

THE AMBITION!

SEASON 2 口説きのロジック

恋愛屋ジュン

ボディランゲージ

今回のテーマはこちら。ボディランゲージです。これまでは、かなり具体的なトークの流れだったり、会話の言い回しをお伝えしてきました。ですが、実は「それ以上に大事な事」があるのです。

女性に対して「可愛いね」と言うあなたの目がキョロキョロしていて、手はやたらと身体のあちこちを触り、オドオドしていて、背筋は曲がっていて、声は蚊の鳴くようなか細い声だったら・・・

間違いなく、「気持ち悪い」と思われて、二度とその女性とセックスすることはないでしょう。

しかし、「かわいいね」というあなたが、強い目線で彼女の黒目の奥をじっと見つめ、背筋はスッと伸びていて、動きは少なく、身体に響くような強い声だったら・・・

間違いなく、女性の本能は「キュン」と締め付けられ、心拍数が跳ね上がり、あなたへの好意が跳ね上がって、もう理性では止められない衝動に駆られることでしょう。

まあ、これは極端な例ですが。それくらい、発している言葉は全く一緒でも、ボディランゲージの差によって、とてつもなく大きな違いが生まれるのです。

同じ「かわいいね」でも、モテるやつとモテないやつがいる。

同じ「今夜はもう少し一緒にいよ」でも、ヤれる奴とヤれない奴がいる。その最大の違いが、ボディランゲージなのです。

どうせなら、モテるやつのボディランゲージを獲得して、何を言っても女性が喜んでくれる、何を言っても女性がキュンキュンする、そんな現実を手に入れて頂きたい、と思います。

本来人間は、言葉を手にする前からセックスをしていました。人類の誕生が、約600万年前、そして言語の誕生が約5万年前と言われています。(言語の誕生は「どこからを言語とするか」によっても学説が変わるので、一般的な数値を採用しました)

と、いうことはですよ。

約595万年ものあいだ人間は、口説き文句の力に頼ることなく、交尾相手を見つけてセックスしてきたのです。

ほとんど言葉が無かった原始時代でも、群れの中にはボスがいて、モテと非モテがいたはず。その時代に、交尾相手を見つけて子孫を残してきた個体の末裔が、今の僕たちです。

なので、現代人のDNAの中にも **「ボディランゲージから、相手の遺伝的優秀度を推測する技術」** が書き込まれています。極論ですが、言葉を使わずともセックスにはありつけます。

言葉がほとんど通じない白人美女とセックスすることも可能です。「言葉の通じないハリウッド俳優に抱かれても良い」と言う日本人女性が、果たして何人いるのでしょうか？

実際、海外大好きな僕の友人は、異国の地で、ほぼ身振り手振りとボディランゲージのみのコミュニケーションだけで、たくさんの女性をゲットしていました。

僕は外国人女性には、あまり興味が沸かないのでやりませんが...笑

けど、日本のクラブなんかでも、目を合わせて、軽くニコッと微笑んで、手招きしただけでゲットできてしまった・・・みたいな経験はありました。それくらい、ボディランゲージを極めた先には、とてつもないボーナスステージが待っているということです。

というわけで、今回は、そんなボディランゲージの世界に、あなたをご招待します。

ボディランゲージの“ど基本”

まずは、ボディランゲージが何であることを理解しましょう。

Wikipediaによれば、「ボディーランゲージ（英語: body language）とは、肉体の動作を利用した非言語コミュニケーションの一つである。」と書いてあります。

要は、コミュニケーションを取る上での「言葉以外の部分」だと理解してもらえたらOKです。声、話し方、姿勢、身振り手振り、見た目、目線、表情などあらゆる要素が混在しています。

これらの要素に対して効果的なアプローチは多数存在します。魅力的に見せるための動き方、ドキドキ感を与えるアイコンタクトの方法などはこれから詳しくお伝えします。

しかし、大前提として覚えておいてほしいのは

ボディランゲージとは、自己の内面がにじみ出たもの

だという事です。

あなたが何を考えているか、何を感じているか、何に価値を置いているか、どんな思考回路なのかが、全てボディランゲージとなって現れるのです。

実際に女性と面と向かってコミュニケーションを取りながら、ボディランゲージのすべての要素に気を配るのはほぼ不可能です。だからこそ、魅力的なボディランゲージを習得すれば圧倒的強者になれるし、女性の内面も手に取るようにわかるようになります。

