



乐活,是一个从西方传来的词语,由LOHAS音译而来,意为以健康及自给自足的形态过生活。工作八小时之外,你是否爱旅行、爱宠物、爱电影、爱运动、爱手工,爱一切好玩的东西和欢乐的游戏?那就关注每周三的乐活版,加入乐活一族吧!关注我们的新浪微博@818小生活(http://weibo.com/xiaorizi602),或投稿至xdkblh@126.com,将你的“乐活”与我们分享。我们热爱红尘万丈,与你共享乐活人生。



腰链 资料图片

亮闪闪的肚皮舞腰链 其实是累死人的负重“沙包”

姑娘们应该都知道,有一句谚语在网络上传唱已久,那就是:“四月不减肥,五月徒伤悲,六月男友没,七月被晒黑……”所以,为了燃烧脂肪,掐断这些数不完的徒伤悲,记者决定跟着南京肚皮舞达人“@纤纤爱跳舞”深入舞室,去亲身感受一下传说中风情万种的肚皮舞,看看那些闪闪的舞裙,学学那些柔柔的舞姿。在阳光明媚的四月天,开启我们新一年的减肥大计划……

现代快报记者 郑文静

燃点一:性感柔美的舞姿 为闺蜜而跳

在各种舞蹈类型里,肚皮舞绝对算得上最为风情万钟的类型之一。但因为跳肚皮舞需要亮出肚子和腰部,导致许多人认为它难登大雅之堂。其实很少有人知道,古代肚皮舞的起源并不是为了用裸露取悦异性,而是一种在女性聚会时嬉戏玩闹的方式,顺便还能减肥。

南京肚皮舞达人“@纤纤爱跳舞”最早接触肚皮舞也是为了减肥。“那是9年前,我刚生了宝宝,完全没有腰身,就一心想减肥。那时候,南京的健身房里已经开始有教肚皮舞的,但学的人还不多。我兴冲冲地去报名,第一节先扭了半小时的胸部,再扭了半小时的臀部,真是累死人。”

虽然很累,但纤纤还是爱上了这种特别的舞蹈,她不断学习,换了好几个健身房,把老师教的东西都学完了。

在老师的建议下,她去报了肚皮舞教练班,不但自己跳,还有能力开班教别人跳了。如今,白天工作,晚上跳肚皮舞成了她生活的主要模式,她的身边还聚集了许多同样爱跳舞的姑娘。“大家白天都有自己的工作,忙忙碌碌。到了晚上,就一起跳舞,不但能把身体一点点动起来,还能聊天、聚餐、玩闹,觉得生活简单快乐了不少。”

燃点二:又闪又亮的腰链 更像“负重沙包”

如此吸引姑娘们的肚皮舞到底什么样?记者决定去她们聚会的舞室看一看。结果,刚进那,就发现姑娘们三五聚一堆正在吃点心水果。姑娘们,你们不是要减肥的吗?

“她们只是先垫垫肚子,”纤纤笑着说:“因为肚皮舞算得上是比较剧烈的运动,所以在跳舞的前后一两个小时都不适合吃得太饱。在运动前稍微吃一些东西垫肚子,可以避免空腹运动带来的头晕无力。跳完舞,最好别吃东西,否则真的会胖的。”

吃完、休息完,姑娘们开始换跳舞的衣服。我们都知道,肚皮舞的服装是要露肚子的,那到底需要露多大面积的肚子呢?记者观察了一下,姑娘们穿的服装基本上都是上衣和裤子分开的两件式,上衣下沿大概能到胃部的位置。裤子下摆倒是一直能拖到地,但裤子的上沿,一般提到肚脐下面四指处就可以了,不能太高。

“需要注意的是鞋子和腰链”,纤纤告诉记者,“跳肚皮舞一般是光脚最好,也可穿软底舞蹈鞋。而腰链是非常重要的,很多人对肚皮舞的印象就是腰上一条亮闪闪、还会随着臀部抖动叮叮当当响的腰链,其实它的作用并不在于美,更像是在跑步时给自己腿上绑沙包,是用来增加难度的。初学肚皮舞的人可以没有服装,但一定要有一条腰链,它的声音也可以帮助你判断动作是否准确。”



想跳好肚皮舞需要勤练基本功 资料图片



扫二维码
看肚皮舞
基本动作示范
视频制作
现代快报记者 高霞

网友有话说

“@若水若此生:是我落伍了吗?很久没去健身房,今天去发现肚皮舞、钢管舞的教练全是(男)的,一时有点适应不了啊!”

“@周若思这个名字好:自从跳肚皮舞我养成了个(流氓)习惯,无论在哪,身边有谁,只要我热了,我就想掀衣服露肚皮。”

“@KatrinaZ吉哲:大清早看到肚皮舞培训班价格涨得比(北京房价)还快!”

“@Classy用生命在减肥:我真觉得肚皮舞老师很有气质,那动作什么的,忒美了,我则是用生命在跳舞,全身都散了……好在还是逼自己努力找那感觉,做一个(柔软的胖子)!”

