

ココロもカラダも
キレイを目指す

Beautiful Life

毎日を美しく、そして健康的に過ごせるように…。
体の中からも外からもキレイになろうというこの新コーナーでは、
バランスの良い食事からストレッチなどの運動、
美しくなるための考え方や秘訣まで、さまざまな「美」に関する
ビューティフルライフを編集部の体験談も交えてご紹介させて頂きます。
美しさは毎日の積み重ね。頭のてっぺんから足のつま先まで、
スッポリとキレイになりたいみなさまへ…☆

Part
I

ベリーダンスで女磨き *Belly Dance*

連載第一回目は、ベリーダンサーであるYOSHIEさんを訪ねてみました。インストラクター＆役者の顔も持つ彼女の神秘的かつセクシーなダンスは、一体どこから生まれるのか。ベリーダンスを紐解くと、そこから「美」が見えてきました。

豆知識：「ベリー(belly)」は英語で「腹部」の意。
つまり、ベリーダンスはお腹を使った踊りのこと。

踊るように生きて 生きるように踊る

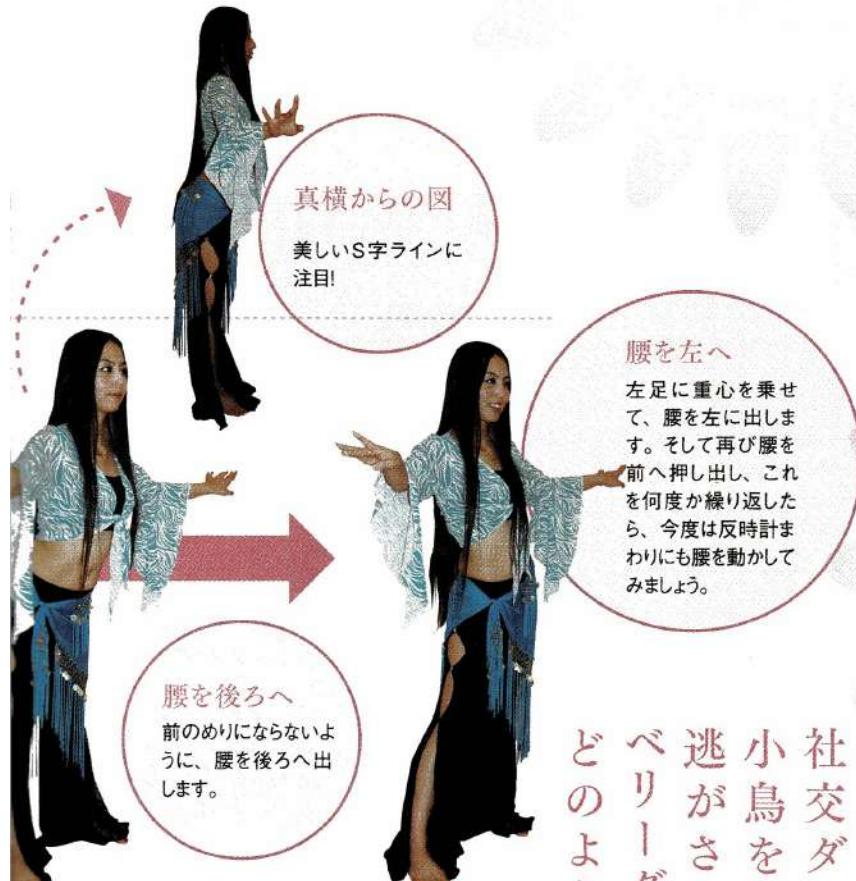
by Belly Dancer Yoshie

Profile

正統派なオリエンタルスタイルからジブシー・トライバル、即興やファンションまで、音と場所に触発され様々な表情を見せるベリーダンサー。幼少よりクラシックバレエを始め、その後も多様なダンスを学び、多くの舞台に立つ。MAHA、タカダアキコ、Latifa(土谷奈々江)に師事し、アルカマラーニオリエンタルカンパニーにて専属インストラクターを務めた後、08年卒業。豊かな音楽センスを活かし、ミュージシャンのAYUO率いる「記憶劇場(メモリーシアター)」では、ダンスと朗読、コーラスやキーボードを担当し、09年9月にZipanguからCDを発売した。さらに08年7月、ミュージカル「上海、そして東京の屋根の下で」のマヌエラ役に抜擢され演技とダンスを披露、そして09年11月には「MMM(ミステリアスマヌエラ)」で主演女優を務めるなど、既存の枠にとらわれない活動をしている。