要は何がしたいのかと言うと「無意識に魅力的なボディランゲージが、内面からにじみ出ている状態」を目指そうということです。そのための方法をこれからお伝えします。

ボディランゲージとマインドセット

魅力的なボディランゲージを獲得するには「魅力的なボディランゲージを醸し出すような内面」を作る必要があります。

一般的な言葉で言えば「マインドセット」というやつ。

モテる男性に共通するようなマインドを持つことで、自然と魅力的なボディランゲージが生まれてきます。ここでは、「どうすれば、そのマインドが身につくのか」を解説します。

強者のマインドを手に入れる方法

心理学の言葉で「認知的不協和」というものがあります。これは「マインド」と「現実」が矛盾したとき、人間は「マインド」を変えることで矛盾を解消しようとする性質です。

言葉では分かりづらいので例を出すと、

好きでもない男とセックスした→「この男は好きじゃないマインド」と「セックスした事実」が矛盾→「この男は好きだ」とマインドを変化させる→矛盾を解消

これが認知的不協和というもの。

これを利用すると、自分のマインドを変化させることができます。

**あたかもモテているように振る舞う→「実際は非モテのマインド」
と「モテの振る舞い」が矛盾→「モテのマインド」にマインドを変
化させる→矛盾を解消**

これは極端な例ですが、実際にこうやって少しずつ自分のマインド
を変化させていくしかありません。背伸びを続けているうちに、そ
れがいつの間にか本当の実力になるのです。

これから沢山のボディランゲージの技術を紹介していきますが、こ
れらを実行して行くことによってあなたの内面が変わり始めます。

「まずは形から入れ」という事。

そしてこれから紹介する「形」は小手先のテクニックではなく、あ
なたの内面を真のモテ男に変えてしまう可能性を持っている事を忘
れないで下さい。

それでは、魅力的なボディランゲージの世界に招待します。

「動作」の技術

まずは「動作」です。ボディランゲージと聞けば「動作」の事を想像する人が多いでしょう。身体の動かし方や身振り手振りなどで、自分が遺伝子的に優秀である(=魅力的である)事を伝えていきます。

ここでは3つの技術を紹介します。

1：リーンバック

僕たちは「女性から求められる存在」にならなければいけません。本当にモテる男には、日々女性からのアプローチが殺到しています。

魅力的な男性は「自分は女性から求められる存在だ」というマインドを持っています。自分から女性に迎合するのではなく、女性を自分のペースに惹き込みます。

これが如実に現れるのが「身体の傾き」です。

これを見て下さい。



左の男性が、右の女性にもたれかかっています。力関係は明らかに「女性>男性」。これでは非モテまっしぐら。

一方モテる男性は、このようなボディランゲージになります。



男性は、腕を組みまっすぐ座っています。そこに女性もたれかかっている。これを見れば「男性>女性」の力関係がわかりますよね。



堂々と真っ直ぐ立ち(座り)女性を自分のもとに引き寄せる。これが魅力的な男性が醸し出すボディランゲージです。

声掛け、食事中、カラオケ、ホテル、家...あらゆる場面で「自分は今女性にもたれかかっているだろうか？」と確認して下さい。

通常時は、少し身体を女性と逆側にそらすようにして話すと Good。そして距離感を詰める時は、女性に対して近づくように合図したり、肩を引き寄せられるようにすると魅力的に映ります。

