

<<28天肚皮舞瘦身计划>>

图书基本信息

书名：<<28天肚皮舞瘦身计划>>

13位ISBN编号：9787122041586

10位ISBN编号：7122041581

出版时间：2009-1

出版时间：化学工业出版社

作者：丽达

页数：110

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>

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 前言

丽达是一位来自新疆维吾尔自治区的年轻舞蹈艺术家，自幼喜爱舞蹈，先后在北京、上海、杭州和昆明等大城市参加专业舞蹈团的表演，每到一处都格外受欢迎。

她的表演风格自然洒脱，充满激情和活力。

领略丽达的舞蹈表演，犹如进入婀娜的舞蹈艺术殿堂，让你感受舞蹈的魅力，使每一个喜欢舞蹈的人情不自禁地跟随丽达一起翩翩起舞。

我们结识丽达是2006年12月在北京朝阳区文化馆举办的首届全国肚皮舞公开赛上。

丽达凭借雄厚的实力和出色的表演，获得女子单人金奖。

当众多观众和教练对她表示赞许和夸奖时，丽达总是表现出一种谦虚和腼腆，这给我们留下了深刻的印象。

2007年6月，在第二届全国肚皮舞公开赛上，丽达获得了全场最高分，再次摘得女子单人金奖并获得特别奖及赴埃及开罗参加一年一度的世界肚皮舞大赛的全额奖金。

当丽达成为首位登上世界肚皮舞舞台的中国舞者载誉回国后，十多家媒体采访丽达，丽达提到最多的是感谢北京温可馨舞蹈家俱乐部给予她的资助，在北京温可馨舞蹈家俱乐部，她的舞蹈表演天赋得以发挥和施展。

可以看出，丽达是一位知恩图报的人。

2007年12月，丽达在北京实现了她参加全国肚皮舞大赛的三连冠，蝉联女子单人金奖，并获得由北京市健美协会颁发的“特别荣誉奖”和“肚皮舞大师奖”。

丽达并没有沉浸在荣誉的海洋里，她是一位善于学习的舞者，为了继续提高肚皮舞技巧和表演水平，于2008年1月前往美国Suhaila肚皮舞技巧训练营学习肚皮舞进修课程，以优异成绩毕业并得到著名肚皮舞专家Suhaila老师的好评；2008年2月丽达出于对舞蹈的热爱再次远赴尼泊尔及印度普希卡向印度肚皮舞大师Colleena学习吉卜赛风格肚皮舞。

学成归来的丽达在北京创建了自己的肚皮舞俱乐部，并创编了激情吉卜赛风格肚皮舞，将肚皮舞的艺术发展又推向了新的高度。

丽达已经由一名舞蹈演员到肚皮舞比赛冠军，现在成为肚皮舞教练，在教授别人练习舞蹈的同时也在享受舞蹈带给她的快乐。

丽达经常对我们说：“我为舞蹈而生，舞蹈是我终生的事业，为了舞蹈，我可以付出一切！”

