

<<肚皮舞>>

图书基本信息

书名：<<肚皮舞>>

13位ISBN编号：9787505962545

10位ISBN编号：750596254X

出版时间：2010-1

出版时间：文联

作者：德沃拉·科雷克

页数：303

译者：传神联合（北京）信息技术有限公司

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>

<<肚皮舞>>

内容概要

用一种简单、有趣的语言书写，并带有上百幅图片，这一迷人的练习课程包括以下主题：东方舞蹈起源理论；当今流行的东方舞蹈的风格；舞蹈中的各种舞步；肢体、思想、灵魂协调性练习；常用音乐风格；舞蹈演员服饰；肚皮舞动作。

<<肚皮舞>>

作者简介

作者：(美国)德沃拉·科雷克 译者：传神联合（北京）信息技术有限公司

<<肚皮舞>>

书籍目录

序言：法莉达·法米第一部分 历史 舞蹈起源 元素大融合 文明时期的舞蹈艺术 唯一的神，唯一的舞蹈7 迷宫 弗拉门戈 东方舞舞者 土耳其宫女、女眷以及其他谎言 从东方到西方 先生们，进来看看吧 新时代 自由舞动 战争、舞蹈 生活就是夜总会 巨星们 改变的时代 从1960年起 我们手中的未来第二部分 益处 女神 土神(对身体的益处) 气神(对思维的益处) 水神(对情绪方面的益处) 火神(对性感方面的益处) 补充系统 为舞蹈而生 老年的享受 男性的舞蹈 为整个家庭舞蹈第三部分 通向你身体中心的旅行 莎拉碧法 通过舞蹈认识自己 莎拉碧法的12根基柱第四部分 与宇宙共舞 莎拉碧法热身 基本姿势 手臂动作 侧压 抖动 螺旋形 摆动 漏斗 更多的圈 脊柱 转动脊柱 礼物 惩罚 胸部和手臂 腿 蹲着 平衡 脚放平 腰肌 用于膝窝腱的摆动 腹股沟和胯部 外展肌 手臂 后颈和斜方肌 侧弓 脚 摆动 肩膀竖圈 头部的侧摆 手臂姿势 手腕划圈 蛇手 蛇形手臂 反骆驼状 身体波动 肚脐波动 胯部“V”字 扭动步法 阿拉伯步法 鸭子步 拱形 西米 4×4胯部西米 膝盖西米 肩膀西米 颤动 转圈 转圈加三步 以一点为中心转动 脚成轴线转动 眼神在固定点 眼神不在固定点 望着天花板 风车 坐在地面舞动。

“克里奥佩特拉”“∞”字 纱巾 天鹅颈 长袍舞 贝督因面纱 框架 手肘部披肩 公主手“L”形手臂 蝶舞 无头雕像 与贝督因相关 让面纱飞舞起来 基本转圈 瀑布舞 侧面瀑布舞 画“∞”字第六部分 民间风格 东方瑰宝 费拉伊 巴乐迪 藤杖舞 格瓦济 哈格拉 披风舞 大烛台舞 努比亚舞 沙比 埃及风格 经典沙尔吉现代酒店表演风格 黎巴嫩风格 土耳其风格 甩发舞 德布卡 突尼斯风格 摩洛哥风格 希卡舞 乌列奈尔舞 波斯风格 丝绸之路上的其他舞蹈 吉卜赛风格 冥想舞蹈和仪式 想象风格第七部分 服饰 服装的选择 装饰材料 一个漂亮的衣柜 衣柜里的颜色 灯光 分别展示自己的形体第八部分 音乐和乐器 敲击：东方舞音乐的基础 打击乐器 弦乐 现代乐器 唱片第九部分 当代东方舞 寻找自我肯定 异国情调：影响它的成功 艺术趋向 强调创造力和演出技巧 学校和学院的繁荣术语表词汇参考文献

<<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>