決して自分から女性の方に距離を詰めてはいけません。

あくまで自分は直立。まっすぐの姿勢を崩さずに、女性を自分の元へ惹き付けましょう。

2：動作速度

これを言っている人はかなり少ないのですが、動作の速度を落とすとグッと魅力的に見えます。

コップに手を伸ばして水を飲む、席に座る、まばたきをする、携帯を開く、財布を開ける、ドアを開く...日常のあらゆる動作の速度を落として下さい。

ダラダラやるのではなく「余裕を持ってゆったりと」のイメージ。

僕がコピーしたのは「トム・クルーズ」のボディランゲージ。彼は特に落ち着いていて堂々とした魅力的なボディランゲージを体得しています。

すべての動作を「0.8倍速」でやるイメージを持って下さい。

「これはゆっくりすぎるやる！」と思ったくらいが、実は丁度いい速度です。普段の生活の中から実践して、身体に染み込ませていきましょう。

これは、言葉で言ってもなかなか伝わらないので、ぜひ動画を見て参考にしてみてください。

■しゃべくり007 トム・クルーズ

<https://youtu.be/SHoaivKuJcs>

■ミッションインポッシブル トム・クルーズにインタビュー！

https://youtu.be/H_Ny63YKe0g

3：ミラーリング

人間は、自分と似ているものに対して安心感を感じます。一方で自分と異なるものには嫌悪感を抱きます。

Twitterでも似た者同士が仲良くして、異なる意見の相手を総叩きにしていますよね。もっと大きい例だと、部落差別や人種差別もこの心理から来ています。

一方、地元が同じ、出身校が同じ、育った環境が似ている、など共通点があると人は急に親近感を感じます。これを利用したのがミラーリングというテクニックです。

動きのミラーリング

最も基礎的なミラーリング。水を飲めば水を飲む。という風に、相手の動作をコピーしましょう。

このとき「鏡に映るように」見せたいので、相手が右手でコップを掴んだら、自分は左手で掴む...という風に左右を反転させてミラーリングしましょう(これは向い合せでも隣同士でも同じです)

ただ、やりすぎると気づかれるので、相手が水を飲んだ少しあとに、自分も自然とコップに手を伸ばすくらいのイメージでやると Good。

ミラーリングをすべきポイントは・・・

- ・ 箸を手にする
- ・ コップに手を伸ばす
- ・ 足を組む
- ・ 座り直す

この4点を注意すればOKです。

呼吸のミラーリング

相性が良く信頼関係がある状態を、日本語では「息が合う」と表現します。息が合っている二人をよく観察していると、本当に呼吸のタイミングが合っています。

是非これは見てほしいんですけど、エッチしててイッた直後の呼吸って合ってるんですよ。全く同じタイミングで吸って吐いてを繰り返してる。

興味深いのは、自分がわざと呼吸をズラすと、女の子は呼吸を合わせて来るんです。もちろん女の子は無意識です。それだけ無意識下では、ラポールが築けている相手と呼吸を合わせようという力が働きます。

あえて呼吸を合わせに行く事によって、認知的不協和の解消が起こり、強いラポール状態を作ることができるのです。

電車で向かい側に座っている人の呼吸に注目して合わせてみたり、上司のツマラナイ話を聞いているときに呼吸に意識を向けてみたり。日常生活の中で少しずつ実践していきましょう。

慣れれば、無意識で呼吸を合わせられるようになっていきます。

言葉のミラーリング

相手が言った言葉をミラーリングします。相手の口癖やよく使う言葉をミラーリングすると、好感を持たれやすいです。

女性「もう仕事でヘトヘトだよ～」

男性「まじで？ヘトヘトなの？」

女性「もう仕事で疲れちゃったよ～」

男性「忙しい日は疲れるよね～」

同じ内容を言ってるのに、使っている言葉が違います。

実は、人間には使う言葉にクセがあります。同じ状態にいても、それを「疲れた」というのか「ヘトヘト」というのか「だるい」というのかは、人それぞれ異なります。

この言葉のクセを合わせることによって、女の子は「この人は自分と似ているなあ」と感じます(もちろん無意識下です)。

長く付き合ったカップルは似てくるとか、ペットは飼い主に似るとか言いますよね。これは言葉や動作のミラーリングの結晶です。

通常は、ラポールが作られる→ミラーリングが自然発生するという流れですが、今回紹介したテクニックはその逆を行くわけです。

ミラーリングはこの3つ。動き、呼吸、言葉をミラーリングしましょう。ちなみに、順番に難易度が上がるので、まずは動きのミラーリングから挑戦して行って下さい。

すべての技術を身に着けた頃には、ハリウッドスター並の魅力的な動作が身についているでしょう。

「動作」の技術まとめ

- ・ リーンバック：自分は直立の姿勢を崩さない、女性にもたれかからない。女性を自分の方に惹き寄せる。
- ・ 動作速度：動作の速度を落とす。すべての行動を0.8倍速でやるイメージ。トム・クルーズのボディランゲージを参考にしよう。
- ・ ミラーリング：動作、呼吸、言葉をミラーリングする。

