

Der Sprung in den Abgrund (Bath, 22.-25. Juni 2007)

Der erste Teil der Bewegungen wird zwei mal schnell und hektisch ausgeführt, und zwar so wie man sich kennt, wenn man Selber unter dem Druck und Stress von Angst sich bewegt.

1. li Fußspitze vorn auftippen, Hacken auftippen 3×, re Fuß das Gleiche 3×
2. Körper anschalten
3. li Faust schlägt zur Schläfe des EK mit Schritt re vor, re Faustschlag zur Schläfe mit li Schritt vor, li Faustschlag mit Schritt re vor
4. re Faust schlägt mit weicher Seite (Handkante) zur Stirn des EK mit Schritt re zurück, li Faust mit li Schritt zurück, re Faust mit re Schritt zurück
5. 180° re drehen auf Fußballen mit Korkenzieher-Fauststoß li Faust Innenhand zeigt am Ende nach li, Korkenzieher-Fauststoß re mit Schritt li, Korkenzieher-Fauststoß li mit Schritt re
6. 3 Aussenkreise mit li Fußspitze auf dem Boden zeichnen
7. li Faust von re Schulter Rückhandschlag nach li vor der li Schulter mit ¼ Drehung li
8. li Faust mit Armkreis von unten über hinten und hoch über Kopf nach vorn als Rückhandschlag mit Schritt re vor, re Faust Rückhandschlag mit Schritt li vor, li Faust Rückhandschlag mit Schritt re vor
9. re Faust Rückhandschlag von unten unters Kinn des EK mit Schritt re zurück, li Faust Rückhandschlag unters Kinn mit Schritt li zurück, re Faust Rückhandschlag mit Schritt re parallel ran zum li Fuß
10. re Fuß hinter den li Fuß setzten, 180° re drehen mit re Faust von der li Schulter horizontaler Schlag nach re mit der weichen Faust (Handkante) nach weit re aussen
11. Fußkick li Fuß Seitenkante nach li unten mit Gleitsprung und zugleich li Faust Rückhandschlag von der re Schulter zur li Hüfte, Fußkick re Fuß Seitenkante nach re unten mit Gleitsprung und zugleich re Faust Rückhandschlag von der li Schulter zur re Hüfte 2×
12. ¼ Drehung nach re, li Fuß Schritt ran mit Fauststoß li Faust (Innenhand oben) von der Hüfte nach vorn, re Schritt zurück mit Fauststoß re Faust von der Hüfte nach vorn, li Schritt zurück mit Fauststoß li Faust von der Hüfte nach vorn, re halben Schritt zurück zum li Fuß mit Fauststoß beide Fäuste zugleich, noch mal beide Fäuste von der Hüfte vorstoßen

Erster Teil bis hier zwei mal schnell ausführen.

13. li Unterarm weiche Innenseite mehrmals sanft streicheln mit dem Handballen der re Hand von der Ellbeuge abwärts bis zum Handgelenk, re Unterarm Innenseite sanft streicheln
14. Handgelenke vorm Bauch zusammen bringen mit ausatmen und Hände abgewinkelt, Handgelenke hinterm Rücken zusammen (soweit es geht ohne Anstrengung), mehrmals wechseln mit fließender Atmung
15. li Unterarm Innenseite mehrmals sanft streicheln, diesmal langsamer und tiefer atmen und einsinken in die Entspannung, re Unterarm Innenseite sanft streicheln ebenso
16. Handgelenke vorm Bauch zusammen bringen mit ausatmen und Hände abgewinkelt, Handgelenke hinterm Rücken zusammen mit tief einatmen, vorn zusammen ausatmen, hinten zusammen einatmen, vorn zusammen ausatmen

Ersten Teil der Form wiederholen. Diesmal in einem anderen Rhythmus und in einer neuen Stimmung die Angst anzuerkennen, sie zu identifizieren und dann hinzugehen um sie zu treffen, durch sie hindurch zu gehen und am Platz in den Abgrund zu springen.

17. li Fuß vorn auftippen mit einatmen, Hacken auftippen mit ausatmen, re Fuß ebenso
18. Körper anschalten und dann Spannung langsam loslösen
19. li Fauststoß zur Schläfe des EK mit re Schritt vor, den Fauststoß langsam mit Spannung und Kraft haltend ausführen, dann Faust öffnen und loslassen der Spannung im Körper, re Fauststoß mit li Schritt vor ebenso

20. li Faustschlag weiche Faust zur Stirn des EK mit Schritt li zurück, langsamer Schlag mit voller Anspannung, dann Faust öffnen und Anspannung loslassen, re Faustschlag zur Stirn mit Schritt re zurück, Anspannung - Entspannung ebenso
21. ½ Drehung re mit Korkenzieher-Fauststoß li Faust (oder Fauststoß nach der Drehung), Faust langsam öffnen und Spannung loslassen, re Korkenzieher-Fauststoß mit li Schritt, Faust langsam öffnen und Spannung loslassen
22. li Fuß 3 Einwärtskreise auf dem Boden zeichnen
23. ¼ Drehung nach li mit langsamem Rückhand-Faustschlag li Faust von re Schulter nach vorn vor li Schulter, Faust langsam öffnen und Anspannung loslassen
24. re Schritt vor mit langsamem Rückhandschlag li Faust Armkreis über Kopf nach vorn, Faust öffnen und Anspannung langsam loslassen, li Schritt vor mit langsamem Rückhandschlag re Faust Armkreis über Kopf nach vorn, Faust öffnen und Anspannung langsam loslassen
25. li Schritt zurück mit li Faust langsamer Rückhandschlag von unten unters Kinn des EK, Faust langsam öffnen und Körper entspannen, re ½ Schritt zurück zum Parallelstand mit re Faust langsamer Rückhandschlag unters Kinn des EK, Faust langsam öffnen und Körper entspannen
26. re Fußspitze hinterm li Hacken absetzen, ½ Drehung re mit re Faust von li Schulter langsam horizontaler Schlag mit weicher Faust nach weit re Außen, Innenhand zeigt nach unten, Faust langsam öffnen und Körper entspannen
27. Fußkick li Fuß nach li unten mit Gleitsprung nach li und li Faust von re Schulter langsamer Rückhandschlag zur li Hüfte, Faust langsam öffnen und Körper entspannen, Fußkick re Fuß nach re unten mit Gleitsprung nach re und re Faust von li Schulter langsamer Rückhandschlag zur re Hüfte, Faust langsam öffnen und Körper entspannen
28. ¼ Drehung re, li Schritt ran mit li Faust Innenhand oben von der li Hüfte langsam nach vorn stoßen, Faust öffnen und Körper langsam entspannen, re Schritt zurück mit re Faust Innenhand oben von der re Hüfte langsam nach vorn stoßen, Faust öffnen und Körper langsam entspannen, li einen halben Schritt zurück zur Parallelstellung mit beide Fäuste zugleich vorstoßen, Hände langsam öffnen und alles entspannen, noch mal beide Fäuste von der Hüfte vorstoßen, Hände langsam öffnen und Körper entspannen
29. *Sich erinnern an eine Szene der Angst. Dann eine neue Idee für Handlung, Inneren Dialog und Körperposition sich vergegenwärtigen mit der man in die Angst hineingehen will. Mit dieser neuen Idee: Sprung nach vorn in den Abgrund*