

相手が気持ち良く感じるような踊り方

今日は、社交ダンスについて、私が思っていることを話してみたいと思います。

あなたにとって、社交ダンスとは？ と聞かれたときに、皆さんはどう答えますか。  
何のために社交ダンスをするのでしょうか。

健康、仲間作り、競技、デモ、上達、などなど、色々あると思いますが、私にとって社交ダンスとは「快樂」です。「快樂」すなわち「気持ち良さ」です。

競技ダンスやデモンストレーションダンスは、人に見せるためのダンスで、「美しさ」を求めます。一方、パーティーダンスは、自分が楽しむためのダンスで、「気持ち良さ」を求めます。すなわち、社交ダンスには、「美しさ」と「気持ち良さ」の2つの面があります。

世の中、人に見せるための「美しさ」を求めるダンスは、バレエ、フラダンス、ヒップホップ、フラメンコ、アイスダンス、日本舞踊など、さまざまありますが、二人で踊ることによる「気持ち良さ」を求めるダンスは、社交ダンスだけで、ここに社交ダンスの本質があると思います。

ダンスのレッスンや YouTube の解説などは、殆ど、「美しさ」の追求だけで、どうすれば「気持ち良い」ダンスができるかについてはあまり触れられません。

「気持ち良い」ダンスをするためには、相手が気持ちよく感じるような踊り方をすることです。

今日は、どのようにすれば、相手が気持ちよく感じるような踊り方が出来るようになるかについて説明したいと思います。

まず、男性から説明します。

女性に気持ち良く踊ってもらうために最も大切なことは、「ボディー」と「音楽」です。

まず、「ボディー」がしっかりしていないと、女性の居場所がなくなって不安感を与えます。お腹を引き締め、右ボディーをしっかり立てて、女性に与えることです。

次に、「音楽」です。音楽を感じながら、ゆったりと踊ってください。せかせかした踊り方は、女性にストレスを与えます。

もう一度言います、男性にとって最も大切なことは、「ボディー」をしっかり立てることと、「音楽」を感じてゆったりと踊ることです。

つぎに、女性です。

男性に気持ち良く踊ってもらうために大切なことは、3つの「コンタクト」です。

まず1つ目は、ボディーコンタクトです。

スタートのときに、男性の右ボディーに、女性のボディーセンターがコンタクトします。そして、踊っている間中、どんな時でも、このコンタクト位置がずれないように、ぴったりと寄り添ってください。

また、コンタクトの強さも、押し付けず、離れず、常にかすかに触れ合う状態を保ってください。

2つ目は、左背中のコンタクトです。踊っている間中、常に、左背中が男性の右掌に軽く寄りかかるようにしてください。

こうすることによって、ヘッドが男性の方へ入って行かないようになります。

3つ目に、右手のコンタクトです。お互いに、掌の下部分が離れないように、軽く触れ合うようにコンタクトしてください。

そして、大切なことは、踊っている間中、この掌の圧力を一定に保つことです。

男性が掌を押してくると、ひじを曲げるのではなく、自分が左へ移動することで、圧力を一定に保ちます。また、男性が掌を引いていくと、体を右に傾けるのではなく、自分が右へ移動することで、圧力を一定に保ちます。

以上のように、3つのコンタクトが、常にかすかに触れ合っている状態で踊る時、男性は、非常に気持ちよく踊ることが出来ます。

まとめます。

社交ダンスの本質は、「気持ち良さ」です。

相手に気持ち良く踊ってもらうためには、男性は、ボディーをしっかり立て、音楽を感じながら踊ること、女性は、かすかに触れ合う3つのコンタクトを一定に保ちながら踊ることです。

このように、互いに、相手が気持ち良く感じるような踊り方ができる人同士で踊ったとき、最高の気持ち良さが味わえます。これが社交ダンスの醍醐味です。

そして、互いに気持ちよく感じる踊りは、外から見ても美しく見えます。