Dance



Q4

指が細く長く、実際よりもプラス5cmくらいスースと先まで見えるよう心がけていて、そういうイメージはやはりバレエをやっていた名残だと思います。ベリーダンスでは、自分の手がゴージャスなアクセサリーになるんですよ。ほんとに、ただ手を動かすだけで宝石のような効果が得られるので、いつでもただの手だと思わずに、手が自分のまわりの空間をデコレーションしてくれる、自分のアクセサリーになってくれているという風に、一つのアイテムだと思って動かしています。

社交ダンスでは、女性が男性に添える左手は小鳥をつぶさないように、逃がさないようにと教わつたりするのですが、ベリーダンスでは、先生の手はどういう意識で動いているのでしょうか？

Q1

ベリーダンスとは？

中近東のアラブ諸国に古くから伝わる民族舞踊で、太古の時代から女性たちが大地の豊穣や生命の繁栄への祈りの気持ちをこめて踊っていたものなんです。それが、王宮で王様のために踊られたり、インドから発祥したジプシーが、スペインに辿り着くその途中的トルコやエジプトで踊ったりと、様々な文明や文化と共に変化していく。とにかく、とても古くからある歴史深い踊りですね。

Q2

どうしてベリーダンスを始められたのですか？

子供の頃からクラシックバレエを習っていて、学生時代もストリート系やモダンダンスなど幅広いジャンルを踊っていたのですが、民族系のダンスは経験がなくて。それでジプシーのダンスを始めたいなあと思い、ベリーダンスを何の気なしに始めたんです。そうしたら、ものすごくはまってしまって。というのは、気持ちがはまったとかではなくて、全てがスッ…となじんだというか、私はすごくベリーダンスに合っているんだなってそう思いました。いろいろな意味ですごくしっかりきたんですよね、深いところで。

Q3

クラシックバレエなどは重心が一本芯だったりしますが、例えばベリーダンスとバレエと共通点はありますか？

バレエは、上へ上へと伸びる踊りですね。でもベリーダンスは足の裏に体重をかけて、大地にどんどんグラウンドイングしていく踊りなので、それが最初はほんとに出来ませんでした。何をするにも上に伸びてしまって、重心の取り方などはバレエをやっていたからこそ難しかったです。逆に、回転や手の動き、あとはポーズ、フォルムの見せ方などはすごく役立っていると思います。

Q5

ベリーダンスの
小道具について教えて下さい。

ベールが一番ポピュラーですね。最近では扇の先にベールがついているものなど、とにかくいっぱいあります。例えば、ファインガーシンバルといって金属を手にはめてチンチカ音を鳴らすものや、頭や胸などいろいろなところに乗せて踊るスウォード(刀)、他にはアサヤというエジプトの杖を振り回して踊る道具など様々です。レッスン中に使用するヒップスカーフは、腰の動きが分かるようにコインが付いているのですが、すごくオシャレで可愛いですよ。私は全部のアイテムが好きなので、全部使って踊ります。

Belly

Ami's Lesson

ヒップサークルでシェイプUP!

