

肚皮舞:神秘又美丽的“东方舞蹈”

本报记者 李笑莹

“

一提到肚皮舞,很多人就会联想到影视作品中蒙着面纱,穿着镶满亮片铃铛的舞伶,随着神秘轻快的音乐舞动身姿,身段婀娜地吸引着人们的目光。在杭州乃至全国肚皮舞界,李振琴的名气很大,熟悉她的人都叫她“小琴老师”。作为中国肚皮舞协会理事、杭州肚皮舞协会会长、国际肚皮舞大赛评委,李振琴从小练习肚皮舞,如今仍在大力推广肚皮舞。

”

刚柔并济 美感和神秘感并存

“肚皮舞是源于大众的街头舞蹈,主要以扭动腰腹部为主,核心运动部位是腰腹部,再加上手脚默契配合构成惟妙惟肖的灵动之舞,有‘东方舞蹈’之称。”李振琴介绍,肚皮舞的特色是舞者随着变化万千的快速节奏摆动臀部和腹部,舞姿优美,变化多端,而且彰显了阿拉伯风情。近些年,肚皮舞也作为一种深受女士喜爱的减肥方式广为流行。

别看李振琴现在名气这么大,但说起她当初所走的弯路,她的脸上似乎浮现出了一丝惋惜之意。李振琴说,自己从小就开始练习舞蹈,参加学校的各种文艺演出,13岁时逐渐接触民族舞、古典舞、芭蕾舞等,

从师范学校毕业后,她便入选浙江曲艺团,以参加各种商业演出谋生,也就是在这个时候接触到了肚皮舞,但当时只是一知半解。这中间,她还练过健美,并做过专职的健美教练。

李振琴告诉记者,作为职业方向,她曾在肚皮舞与拉丁舞之间犹豫过。因为拉丁舞彼时在国内已经很成熟的市场,生源比较充足,教授拉丁舞的课时费也比肚皮舞高,同时深造费用也比肚皮舞低很多。在心里挣扎了很长一段时间后,她依然坚持选择了肚皮舞,因为她被肚皮舞的美感和神秘感深深吸引。随后,李振琴一头扎进了对肚皮舞的研究中,还先后跟随俄罗斯、印度等国的教练学习。

“后来,肚皮舞在健身俱乐部、健身会所、瑜伽馆以及一些

高校的社团活动中开展得非常红火,很大一部分的健身俱乐部都会将肚皮舞作为其必不可少的课程内容之一,因为大家对肚皮舞的热情很高涨。无论是从上课的人数还是课程安排的密集程度来说,肚皮舞都是健身俱乐部主流健身项目。”作为杭州最早从事肚皮舞教学的教练之一,李振琴教过的学员有上千人,主要以年轻的都市白领为主,有很多人一接触到肚皮舞之后,就彻底喜欢上了这项运动。

李振琴说,无论是练习者美丽的穿着打扮,还是新颖欢快的音乐、舞者灵动的表情和微笑,都能衍生出肚皮舞独特的艺术之美。肚皮舞表现出来的既有速度与力量;又有温柔、妩媚、柔软,不但让人振奋,还给人以舒缓,这是肚皮舞的代表性特征。



美体健身 让更多人喜欢“她”

毋庸置疑,无论练习何种舞蹈,对身体素质的提升都有较大益处,肚皮舞也不例外。据了解,肚皮舞的舞蹈动作主要是以胯为中心,带动身体各个部位,随着音乐节拍运动。“随着音乐节奏的变化,身体各个部位都随着音乐有节奏地摆动,胸部的四周圆胸、腹部的上下翻滚、身体躯干的波浪

摆动、手臂的波浪这些动作,都是肚皮舞最为传统的舞技。”李振琴说,抖动、绕、扭、转的动作是肚皮舞的基础,也是它不同于其他舞蹈的特点。

当肚皮舞在国外如火如荼地发展时,由于国内人的观念比较传统,很多人都把肚皮舞看做是一种艳舞,在思想上难以接受,但这并没有动摇李振琴学习和教授肚皮舞的决心。

后来,李振琴就开班教学肚皮舞,致力将这项在国外火爆的舞蹈在国内打开一扇门。在自己的女儿两三岁的时候,李振琴仍然坚持给学员授课教学。“那时候女儿拉着我的裤脚哭着不让我走。她的

哭声很揪心的,我每次去上课几乎都是含着眼泪去的。我在上课,她在一旁玩,后来就慢慢地跟着跳了。”也就是在她耳濡目染的影响下,女儿逐渐地喜欢上了肚皮舞,放学后经常跟着母亲一起跳。

“舞蹈重在流动,有相应的音乐,在指定的空间和规定的时间之内,完成规定的动作,表达特定的感情,在舞台上,可以通过队形的变化构成流动的艺术,揭示舞蹈深处的意义,将情感赋予生命表现出来,产生共鸣。”李振琴说,肚皮舞是一项既好看又能健身的有氧舞蹈,十分有利于身体健康,接下来,她想把肚皮舞继续发扬下去,希望能够通过自己让更多的人喜欢肚皮舞。

>>>延伸阅读:

肚皮舞的分类与流派

肚皮舞源自埃及,根据舞者的服装、动作、地域差别,和表达的气息不同等各种因素而分很多种风格流派,按照目前较流行较常见的风格有两种分类方式:

(一)肚皮舞蹈根据其应用场所及表演的时间性来分为六类:

宗教舞蹈、节日舞蹈、宴会跳舞、闺房舞

蹈、作战跳舞、街道舞蹈。按照舞蹈形式分为:宫廷舞、民俗风、东方舞等。

(二)按照肚皮舞的表现风格和流派主要分为以下几大类:

现代和古代埃及流派(Egyptian cabaret)、土耳其风格、欧美艳舞、阿拉伯风格、印度佛教风格、非洲狂野形(ATS)、俄罗斯风、西班牙吉普赛风格、波斯风格(Persian)、黎巴嫩风格等等。

