

Absicht (Barcelona, 15.-19.3.2008)*Das Gefieder abstauben*

1. tief einatmen, li Arm mit re Handrücken (Finger Oberseite) abstauben von der Schulter zur Hand runter streichen mit ausatmen, hoch streichen zur Schulter mit Innenhand und ausatmen, runter streichen immer noch ausatmen, ea, re Arm ebenso
2. re Handfläche am li Arm hoch streichen weiter mit re Hand hinterm Kopf nach re kreisen und zugleich li Hand hinterm Kopf von re nach li kreisen mit ea, beide Hände nach vorn darbieten mit aa, Hände ran ziehen unter die Achseln mit ea, Hände an den Seiten runter mit aa
3. li Arm das Gefieder abstauben mit Rückseite der Fingerkuppen (Fingernägel) der re Hand, von der Schulter den li Arm ringsum herunter bis zur Hand abstauben, Wechsel re Arm ebenso
4. Rücken abstauben beginnen bei den NN herunter am Po und Rückseite der Beine weiter die Füße, aufrichten
5. Brust abstauben und weiter herunter am Bauch, die Genitalien, Oberschenkel, Knie, Schienbein, Füße, aufrichten
6. ea, re Hand am li Arm runter-, hoch- und runter streichen mit aa, ea, li Hand am re Arm ebenso
7. re Hand am li Arm hoch streichen, weiter hinterm Kopf nach re kreisen und zugleich li Hand von re Schulter hinterm Kopf nach li Schulter kreisen mit ea, beide Hände nach vorn darbieten mit aa, ea li Hand am re Arm ebenso
8. weiter aa mit beiden Armen Geste des Darbietens nach vorn (HF oben), mit letztem Rest Luft aa: „Absicht“ rufen, Hände zu den Achseln heran ziehen mit einatmen, HF oben, Hände drehen und an den Seiten runter

als Variante auch ohne 6.