燃点三:灵活多变的肚子 全身上下一起配合

穿好衣服,舞室里顿时充满了亮丽的颜色和柔软的轻纱,让人期待着美妙的舞姿。不急,还不忙着跳舞,姑娘们还得做热身。

扶着教室墙边的扶手,姑娘们开始压腿、压背、往身后甩腿。纤纤表示:“跳肚皮舞对韧带并没有太高的要求,但我们每次跳舞之前还是坚持压腿、压背,这是为了跳舞时身体更柔软灵活。甩腿也一样,每条腿至少甩30次,甩完最好把腿停在身后坚持10秒钟。”

热身完毕,开始正式跳舞啦。最开始是简单的分组动作练习。肚皮舞的动作大致可分为四类:

第一类是圆形动作,比如圆肩,就是肩膀前后画圈;比如水平圆胸,就是胸部前后左右画圈;比如转胯,就是用臀部画圈。第二类是8字形动作,简单来说就是用身体画8字,比如下8字胯,就是将一侧膝盖提起,将同侧臀部提起,将臀部向外水平推出,然后慢慢落下,收

回。做完之后换另外一侧,两侧动作连在一起就像是在画一个8字。第三类动作是直线型运动,这个比较直接,比如坐胯,就是膝盖弯曲,身体下沉,做出类似坐的动作。第四类动作是西米,就是我们最为熟悉的肚子和臀部快速抖动的动作。其实它并不是肚子本身在抖,而是由膝盖和大腿的抖动,带动了臀部和腹部的快速抖动。

这些基本动作是每节课都要练习的,哪怕是跳了9年的纤纤也一样。“基本功不可忽视,哪怕是站的姿势,”她提醒有兴趣学习肚皮舞的读者朋友,在练习肚皮舞的时候,一定要保持正确的站姿:“不含胸驼背,不塌腰翘臀。也就是说,我们的头部要摆正,头顶应该带动颈椎和胸椎向上伸展;肩膀要向后打开,不要含胸,不然背部会变厚;收腹,但臀部不要往后翘,尽量保持尾椎和地面垂直;双脚之间分开一拳半宽的距离。”

燃点四:异域风格的音乐 每一段都需要融入情感

练习好基本功,姑娘们开始配合音乐跳起连贯的舞蹈。记者忍不住也换上衣服,跟着姑娘们下场一试。但菜鸟就是菜鸟,哪怕看姑娘们跳了很多遍,自己也只能模仿出大概的动作,跳不出那种精致和柔美的感觉。

“这个急不来,”纤纤告诉记者,“我最早学的时候也是,看老师跳得那么好看,自己完全跟不上,特别着急,但实际上,肚皮舞真不是一日之功,它需要长期不断地重复练习,过程可能有点枯燥,但这样才能有最终的效果。”

记者询问了正在练习的姑娘,她们有的已经跳了好几年,也有能力教别人跳;有的来了没多久,还在最初的练习阶段。

但她们都表示,跳肚皮舞其实并不在于学会动作,每一首异域风格的音乐,都有独特的情感在里

面,如果跳不出情感,舞蹈就没有味道。“比如我们现在正在跳的这首歌叫《我最难过的一天》,就是说一位姑娘决定放弃一段让她伤心的恋情,里面有很多动作,比如伤心、不要、抛弃,等等。另外,不同的肚皮舞的动作和情感也是不一样的,比如印度肚皮舞重在妩媚多姿;土耳其肚皮舞大胆奔放;埃及肚皮舞含蓄优雅;还有融入了现代元素的纤体肚皮舞、爵士肚皮舞、拉丁肚皮舞和芭蕾肚皮舞,跳出来的感觉都是不一样的。”

不过,不管是什么风格,跳舞的目的都大体相同——展现自我,释放活力。“想跳的姑娘不要不好意思,也不要担心胖瘦问题,无论是什么身材,只要好好跳,都能散发出自信的魅力。一方面我们希望跳得更好,学有所成;另一方面,我们希望跳得自在,开开心心。”

记者手记

记者看着姑娘们柔美的舞姿,忍不住下场一试,作为第一次接触肚皮舞的菜鸟,记者的练习小感受可以给跃跃欲试的姑娘们做个参考:

- 1、长期伏案工作的人伤不起,跳扭了记者的一把老腰。毫无疑问,对脊椎和腰肯定是有好处的。
- 2、初学者建议跟随教练,很多东西,光看教学视频,甚至在现场看教练都不一定做得对,需要教练调整。熟练后可以自己在家跳着玩。
- 3、抛弃害羞带怯。肚皮舞的要求其实不在于身材好坏,而在于身体的柔软灵活,所以你可以看到很多有点肉肉的女生,跳得好看。
- 4、据说会长点肚子,因为老用肌肉,但至少从舞室里的众多真实案例来看,普遍体重是有在降的。
- 5、姑娘们,现在不减肥,夏天没三围啊,加油吧!