最強のボディランゲージ練習法・・・

大袈裟ではなく「この練習をするだけで、自分のボディランゲージスキルが何倍にも跳ね上がり、一気にステージが上がった」と感じる瞬間がありました。

僕がその練習法を試したのは、ものの1週間でしたが、そんな超短期間でも、ボディランゲージスキルは向上させることができます。

「そんなうまい話があるわけないだろ・・・」

と、思うかもしれませんが、コレだけは“本物”です。トークの上達だったり、マインドの変革は、3ヶ月～半年スパンで成長しますが、ボディランゲージは「一瞬」です。

その方法が何なのかというと、、、

「録画」

です。

会話は、自分で話しながら、自分で何を言っているのか認識出来ませんが、ボディランゲージはそうはいきません。

自分が普段生活しているときや、女性と接しているときに、どういう動作をしているのかを、僕らは見る事が出来ません。

だからみんな、ボディランゲージがないがしろになっているし、重要性にも気づかないし、情報だけ知っていても中々上達しないのです。そこで使えるのが、録画です。

家で一人でいるときでいいので、自分にご飯を食べている姿だったり、ビール飲みながらYoutube見ている姿だったり、風呂上がりに着替えて髪を乾かすまでの動作だったり、料理をする人は、料理中の様子だったり・・・

そういう普段の自分の動きを、録画して、見てみてください。きっと想像以上に「自分の動作がキモチワルイ」ことに、気づけるはずです。

ほら、録音された自分の声を聞いた時に「俺ってこんな声なん？きもちわるっ！」って思ったことありませんか？あれと同じ現象が、動作を撮影したときにも起こります。

主観と客観の一致

これは、恋愛スキルやボディランゲージスキルだけでなく、人生全体の成功法則に言えることなのですが、

多く的人是、主観と客観がズレまくっていて、そのせいで失敗します。自分はカッコいいと思って言った一言が、周りをドン引きさせていたり、自分の動作の不自然さに全く気づかず、知らない間に警戒心を抱かれていたり・・・

ビジネスの世界でいえば、「この製品は最高に違いない！」と自信を持って出した商品が、実は世の中の誰も求めていないものだった・・・とか。

そういう、主観（自分の思っていること）と、客観（他人はどう感じるのか）がズレてしまうと、何をやっても上手くいきません。

逆に、一般に言われる成功者だったり、やたらモテる人というのは、「自分は今、周りからどうみられているのか？」「今、何をすれば目の前の人には喜んでくれるのか？」「今の時代や、社会を見たとき、どんな価値が求められているのか？」を常に考えているし、

自分と他人の感覚が合っているからこそ、人にたいして大きな影響を与えることが出来るのです。

その感覚を合わせるために、有効なトレーニングが、自分の動きを録画して観察する、ということなのです。

これは、僕が昔、営業マンをしていた頃に教わった方法です。

教育係の先輩をお客様に見立てて、営業トークの練習をするのですが、それを録画して、一緒に見て、改善点を出し合うのです。

初めて撮った時の、自分の酷さと言ったらもう・・・笑

10分くらいの撮影でしたが、自分のカッコ悪さに耐えきれず、3分くらいで動画を止めてしまいました。そして「ちょっと、もう一回撮っていいですか・・・？」とお願いしたのです。

アレは、流石にヤバすぎた。売れるわけがない。

けど、5回くらい撮り直して改善していくうちに、段々自分でも見れるくらいのクオリティになってきて、

10回ほどやり直した時には、かなり堂々としていて自信に満ち溢れた営業トークが出来ていました。

けど、撮影してもらわなければ、きっと一生ダサくて自信がない見た目の営業マンで終わっていたんだと思います。そう考えると恐ろしいですね。

ホストを始めた時にも、同じ方法で、自宅で自分の料理姿を撮影したり、ご飯食べている姿を撮影して、見返して、修正する・・・というのをひたすら繰り返しました。（と言っても、1週間くらいですが）

すると、急に先輩から「ジュンは最近、雰囲気変わってきたな」と褒められるようになったのです。それくらい、短期間で効果抜群だし、「一生に一回やるだけ」で、残りの人生がかなり有利に変わります。これは、やらない手は無いですよね。

ぜひ、今週は「ボディランゲージ強化週間」ということで、自分の動作や姿を録画してみてください。では、今回は以上です。

ありがとうございました！

恋愛屋ジュン