



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！

第八章 ベスト・カップルは、ペーシングが上手♪

ダンスコーチである私は、ダンス仲間からこんな質問をよく受けます！

「どうしても彼とタイミングが合わないのですが、どうしたらいいのでしょうか？」

「競技会になると彼女とのダンスがギクシャクして、練習の成果を出せない ... !？」

あなたもこんな経験ありますか？ そんな時、いつも私は次のようにアドバイスします♪

「もっと相手に意識を向けて、そしてペーシングしてみましょう！

そうすることで、お互いの信頼関係（ラポール）ができあがってきます♪」

NLPダンスコーチングでの **ペーシング** とは、相手の呼吸を感じ、心臓の鼓動を聴き、そして相手の動きに自分のペースを合わせていくこと。

そうすることで、相手との更なる信頼関係（ラポール）が築いていけます。

例えば、相手が前進するのか、後退するのか、相手に**ペーシング**することで、動きを瞬時に感じる事が可能となり、二人の一体感を高めることができます。

それでは、みなさんも一緒に **ペーシングのエクササイズ** をやってみましょう！

- ① 相手と 50cm 程離れて、お互いにアイコンタクトをして下さい。
- ② そして、パートナーは右手をリーダーの胸に当ててみて下さい。
- ③ パートナーは目を閉じて、リーダーの呼吸を感じ、心臓の鼓動を聴き、そして自分の呼吸を合わせてみて下さい。
- ④ リーダーは、パートナーの右手を通して、二人の一体感を更に高めることだけに集中して見て下さい。

常に相手を尊重し、互いにペーシングすることができるベストカップルを目指してみませんか！

そして自分らしく輝く美しいダンスを通して、二人のラポールを築いていきましょう♪

(*)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