

<i>Kategorie</i>	Grundlagen
<i>Voraussetzung</i>	TUT-BASE-SingleColumnTie, TUT-BASE-Machtgefälle
<i>Material</i>	2x8m Seil
<i>Zielsetzung</i>	Ziele dieser Übung sind die bisher rein durch den eigenen Körper durchgeführte Kommunikation auf das Seil als Werkzeug zu übertragen und erste Schritte mit umfangreicheren Bewegungen zu vermitteln.
<i>Fähigkeiten</i>	Kommunikation, Rhythmus, Tempo, Technik

Index

I. Hintergrund	2
II. Durchführung	3
1. Ausgangsposition	3
2. Unterarme greifen	3
3. Position des Passiven	3
4. Single Column Tie	3
5. Seil anlegen	4
6. Wicklungen legen	4
7. Gegenhalten	5
8. Abfesseln	5
9. Hände abfesseln	5
10. Endposition	5
III. Reflexion	6
IV. Fazit	6
V. Anregungen zum Experimentieren	6

I. Hintergrund

Während in TUT-BASE-Führen und TUT-BASE-Machtgefälle noch rein der eigene Körper des Aktiven als Verbindung zum Passiven fungiert hat, wird mit dieser Übung ein Teil dieser auf das Seil übertragen.

In dieser Übung soll noch kein festes Muster geknüpft werden, sondern der Fokus liegt auf der Führung des Seils und dem Empfinden, das durch das Legen um den Körper ausgelöst wird. Würden diese in Kombination mit einem komplexen Muster geübt werden, würde entweder das Muster in seiner Ausführung oder die Seilführung zu wenig Aufmerksamkeit erhalten.

Hierbei gibt es unzählige Möglichkeiten, die je nach persönlicher Präferenz, der entsprechenden Tagesform oder Vertrautheit des Paares variieren können. Auch ist die Art und Weise das Seil zu legen wie alles andere im ständigen Wandel. Gerade schnelle Bewegungen wirken am Anfang meist unbeholfen und vermissen Genauigkeit, da die Bewegungsabläufe noch nicht in einen Automatismus übergegangen sind. Gerade zu Beginn ist es empfehlenswert eher langsame, dafür präzise und flüssige, Bewegungen anzustreben, als auf Zeit zu fesseln.

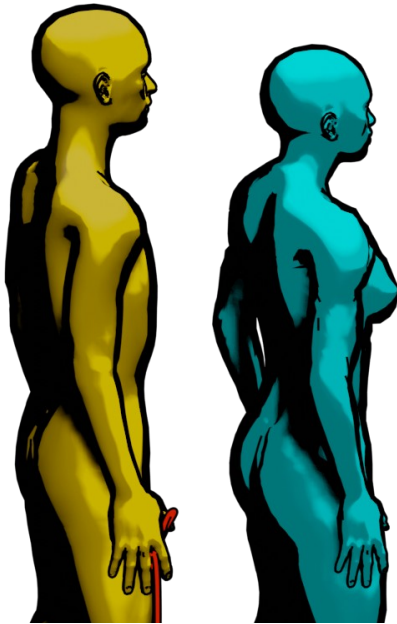
Es soll hier bewusst experimentiert und mit dem Partner reflektiert werden, um gemeinsam zu einem positiven Erlebnis und einem gemeinsamen Stil zu gelangen.

Für Paare, bei denen der Passive gleich groß oder größer ist als der Aktive, kann es einfacher sein, wenn der Passive kniet. Sollten Probleme mit der Gelenkigkeit auftreten, können die Arme auch vor dem Körper verschränkt werden.

II. Durchführung

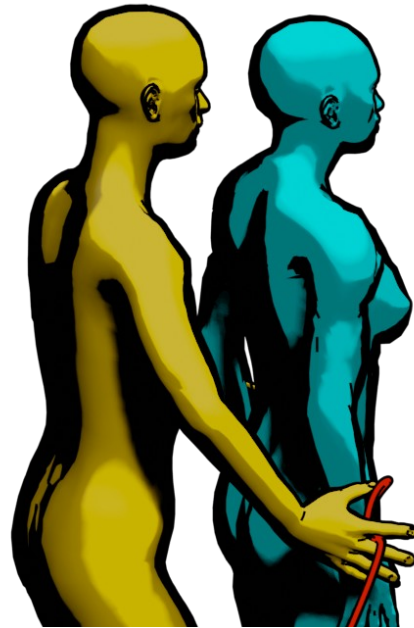
1. Ausgangsposition

Der Aktive steht hinter dem Passiven und hält das Seil wie in TUT-BASE-SingleColumnTie Schritt 1.