Start

基本の姿勢
円を描くように、腰を時計まわりに動かしていきます。

腰を前へ
上半身が動かないよう、腰を前に押し出します。

腰を右へ
右足に重心を乗せて、腰を右に出します。

魅
力
と
は
ど
の
Q6

ベリーダンスは、ホントに、踊り手の生き方そのものだと思っています。ダンサーが100人いれば、100人100様違う踊りが生まれるので。私は、日常のすべてが踊りに反映されると思っていますし、踊りのすべても日常にすごく影響を受けていますし、踊りも日常も自分にとって全く同じもので、どんな時もベリーダンスと一緒に生きている。それがすごく自然なんです。プロとして人にダンスを見せるには、技術も追求しなければならないのですが、自分が何を考えているか、その中身も大事ですよね。その人の人生とか魂とか、そういう人間性が見えた時に、踊りが感動を呼ぶのだと思います。ベリーダンスが情熱的なのは、やっぱりその人のSOUL(魂)で踊るからではないでしょうか。

多種多様な道具が、
どのように踊りに変化を
もたらすのでしょうか?

踊りに影響を与えるのは道具だけではありません。特に、私は即興で踊ることが多いのですが、ショーの場合は曲を聞いてイメージが湧いたら、見せようとか演じようとか考えずに、その場を感じて踊ります。それが一番大事ですね。お客様のノリや自分の気分や体調などもその時々で変わるので、ダンスに関わるもの全部で踊るんです。そうすることで空間が有機的にどんどん膨らんでいくって、それに触発されて私もどんどん変わっていくし、私を見てお客様も変わっていくし、化学反応で空間が無限に広がっていく。私はベリーダンスのそういうところがすごく好きで、その時その時で同じ踊りがないからこそ、即興で踊るのが楽しいのです。

ベリーダンスと 美について。

Q8

Q9

先生が美の為にされていることは？

自分がすごく心地いいとか、美しいと思うものに触れたり、そういうことに浸る時間を増やすこと。やはり、いやだなって思うものには触れたくないですよね。もちろん普通に生活をしていればいろいろなことがあります、すごく本能に忠実であるように心がけています。具体的には、好きな小説だったり映画だったり、絵や人や言葉など、自分が美しいと思うもの全部です。それと同時に楽しいという気持ちも大事ですね。

Yoshie's Beauty Profile

Yoshie : Belly dancer, Instructor, Actress

Having learned ballet as a child, Yoshie went on to study various styles of dance. In her late teens, she discovered belly dancing (normal oriental style, gypsy tribal, improvisation and fusion) and became fascinated by its spiritual and mystical nature.

The things that inspire Yoshie show through in her work, from the people, places and sounds through to experiences and everything else that surrounds her. Her belly dancing is gorgeous, and this feeling comes from the elegant use of her arms and hands as accessories, set as they are with diamonds, setting



her own unique atmosphere.

She says "I usually try to stay with something that makes me happy and gives me pleasure, something beautiful in my life, and I try to stay faithful to my soul and my emotions". This creates not only outer beauty but also inner beauty.

She has a flourishing career, using her sense of music, as an actress and dancer in movies, stage productions and music videos and at embassy parties, magazine shoots etc...



取材協力

スタジオ Bueno!

東京都国立市東1-6-20 小貝ビル3F
TEL.042-519-8433
HP <http://www.aklatinlife.com/>
YOSHIE先生の月曜ベリーダンスクラス
19:30~20:45
75分 2,500円
(※初回体験レッスン1,000円)
YOSHIE先生のブログ
<http://ameblo.jp/bellydancer-yoshie/>

編集部の体験談

予想以上にハードで、腹筋と背筋をかなり使いじわじわりと汗をかきました。ベリーダンスは常に腰を動かす踊りなので、ウエストまわりのシェイプアップ効果が期待できると思います。特にインナーマッスルを鍛えることができるので、とても健康にいいそうです。先生の女性らしい腰のくびれは、日々こうして作られているのだと思致しました。また、ベリーダンスで忘れてはならないのが魅惑的な手の動き。レッスン中は、先生の手となじみしきな腰つきを見よう見まねで必死に踊っていました(笑)。初めてでもダンスに集中できて楽しめたのは、先生の優しいご指導があってこそ。YOSHIEさん、本当にありがとうございました！