

Ensalada

スタジオイリス通信
Vol.3

Ensalada(エンサラダ) - サラダの意味

〒132-0031 東京都江戸川区松島 2-27-3-202

特集：旅とフラメンコ

TEL/FAX (03)-5607-1095 E-mail kazumi@ba.mbn.or.jp

初めての渡西から早8年。6度目の渡西となった今回はアンダルシアのヘレスでの滞在を目的として旅に出た。ヘレスというのほほんとした土地柄もあり、レッスン以外はわき目もふらずというのではなく旅を満喫してみようと考えていた。モロッコ、カディス、アランフェス、チンチョン、トレドへと足を伸ばした。船、列車、バスにゆられ、知らない町を歩いてキョロキョロと興奮し、一息ついてテラスでティント・デ・ベラーノ(赤ワインとレモン炭酸割り)を飲みながら、ハムとチョリソをバクバク食べて、ただ海や風景を眺めてボーッと、ひたすら疲れて眠る。頭の中は空っぽ。こんなことをして理想のフラメンコは踊れるのかしら、とふと思ったけれど、これが意外に当たりである。日本の忙しいペースで枯れた心と体に栄養補給って感じでエネルギーをしっかりともらったようなのである。三日月から満月になったような感覚。(顔は元から満月なので少し削りたいくらいだが)力が満ちてくれば当然良いフラメンコが踊れる?というわけだが、そうは簡単にいかないのが世の常…。しかしリラックス、リフレッシュは物事を良い方向に動かしてくれる。これ、実感、体感! あっ?! と思うようなキャッチや発見はそういう状態においてのみ可能になるのである。お試しあれ。しかし、ただのボケに終わらぬように。



チンチョンの闘牛場にて。

マドリー近郊のアニス酒で有名な町。

近頃はチンチョンで結婚式を挙げる日本人カップルも増えている。

お勧めフラメンコVTR

「フラメンコ伝説」EL ANGEL 全4巻 フラメンコの真実をみせてくれる。

お勧めコンサート

ピセンテ・アミーゴ：11/25(水)すみだトリフォニーホール

パコ・デ・ルシアの後継者と言われ、新世代のフラメンコギター界を代表する美貌の天才

フィエスタ・デ・イリス Vol.2 鴨下和美フラメンコ教室発表会開催

1998年12月13日(日)江戸川区総合文化センター小ホール

晴れの舞台を前にして、観客席に座るか、舞台上に立つか、それはあなたの決意次第。さあ、今からでも間に合います。舞台を経験した者にしかわからない快感、感動を思う存分味わえることでしょう。

新規入会者募集。初心者クラス、リフレッシュクラス他、入会随時。

和美のワンポイントエクササイズ

腕をあげると肩があがってしまう人へ：肩を下げようとせずに、腕の付け根を下げると肩は必然的に下がる。腕をおろす時に手のひらを下に向けて空気を押してくるようになると腕の付け根の筋肉を使えるようになる。その時肩甲骨を寄せて胸を天井に向けるようにし、(今流行の上げて寄せて天使のブラを自力で行うつもりで)おへその辺を締めるように腹筋を使い、腰は絶対に反らないよう注意する。