

Der einfacher vertikale Kreis - die 5. Übung

kombiniert die Bewegungsdimensionen auf/ab mit vorwärts/rückwärts zu einer transversalen Welle.

Von den vielen möglichen Herausforderungen des vertikalen Kreises stand im Workshop jene im Fokus, das Becken nicht in die falsche Richtung kippen zu lassen (nicht lehnen). Es sollte sich immer wieder ausrichten/aufrichten, frei beweglich bleiben und sich nicht als Block/Ensemble bewegen, sondern mit Unterstützung von Bewegungen in den Hüftgelenken.

Der vertikale Kreis kommt in der Form und im Pushing Hands jedoch meistens in Variationen vor.

Beachte die damit steigende Komplexität:

In der Form kommen

- a) horizontale Drehungen (re/li, in verschiedenen Kombinationen) sowie
- b) Schritte, die die Standardlinie verlängern und auf mehrere Füße/"Fußetappen" verteilen dazu;

In der Partnerarbeit noch zusätzlich

- c) die Anforderung, dies alles mit den Bewegungen deines Gegenüber exakt zu koordinieren

Formdetails mit Beispielen für verschiedene Varianten des vertikalen Kreises:

1. Fasse den Vogel am Schwanz (vertikaler Kreis ohne Schritt, aber mit Drehungen)
2. halber Schritt zurück und Knie streifen (vertikale Linie verlängert durch den Schritt; Vorderfuß wird zum hinteren Fuß)
3. die Mähne des Wildpferdes teilen (vertikale Linie verlängert durch den Schritt, ändert außerdem spiralförmig die Richtung)

Im Pushing Hands: PartnerIn nicht schieben - nicht schieben lassen!

berühren - verbinden - verschmelzen - folgen (touch - connect - merge - follow)

Mit der Absicht berühren, zu verbinden, nicht stoßen oder schieben! In der anderen Rolle immer so präzise getimt ausweichen, dass die PartnerIn nur Leere antrifft, wo sie berühren/verbinden wollte.

Große Sanftheit in der Berührung, dabei aber starke und tiefe Intentionen verwenden.