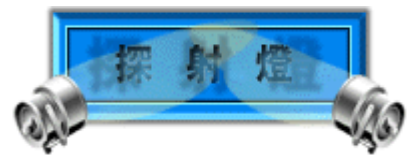


OL 跳肚皮舞 FING 走壓力



提起肚皮舞，大家立刻聯想到在烟霧瀰漫的土耳其酒吧，衣着性感的舞孃擺動蛇腰載歌載舞，但有沒有想過這種來自中東的舞蹈可以減壓？近年，失業、減薪、放無薪假及超時工作，令本港職業婦女所受的壓力愈來愈大，部分年輕白領麗人選擇了跳肚皮舞作為減壓及健美的工餘活動，而且愈來愈普遍。



「既可減壓、又可做運動！」在灣仔一間約八百呎的舞蹈學校內，一批肚皮舞學員紛紛異口同聲地表示。近日天氣炎熱，全港上下皆掀起瘦身熱潮，繼瑜伽、泰拳後，被部分人誤解是「豔舞」的肚皮舞漸漸也成為一股熱潮，不僅成為都市女性消閒及纖體的新玩意，而且更是減壓的良方。

衣着性感的肚皮舞以前可能會被人誤解為豔舞，但現今卻是白領麗人的減壓及纖體的新潮流。

任職空姐的 Mooney 表示，平時的工作壓力都不小，故業餘時都會參與不同的活動，例如學鋼琴、跳踢躑舞等，早前有朋友介紹她見識肚皮舞後，她就瘋狂愛上這種中東舞蹈。她指：「因早前非典型肺炎的影響，航班大幅減少，而公司又要求員工放無薪假，很多時候都會留在香港，所以一有時間就會去學肚皮舞。」可能因為她勤於練習，短短一個月內，Mooney 的肚皮舞已是似模似樣。

習肚皮舞後情緒紓緩

而 Mooney 的同學 Sarah 學習肚皮舞已三個月，她表示自己從事電腦工作，每日千篇一律地對着電腦顯示屏工作，但自從學習肚皮舞後，她緊張的情緒得到紓緩。除了肚皮舞外，Sarah 同時也學習爵士舞，但兩者之中，她反而鍾情帶點中東神秘色彩的肚皮舞：「我覺得肚皮舞更柔軟、更女性化，所以較能夠釋放內心更多的情感，感覺更抒懷！」

對於一般人都會將肚皮舞視為豔舞，一直鍾情中東異國文化的 Sarah 就認為是因為認識不足而已，而她偶爾亦會向有誤解的朋友解釋：「其實肚皮舞好有美感，絕對是一種藝術。」她更表示不時都會跳肚皮舞給家人及男友欣賞，並慶幸家人都十分開通，更會稱讚肚皮舞的舞姿「好靚、好好睇」。

Mooney 認為，肚皮舞是中東文化的一種，只要透

過多點宣傳，香港人慢慢都能接受這種在香港逐漸流行的舞蹈。

除了減壓以外，學習肚皮舞更有「修身」的功效。Mooney表示，肚皮舞身體搖擺的幅度十分大，運動量不小，所以她雖然學習肚皮舞只有短短一個月，但已感受到其腹肌變得更結實，身材的線條也有明顯的改善。肚皮舞導師林美珍（Mey Jen）指出，由於肚皮舞主要扭動腰部以下身體，所以對修腰及修臀部的線條確有幫助。Mey Jen更謂：「不少學員的腰圍都因跳肚皮舞後而縮減，原先訂造的肚皮舞紗裙再不合身。」難怪不少對纖體趨之若鶩的女士都前來學習肚皮舞。

港人易接受異國文化

Mey Jen其實可以稱得上「香港肚皮舞后」，早在十六年前，她已從加拿大來港教授肚皮舞。她說：「以前香港人覺得肚皮舞就係豔舞，但我好開心見到香港人的包容性很高，依家本地人對這種異國文化都大為接受。」Mey Jen更表示，近年來，肚皮舞班真是大受歡迎，學員主要以年輕的白領麗人居多。除了灣仔，她計畫在港其他地區設立分校，以吸引更多女士到來學習。

Mey Jen認為肚皮舞是一種老少咸宜的舞蹈，既可修身健體，又可增加女性的嫵媚及自信。Mooney對此也大為同意，她表示自從學肚皮舞後，優美的舞姿令她變得更溫柔，同時又可以認識新朋友，可謂一舉多得。

■圖：吳啓偉、藍國、本報資料室

■文：何嘉儀、林艷媚

版權所有 © 2003 Orisun.com(HK) Ltd. All rights reserved.