

# 遇見肚皮舞

## Belly Dance

■ 文 / 蔣詠薇 大林慈濟醫院心臟內科加護病房護理師

一提到「肚皮舞」相信你的腦海中所浮現的，一定是個身材火辣、穿著極少布料，卻極盡華麗的舞孃；今天，我要顛覆你的想法。

### 與肚皮舞相遇 結束鐵三角生活

從事護理工作快八年了，在別人眼中看來，我有一份穩定的工作、一個很好的工作環境！但我的生活中其實只有一個鐵三角的模式：「醫院、宿舍、家」，這就是我的活動範圍，能夠聊天的對象只有：「同事、家人、病人家屬」，這就是我的社交範圍；規律的過著「上班、下班、睡覺」的日子。這是一個護理人員的生活，但真的只能這樣過嗎？是不是還少了點什麼？真的健康嗎？真的快樂嗎？

二年前的某一天，室友拿了一張救國團的活動表回來，兩個人開始討論了起來。在眾多活動中我看見了肚皮舞，救國團竟然有肚皮舞的課程耶！這對我來說真是個大發現，在好奇心的驅使下去報名了。在忐忑不安的情緒之中，開始了第一堂課。環顧四周後發現，我的同

學竟然以中年婦女居多，跟我原先的想像有很大的落差，聽著輕柔的音樂，跟著老師的動作做完暖身，才發現已經一身都是汗了。看來還真是不能小看肚皮舞。

### 肚皮舞之適應症

肚皮舞沒有年齡、性別、更沒有種族的限制；沒有身材的要求，更歡迎身材豐滿的人，這樣更可以突顯出肚皮舞獨特的美感。主要是學習如何放鬆身體，跟音樂融合，表現你的情感。肚皮舞需要訓練各部位的肌力，像脖子、胸部、肩膀、手臂、腹部、腰部、臀部、及大腿「個別」的肌力及靈活性。在訓練這些部位肌力的同時，不只腰酸背痛的现象消失了，也會發現這些部位的肌肉越來越結實、彈性增加。你知道嗎？跳肚皮舞一個小時可以消耗大約250~400卡路里的熱量，若持續一個月約可減輕約1~2公斤的體重喔！

### 歐巴桑同學放得開 我也做得到

在肚皮舞的基本動作裡，舞者要學會懂得把身體不同位置的肌肉

分開活動。簡而言之：「為求動作精確所以穿得少。」但在學習的時候，專業肚皮舞服裝是不必要的。只需要穿上緊身的衣褲，能夠看清楚自己的動作，是否正確運用到腰腹的肌力等等，如果妳願意捲起妳的上衣，把腹部露出來，更可以看清楚腹部及腰部的表現。

在課程中，這些歐巴桑同學反比我這種小姐更放得開。漸漸的發現，肚皮舞並不是為了取悅別人而跳的舞蹈。在練舞過程中妳會發現另外一個妳，一個從沒發現過的自己。跳著跳著會開始學著多愛自己一些，跳著跳著竟不自覺的開心起來；心情不好的時候跳著跳著，所有的怨氣與不滿竟也隨著消失了，還可以達到運動及雕塑身材的效果，很神奇嗎？一點也不，有句廣告名言不是說：「試試看，妳也可以做得到。」

一次偶然的機會中，讓我得以在醫院望年會中參與表演；才發現原來看著人家表演時是那麼輕鬆，但當自己站在舞台上時卻有著全然不同的心情。在刺眼的聚光燈照射下、乾冰不時的噴放製造出不同的舞台效果裡，感覺彷彿是經驗了一場奇特的夢。



在好奇心的驅使下，蔣詠薇參加了肚皮舞社團，卻意外地改變了她固定的生活模式，不但能減重保持身材，她也因此而更有自信。

## 決定自己的生活

這下子我的鐵三角生活竟也不知不覺的消失了，我的歐巴桑同學們總愛在表演前比誰最認真練習？穿什麼舞衣才好？妝要怎麼畫才美？這正印證了「認真的女人最美麗」那句話。你也跟我一樣有個生活鐵三角嗎？離開可愛的棉被跟枕頭吧！何不利用一點時間，找一個正當活動為自己增加生活的色彩？生活是自己的，想要過怎樣的生活由聰明的妳決定。