

Dein Weg in den Flow

Ein Ball. Ein Song. Ganz bei der Bewegung.

Flow beschreibt das Gefühl, ganz in einer Tätigkeit aufzugehen: Du bist bei dem, was du gerade tust. Du kannst Flow nicht erzwingen. Aber du kannst dir einen guten Einstieg schaffen.

1 Ankommen & Musik fühlen

Nimm einen Ball und schaffe Platz. Wähle Musik, die du magst. Höre den Puls und wippe locker mit, bevor du eine neue Bewegung beginnst.

2 Mit einer Sache starten

Führe den Ball zunächst ohne Wurf durch den Raum. Wähle eine einfache Bewegung und wiederhole sie. Dein erstes Ziel: ruhig im Rhythmus bleiben.

3 Die passende Herausforderung finden

Wähle eine Aufgabe, die Aufmerksamkeit braucht und häufig gelingt. Zu leicht? Ergänze einen Wechsel. Zu schwer? Verkürze die Folge oder lass den Wurf weg.

4 Wiederholen, dann verbinden

Übe einen Baustein einzeln und verbinde ihn anschließend mit einem vertrauten. Zum Beispiel: Teacup und Armrotation. Verändere jeweils nur eine Sache.

5 Fehler zulassen & weitermachen

Ball gefallen? Aufheben, den Beat wiederfinden und neu einsteigen. Gib dir mehrere Versuche. Wenn es flüssiger wird, spiele mit Richtung, Weite oder Tempo.

ISOLATION → INTEGRATION → IMPROVISATION

Einzeln entdecken. Fließend verbinden. Frei gestalten.

Probier es für einen Song

Starte mit einer vertrauten Bewegung. Verbinde später zwei Bausteine und variiere sie, wenn es sich stimmig anfühlt. Lass die Bewegung zum Schluss kleiner werden und atme ruhig weiter.

Du musst nichts perfekt treffen. Bleib neugierig auf die nächste Bewegung.