

Der off-Beat:

Du gehst in einen Schritt und baust auf der Klatsch- und Sprachebene den Beat auf.

Richte Deine Wahrnehmung auf die Bewegung Deiner Beine und spür den Impuls, wenn die Fusssohlen auf dem Boden aufsetzen. Versuche, den Zeitraum zwischen diesen Impulsen zu fühlen, spür die Länge dieser Phase, die zwischen Deinen Schritten liegt.

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf den Moment, in dem Du das Bein hebst, das dann den nächsten Schritt machen wird. Spür, wie der Impuls zu dieser Bewegung in Deinem Becken entsteht, abwechselnd auf der rechten und auf der linken Seite.

Versuch dann, den Zeitpunkt zu erspüren, der genau in der Mitte zwischen Deinen Schritten liegt. Lass Deinen Körper diesen Zeitpunkt herausfinden. Spür, wie der Impuls aus dem Becken, der Dein Bein hebt, immer mehr mit diesem Zeitpunkt verschmilzt, er befindet sich genau in der Mitte zwischen den Schritten. Fühle die Regelmässigkeit, die dadurch entsteht.

Das Bein, das Du hebst, ist nicht schwer, es geht wie von selbst nach oben. Der Impuls im Becken hebt Deinen ganzen Körper in diesem Moment etwas nach oben, bevor er dann wieder, gemeinsam mit dem Schritt, nach unten geht. Spür den Fluss, der dadurch entsteht.

Der schwere Abwärtsimpuls der Schritte hat nun einen Gegenpol – den Moment, in dem Du den Aufwärtsimpuls in Deinem Becken spürst, der Dein Bein sich heben lässt und der Dein Körpergefühl ganz leicht macht. Fühle, wie sich diese beiden Pole gegenseitig bedingen, wie die Aufwärtsbewegung des Beckens und des Beines und des Unterarmes auf die Abwärtsbewegung Deines Schrittes und Deines Klatschens hinführt und umgekehrt.

Bleib eine Weile  
in dieser Bewegung.

Dann achte auf Dein Sprachmuster, auf das „Du“, das mit dem Aufsetzen des Fusses auf dem Boden einhergeht. Lass nun im Moment der Aufwärtsbewegung, in dem Du das Bein und den Arm hebst, eine zweite Silbe entstehen –ein „Gi“. Das „Gi“ ist der sprachliche Ausdruck der Leichtigkeit dieses Zeitpunkts, es kann also ruhig etwas höher im Ton sein als das „Du“. So entsteht nun ein neuer Sprachrhythmus: „Du“ – „Gi“ – „Du“ – „Gi“ usw.. Dieser ist der Ausdruck Deines Körperflusses und Deiner Körperbewegung.

Richte dann Deine Aufmerksamkeit auf Deinen rechten Arm. Im Moment geht er genau parallel mit dem Bewegungsablauf der Beine mit, wenn sich das Bein hebt, hebt sich der Arm, wenn der Fuss auf dem Boden aufsetzt, trifft die rechte Hand auf die linke.

Lass nun im Moment des Impulses, der in der Mitte zwischen den Schritten liegt und der Dein Bein und Deinen Arm nach oben hebt, noch ein Klatschen entstehen. Diese Klatschbewegung ist nicht so „schwer“ wie die auf dem Schritt: Gleich nach der Berührung der beiden Handflächen geht Dein rechter Arm ganz leicht und wie von selbst nach oben - das Klatschgeräusch ist dadurch etwas leiser als das auf dem Schritt. Dieses „Klatschen nach oben“ ist eins mit dem „Gi“ in Deinem Sprachrhythmus und liegt genau in der Mitte zwischen Deinen Schritten.

Dann lässt Du die rechte Hand bei ihrer Abwärtsbewegung nicht mehr auf die linke fallen, sondern daneben, Du klatscht also "in die Luft". Somit hörst Du dieses Klatschen nicht mehr, spürst aber seinen Impuls, der nach wie vor da ist und mit Deinem Schritt und dem „Du“ in Deinem Sprachmuster einhergeht.

Bleib eine Weile in dieser Bewegung und lass dann die Abwärtsbewegung des rechten Armes kleiner/schwächer werden, dafür verstärkst Du die Energie des leichten Klatschens, parallel zum Heben des Beins und zum „Gi“ in Deinem Sprachmuster.

Achte dabei darauf, dass Du den Schritt nicht aus Deiner Wahrnehmung verlierst, er ist Deine Balance und Dein Orientierungspunkt. Bleib eine Weile in dieser Bewegung und spür die gegenpoligen Impulse der Schritte und des Klatschens, des Aufsetzens und Hebens der Beine, des „Du“ und des „Gi“ Deines Sprachrhythmus.