



ダンスが更に上達する魔法のお話をあなただけにしましょう！

第七章 「ポジション・チェンジ」で新しい可能性を開く♪

あなたは、こんな経験をしたことがありますか？

「君と一緒に練習していても上手にならないなあ！」とリーダーから言われて、落ち込んでしまった。

「もっとちゃんと立ってくれない！」とパートナーからいつも言われて、練習が段々楽しくなくなってきた。

さあ！こんな時には NLP の「ポジション・チェンジ」を使って、自分の気持ち、そして相手への理解を改めて見直してみましょう♪

下の絵のように イスを2脚用意して下さい。

☆ 第1ポジション（自分の視点） ☆ 第2ポジション（相手の視点） ☆ 第3ポジション（第三者の視点）

1. 第1ポジション（自分）の椅子に腰掛け、理解したいと思っている相手が目の前の椅子に座っているようにイメージする。

あなたから見て、その人はどんなふうに見えますか？ 聞こえる声や音はありますか？ 体の感じはどう？

2. 第2ポジション（相手）の椅子に向かって、自分が伝えたいことを言葉にします。
3. 自分の椅子に自分の気持ちと体を置いたまま、第3ポジション（第三者の視点）に立ちます。
第3ポジションは、2つの椅子を見ることが出来る中間位置です。深呼吸をして、意識を変えます。

4. 第3ポジション（第三者の視点）から二人の関係を客観的に見ます。

5. 相手の中に入り込むようなイメージで、第2ポジション（相手）の椅子に座ります。

目の前に座っている人（自分）がどんなふうに見えますか？

6. 第2ポジション（相手の視点）から、2の発言を受け止めます。どのように感じますか？
そして、第1ポジション（自分）の椅子に向かって、伝えたいことを言葉にします。

7. 相手の椅子に相手の気持ちと体を置いたまま、第3ポジション（第三者の視点）に立ちます。

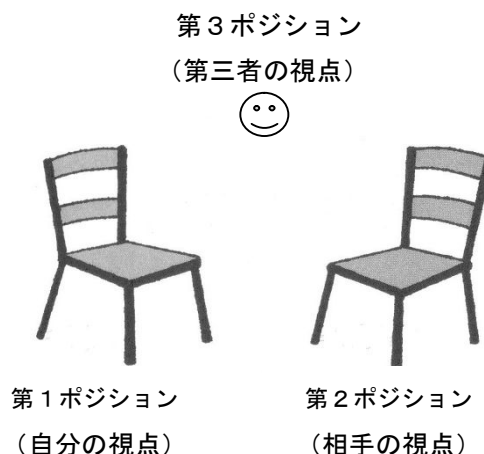
8. 第3ポジション（第三者の視点）から二人の関係を客観的に見ます。

目の前の二人の更なる可能性はどうですか？

実際に身体を動かして、三つのポジションを移動することで、五感から受け取るものが変わり、自分、そして相手への気持ちが変わってきます。

一度 試してみてください。

そして、感想をぜひお聞かせ下さい♪



(*)NLP (Neuro-Linguistic Programming 神経言語プログラミング) とは、心理学と言語学に基づいた成功を手に入れるための実践的な方法と技術です