

Der double-off-Beat

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

Dann nimmst Du auf der Klatsch- und der Sprachebene den off-Beat dazu.

Du klatschst nun also den Beat – das „Du“, und den off-Beat – das „Gi“. Achte dabei auf die Regelmässigkeit des Klatschens und Deiner Schrittbewegung.

Dann hebst Du die Arme langsam etwas an, bis Deine Hände ungefähr auf Höhe des Halsbereiches sind.

Verändere nun die Richtung der Klatschbewegung Deiner rechten Hand.

Vorher ging diese nach unten und oben, nun lässt Du sie immer mehr in eine seitliche Richtung, nach links und nach rechts, gehen, sozusagen auf einer horizontalen Ebene.

Lass Dein rechtes Handgelenk ganz locker, sodass Du das Gewicht der Hand spüren kannst. Deine rechte Handfläche trifft nun nicht mehr mit ihrer gesamten Fläche auf die linke, sondern Du klatschst mit der Fingerfläche der rechten Hand auf den Handteller der linken Hand.

Nimm Dir Zeit, Dich an dieses neue Bewegungsmuster zu gewöhnen, achte darauf, dass Du in Deiner Körperhaltung aufgerichtet bist, Dein Brustbereich ist offen, Deine Schultern sind gesenkt und entspannt.

Nimm die Regelmässigkeit Deiner Schrittbewegung und den Auf- und Abwärtsimpuls Deines Körpergewichts wahr. Dann drehst Du die Klatschbewegung um, d.h. Deine linke Hand klatscht nun auf den Handteller Deiner rechten Hand. Lass Dir Zeit und spür in das veränderte Körpergefühl. Deine linke Hand übernimmt somit die führende Rolle auf der Ebene des Klatschens und das verändert gleichzeitig Deine Wahrnehmung für Deine linke Körperhälfte.

Nach einiger Zeit lässt Du die rechte Hand wieder die Führungsrolle übernehmen, Deine rechte Hand klatscht nun wieder auf die linke.

Dann lässt Du zwischen dem Klatschen Deiner rechten Hand eine „Gegenbewegung“ der linken Hand entstehen – also ein Klatschen der linken Hand immer zwischen dem der rechten – so entsteht ein verdichtetes Klatschmuster, nämlich immer rechts – links – rechts – links.

Nun nimmst Du dieses hinzugekommene Klatschen der linken Hand auch in Dein Sprachmuster und veränderst dabei die Silben: „Du“ – „Gi“ – „Di“ – „Gi“.

Nimm Dir Zeit dafür und bleib so lange in dieser Phase, bis die Klatsch- und Sprachebene selbstverständlicher wird und Du sie zusammen und gleichzeitig wahrnehmen kannst.

Dann beginnst Du, das Klatschen der rechten Hand etwas hervorzuheben, indem Du mit der rechten Hand etwas lauter klatschst und das „Du“ & „Di“ etwas lauter sprichst.

Dann machst Du das gleiche mit der linken Hand, Du akzentuierst also das „Gi“ der linken Hand. Versuch, Dich nicht auf das Akzentuieren zu „konzentrieren“, sondern bleib in Deiner Wahrnehmung auf der Ebene der Schritte und der Auf- und Abwärtsbewegung Deines Körpergewichts.

Dann drehst Du Deine Klatschbewegung um und lässt Deine linke Hand zur Führungshand werden. Achte darauf, dass nun die linke Hand mit dem „Du“ und „Di“ Deines Sprachmusters zusammenfällt und die rechte mit „Gi“.

Nun akzentuierst Du eine Weile die linke Hand, also das „Du“ und das „Di“.

Dann akzentuierst Du die rechte Hand, also das „Gi“.

Fühle in Deine Schritte hinein und achte darauf, wie die rechten Akzente nicht nur den Gegenpol zum Klatschen der linken Hand darstellen, sondern auch zum Auf- und Abwärtsimpuls der Schrittbewegung und Deines Körpergewichts, also dem Heben des Beins und dem Aufsetzen der Fusssohlen auf dem Boden.

Du bleibst bei der Akzentuierung der rechten Hand und lässt die linke Hand allmählich immer leiser und ihre Bewegung immer kleiner werden.

Dann machst Du die Klatschbewegung der linken Hand nur noch in der Luft und lässt sie noch kleiner werden, bis sie schliesslich ganz aufhört.

Spür, wie sich dieses Bewegungsmuster auf Dein Körpergefühl und Deine Balance auswirkt. Bemüh Dich nicht, das Klatschmuster mit Willenskraft zu lernen, lass Dein Körperbewusstsein

langsam in dieses hineinfließen. Lass also Deinen Körper lernen. Bleib in diesem Zustand und genieße den Bewegungsfluss Deines Körpers.