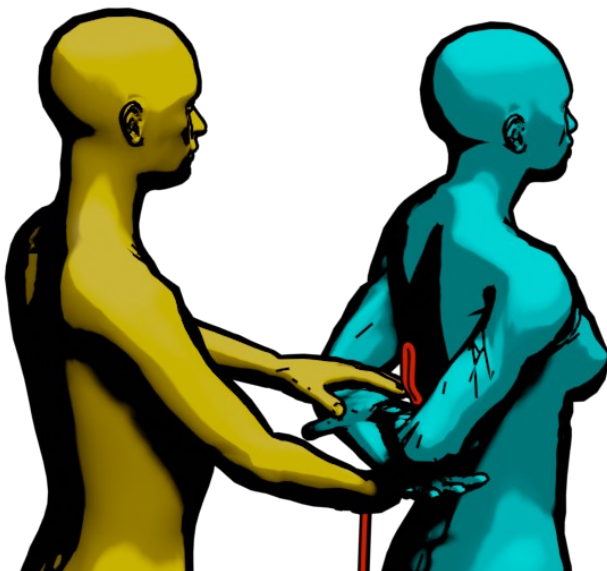
2. Unterarme greifen

Der Aktive greift die Unterarme des Passiven.



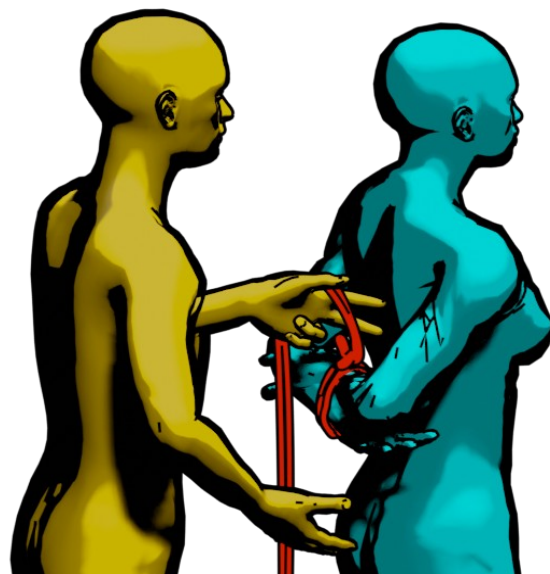
3. Position des Passiven

Der Aktive legt die Unterarme des Passiven horizontal parallel mit den Innenseiten zueinander hinter den Rücken und zieht die Bucht zwischen Armen und Rücken des Passiven hervor.



4. Single Column Tie

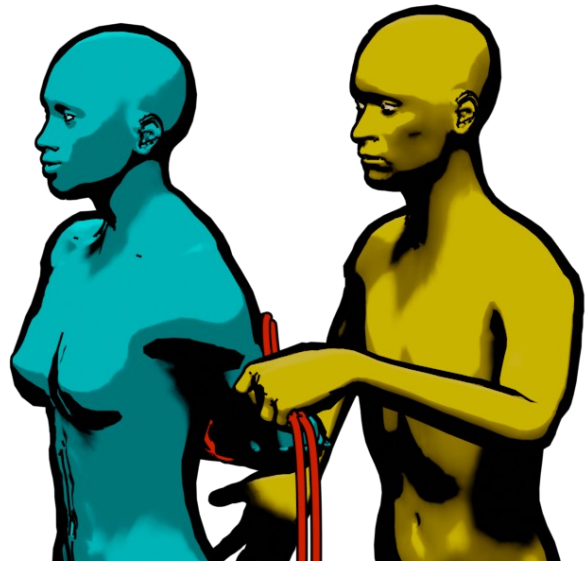
Es wird ein Single Column Tie um beide Unterarme gebunden. Ab diesem Punkt sollte immer ein leichte Spannung des Seils aufrechterhalten werden.



5. Seil anlegen

Der Aktive legt das Seil nun um den Oberkörper des Passiven. Die Position des Seils ist bei dieser Übung noch nicht ausschlaggebend.

Bei der ersten Wicklung sollte die Spannung gering bleiben um keine unnötige Belastung auf die Handgelenke des Passiven auszuüben.