豁达、执著是丽达的个性所在，丽达把她多年舞蹈生涯的经验和感受汇集到她所编著的这本书中。

我们相信丽达的专著会给舞者和读者带来美的意境和愉悦的视觉享受，同时可作为健身俱乐部舞蹈教练业务学习的有益的教材。

让我们祝福丽达在舞蹈事业上不断取得新的成就的同时，也感谢丽达为舞者和读者奉献这本书所付出的辛勤劳动。

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 内容概要

正在风靡全球的肚皮舞，是对女性的惠赐。

随着变化万千的鼓点和快速的节奏，摆动胯部、滚动腹部、摇动臂部、颤动胸部、抖动肩部，提收腰、腹、臀、胸等躯干部位的肌肉，有效消除腰腹部赘肉，帮助塑造身体曲线。

跟肚皮舞大师学专业的肚皮舞吧，28天完美瘦身计划。

让你美颈、修肩、丰胸、瘦腰、美腿、提臀，让你远离颈椎病，与肩周炎无缘，健胃消食，强肾排毒，增强免疫力。

肚皮舞摇摆的舞姿时而优雅、时而傲酷、时而妩媚、时而娇柔，令人目不暇接，给肢体和心灵带来焕然一新的自信感觉，让人从中感受到无尽的愉悦、满足、自由、奔放！

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 作者简介

丽达，2006年12月获第一届全国肚皮舞大赛女子单人金奖。

2007年6月以全场最高分获第二届全国肚皮舞大赛女子单人金奖，并获得特别奖。

2007年7月赴埃及开罗参加世界肚皮舞大赛，并成为首位登上世界肚皮舞舞台的中国舞者，载誉而归。

2007年12月

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 书籍目录

PART1.异域风情肚皮舞PART2.哪种风格适合你 1.埃及风格肚皮舞 2.土耳其风格肚皮舞 3.印度风格肚皮舞 4.部落风格肚皮舞 5.吉卜赛风格肚皮舞PART3.健身塑身肚皮舞 1.美肩美颈 2.美胸 3.美臂 4.美腰 5.美腹 6.美腿 7.美臀PART4.28天训练计划 1.热身训练 2.身体协调性及步伐训练 3.肚皮舞的基础动作 4.舞蹈组合PART5.肚皮舞常用道具及动作演示 1.手杖舞 2.指拨舞 3.刀舞 4.纱巾舞PART6.部落民俗风格肚皮舞 动作一：埃及人 动作二：天鹅吻翅 动作三：土耳其步 动作四：胡椒磨坊 动作五：双出出(CHOO)PART7.肚皮舞教练必读 1.什么是肚皮舞基础动作 2.如何编排肚皮舞蹈组合 3.如何编排成品舞 4.如何即兴舞蹈 5.掌握肚皮舞音乐的节拍

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 章节摘录

PART1.异域风情肚皮舞 有着数千年古老文明的埃及，曾先后隶属于罗马帝国、阿拉伯帝国以及奥斯曼帝国。

在历史的洪流之中，埃及受到影响最深的还是阿拉伯帝国的伊斯兰文化。

伊斯兰文化当中的音乐、舞蹈和诗歌，在古埃及流传至今，已经成为埃及文化不可缺少的重要部分。

其中，一种叫做东方之舞的古老而神秘的舞蹈被赋予了一个新的名字——肚皮舞。

现在，肚皮舞正在以其独特的风格向世人传达着迷人的文化特质。

肚皮舞在埃及以及中东地区有着广泛的民众基础。

几个世纪以来，人们把这种曾经只是在家里跳跳的舞蹈渐渐推广到喜庆的节日，使之成为大众娱乐当中不可或缺的部分。

这种舞蹈形式轻松随意，主要以扭摆胯部以及肩膀的动作为主，无论男女老少都可以随着音乐即兴而舞。

肚皮舞进入主流社会之后，为了使舞蹈更加具有表演，性及观赏性，舞者在原有的舞蹈基础之上加入了更加夸张并极具诱惑力的舞蹈动作，使肚皮舞成为更加国际化的舞蹈形式。

这种曾经被记载在古埃及壁画当中的舞蹈，已经成为欧美时尚舞蹈中的又一新宠。

著名歌星夏奇拉和碧昂丝等众多时尚界的演艺明星，纷纷将肚皮舞引入演唱表演，在他们的演唱会以及MTV中已经非常常见。

广大民众对肚皮舞的追捧也是与日俱增。

很多舞者还在原有肚皮舞的基础上创新改编了不同风格的肚皮舞形式，比如美国部落肚皮舞、部落民俗肚皮舞等，使肚皮舞更加迎合不同人群的需求。

2000年，肚皮舞被引入中国之后也渐渐被接受和认可。

越来越多的时尚女性将肚皮舞视为健身和娱乐的必修课，肚皮舞能够很好地体现女性魅力，并且极具燃脂、塑身作用，很多女性朋友都把肚皮舞作为梳理身段、增强身体线条感的常用方式。

现在，肚皮舞在中国已经成为家喻户晓的时尚健身舞蹈，相信在未来还会有更多爱好肚皮舞以及想要增强自身魅力的女性会加入到练习肚皮舞的行列当中来。

让我们一起来实践28天肚皮舞瘦身计划吧！

## <<28天肚皮舞瘦身计划>>

### 编辑推荐

连续三届全国肚皮舞大赛冠军 肚皮舞的权威教程，丽达激情演绎五种风格肚皮舞。

28天详尽的训练计划，刀舞、纱巾舞、手杖舞、指拨舞，高清晰图片特写+DVD演示光盘。

埃及风格肚皮舞、土耳其风格肚皮舞、印度风格肚皮舞、部落风格肚皮舞、吉卜赛风格肚皮舞，连续三届全国肚皮舞大赛冠军丽达为您激情演绎五种风格肚皮舞，肚皮舞的权威教程，告诉您哪种风格适合你，为您制作28天详尽的训练计划，手杖舞、指拨舞、刀舞一应俱全，助您塑造美肩美颈、美胸、美臀、美腰，高清晰的图片特写，还有DVD演示光盘，还在等什么，赶快投入《28天肚皮舞瘦身计划》吧！

28天详尽的训练计划，刀舞，纱巾舞，手杖舞，指拨舞，高清晰图片特写+DVD光盘。

<<28天肚皮舞瘦身计划>>

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>