录

插图：肚皮舞者的着装与饰品在古埃及，肚皮舞者的着装非常开放，上身只穿胸罩，袒露肚皮、肩臂、大腿，基本就是古埃及壁画里看到的形象。

那时，服装上金光闪闪的东西全部都是由纯金、白银打造，五光十色，色彩斑斓。

所以，吸引人的不止是肚皮舞者的舞姿，光是那些价值不菲的配饰就足以让人叹为观止！

到了近代，肚皮舞服装没有太大的变化，主要表现为颜色多、款式新。

在服装的材料上，那些黄金、白银已被铜片、塑料片、塑料珠链或布条、线条、毛绒等材质代替。

现在的肚皮舞服装已经脱离了古老的服装形式，增加了许多现代的元素，较为夸张，产生了许多非传统风格的配饰搭配，脱离了一直崇尚的金色系列。

例如，摘除了金光闪闪的珠链、亮片，以黑色的网状衣打底，搭配各式各样的毛球、毛绒线装饰。

表演者可根据个人喜好，变化发型，佩戴各种头饰、胸饰、手饰、踝饰等。

<<爱跳肚皮舞>>

编辑推荐

《爱跳肚皮舞》：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！

动作教学+成品舞教学 实用教程。

薄纱轻透，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！

常虹是演员，是演员中的舞者。

在北京电影学院读表演专业的时候，她便开始翩翩起舞。

在完成了二百多集电视剧和多部电影之后，为进一步探索她深爱的舞蹈艺术，她独自去了神秘而古老的埃及，在这个金字塔的王国里学习中东舞。

她狂热的艺术激情感动了“法老”，埃及赋予了她义——一种艺术生命，为她的艺术生涯增添了新的光彩。

中国的表演艺术，古老而永恒的肚皮舞，常虹把它们融合到了一起。

回国后，她开设了“北京福乐特舞蹈艺术中心”，许多人从四面八方慕名而来，会聚在她的门下，向她学习精彩的魅惑之舞。

<<爱跳肚皮舞>>

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>