6. Wicklungen legen

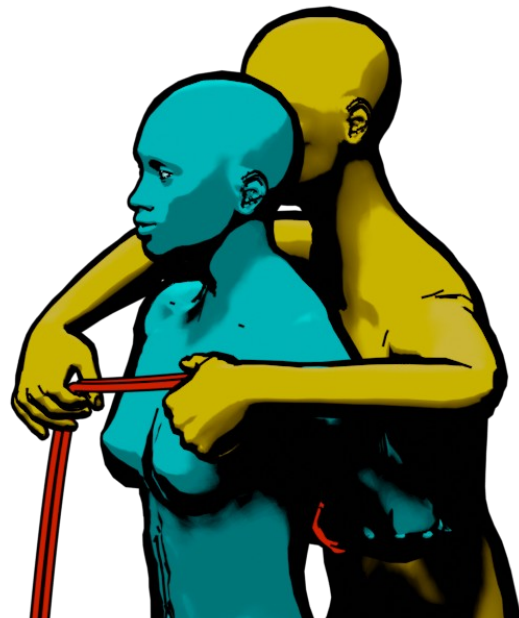
Der Aktive legt nun mehrere Wicklungen um den Oberkörper des Passiven.

Hierbei wird sowohl mit der Spannung, als auch mit dem Tempo und Rhythmus des Legens gespielt und regelmäßig Rücksprache gehalten.

Die Wicklungen sollten gleichmäßig, mit ähnlicher Spannung und nicht verdreht liegen. Sollte dies nicht möglich sein, empfiehlt es sich das Tempo zu drosseln und die Wicklungen bewusster zu legen, um ein Gefühl für die Spannung zu bekommen.

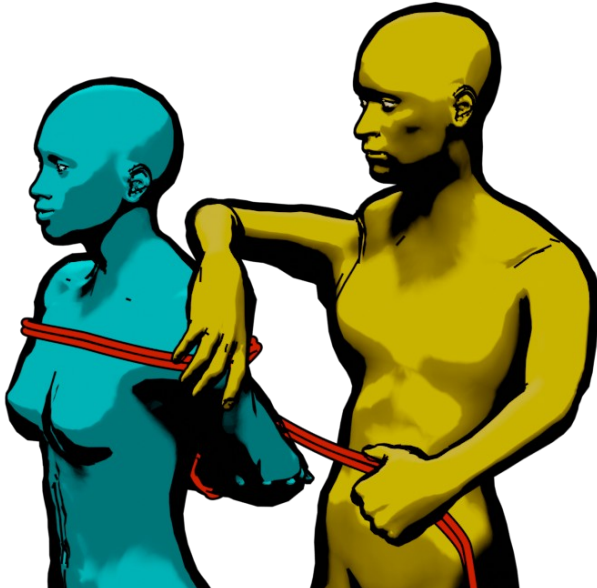
Ist das Ende des Seils erreicht wird nachTUT-BASE-Grundknoten verlängert.

Die Schritte 6 bis 8 können beliebig oft wiederholt werden um das Gefühl für das Seil und den Partner zu intensivieren.



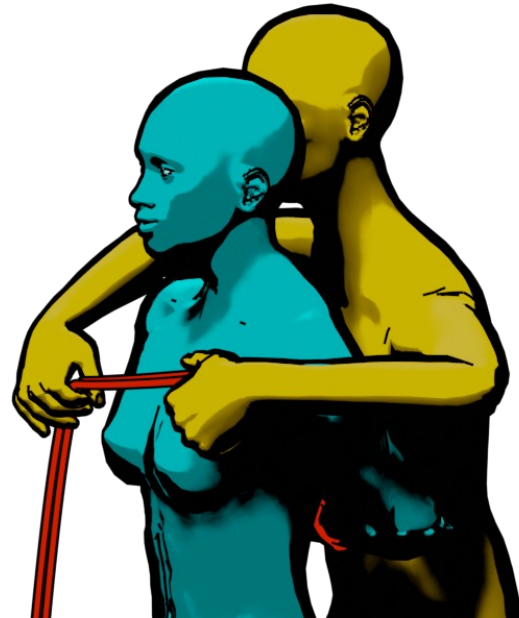
7. Gegenhalten

Beim Übergang von Vorder- und Rückseite kann der Aktive die zweite Hand einsetzen um den Passiven einen Widerstand zu geben und so die Spannung besser justieren.



