

<<温可馨肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<温可馨肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787564401825

10位ISBN编号：7564401826

出版时间：2009-7

出版时间：北京体育大学出版社

作者：温可馨

页数：127

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>

<<温可馨肚皮舞>>

内容概要

在古老的东方，有一种源自于古老埃及皇室的神秘舞蹈，仿佛被远古年代的法老王注入了千古不破的惊世咒语，它跨越时空传递着、漫延着，宛若变身一个集万千宠爱于一身的倾城佳丽，端的是姿态万千，风华绝代，依然循着古老东方悠远音乐的韵脚，袅袅娜娜地婉约走来。

肚皮舞，一种上天赐予女性的舞蹈，随着变化万千的鼓点和欢快的节奏，摆动胯部，滚动腹部，摇动臂部，颤动胸部，抖动肩部……这些动作，赋予肚皮舞一种独特魅力——玄惑、神秘、诡异等等，这些都让人产生一种探索自身及内心世界的渴望！

肚皮舞是一种集时尚健美塑身与释放个性为一体的舞姿，这不仅具有表演性、观赏性，还能有效地减少赘肉，让每位女性都变得气质娇媚、身姿妖娆、高雅而神圣。

快，让我们尽情的舞动起来吧，与赘肉轻松说Bye-Bye！

热身——运动——整理，可以说是任何一项运动的三步曲，时尚肚皮舞也不例外。

热身可以舒展筋骨，整理运动可以缓解紧张的肌肉。

让我们在热身中期待，在整理中回味，从而构筑起身体与心灵的精神纽带！

<<温可馨肚皮舞>>

书籍目录

一、标准站姿二、角胯三、左右胯四、圆胯五、上下胯六、提胯、坐胯、踢胯七、顶胯八、摆胯九、斜侧胯十、点肩、抖肩十一、抖胸十二、手势、手臂动作十三、胸部运动十四、前后8字胯十五、直立8字胯十六、卧8字胯十七、上侧圆胯、下侧圆胯十八、抖胯十九、肚皮舞塑身组合练习二十、热身、整理运动

<<温可馨肚皮舞>>

章节摘录

肚皮舞服装及道具肚皮舞服装通常由3部分组成：露脐小上装、镶有亮片的臀部腰带、低腰裙或灯笼裤。

另外还可以根据个人喜好配上面纱及相应的饰品，需要注意的是全身的服装颜色一定要上下协调、有整体感。1.露脐小上装露脐小上装可以做成印度妇女穿在纱丽里的短袖小衫的式样，最好是短袖或无袖，因为穿长袖跳舞太热，而且不舒服。

还可以在普通文胸上绣上漂亮的彩色亮片和七彩小珠，不过一定得选择很结实的文胸，否则跳舞时会承受不住珠珠片片的重量、使珠片散落一地！

缝亮片和彩珠时要用尼龙线，肩带上的亮片最好用有弹性的线缝制，这样跳舞时可以跳得更舒展。

2.镶有亮片的臀部腰带镶有亮片的臀部腰带起着点缀臀线、加强跳舞时的动感的作用。

它一般由结实的材料如天鹅绒制成，可以是v形，也可以是波浪形，下面缀上长长的珠链。

腰带的位置通常是肚脐下四指宽以下，附在低腰长裙或灯笼裤外。

3.低腰长裙或灯笼裤低腰长裙或灯笼裤用轻盈透明的布料如丝绸、软缎做成，穿上去刚好落在肚脐以下、臀部以上。

裙子要长，这样转起来飘飘洒洒地很好看。

裙子可以做成分开的7片，或者只是前面分开，这样既便于跳舞又显得很性感灯笼裤的外边可以开叉一直到脚踝，由于外面系有带链珠的腰带，跳舞时身体时隐时现，显得很迷人。

<<温可馨肚皮舞>>

编辑推荐

《温可馨肚皮舞》由北京体育大学出版社出版。

<<温可馨肚皮舞>>

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>