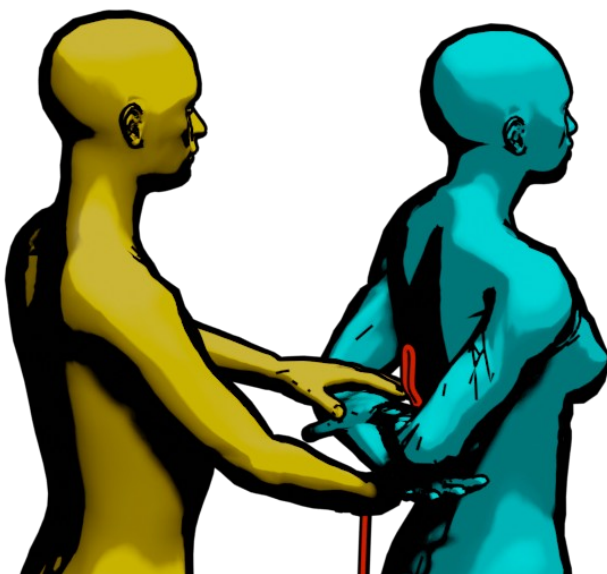
8. Abfesseln

Beim Lösen der Wicklungen sollte das Seil nicht einfach los- und fallengelassen sondern ebenso wie beim Legen der Wicklungen stets unter Spannung geführt werden.



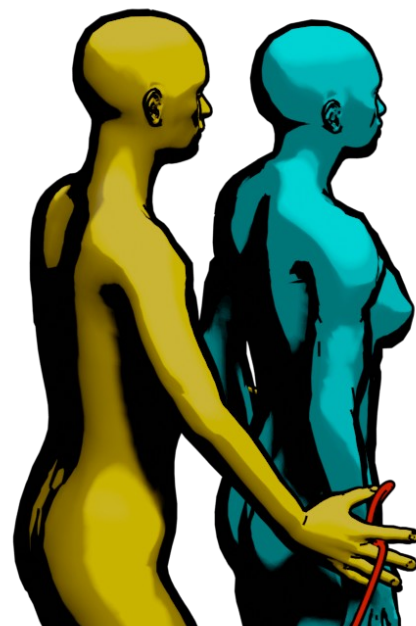
9. Hände abfesseln

Ist das Seil um die Unterarme gelöst stützt der Aktive weiterhin den Passiven mit den Händen bis die Endposition eingenommen wurde.



10. Endposition

Der Aktive führt die Hände des Passiven in eine entspannte Position zurück.



III. Reflexion

Es ist nicht zwingend notwendig komplexe Muster zu beherrschen. Bereits mit einfachen Wicklungen ist es möglich, ein inniges positives Erlebnis zu erreichen. Wichtig hierbei ist die stetige Kommunikation mit dem Partner, der das wichtigste Werkzeug im Lernprozess darstellt.

Kein Workshop oder Lehrbuch kann etwas so individuelles und wandelbares wie die gewünschte Stimmung besser lehren, als Geduld und Üben mit dem eigenen Partner.

Bondage ist durchaus etwas sehr dynamisches und während des Fesselns können durch unterschiedliche Rhythmen und Geschwindigkeiten die Stimmung variiert werden. Mit dem Abfesseln ist das Spiel noch nicht zu Ende, sondern wird erst mit dem Zurückholen des Partners in den Zustand des Loslassen durch bewusste Interaktion beendet.

Der Partner wird zu Beginn abgeholt und zum Ende wieder in eine entspannte Position gebracht. Er sollte nicht mittendrin fallen gelassen werden.

IV. Fazit

Fesseln (Bondage/Shibari) ist nichts, was erst mit dem letzten Knoten seine Vollkommenheit erlangt, sondern es beginnt mit der ersten Verbindung und endet mit dem Entlassen. Gerade durch vorerst kleine Bewegungen lassen sich mit genügend Einfühlungsvermögen und Vertrautheit intensive Gefühle erleben.

V. Anregungen zum Experimentieren

- Die Winkel und der Handlungsspielraum des Aktiven ändern sich, wenn der Passive für diese Übung kniet.
- Der Passive nimmt das Legen des Seils oftmals anders wahr, wenn die Hände vor dem Körper verschränkt werden und der Aktive seine Position während der Übung ändert.
- Auch wenn Nähe ein wichtiges Element beim Fesseln ist, kann man versuchen nur mit etwas Spannung im Seil und räumlicher Distanz noch Kontakt zu seinem Partner zu halten.