

## **In die Essenz eintauchen - Partnerform** (Hannover, 23.-25. März 2007)

Die Partnerform wird nur von Männern praktiziert. Sie fördert und unterstützt die Kooperation unter Männern. Diese Form ist ausdrücklich nicht für Frauen bestimmt. Nicht einmal zum anschauen, weil es sie in ihrer sozialen Form fixiert.

### **Stabform**

*Beide Partner stehen sich gegenüber und finden den passenden Abstand zueinander mit Hilfe der Stablängen.*

1. *Atmen* Stand Füße zusammen, Stab unter re Achsel, re Hand hält ihn mit ZF gestreckt anliegend, hineinatmen in den Stab, sich ausdehnen in ihn hinein, ihn fühlen
2. *li Schritt* seitwärts zum Kriegerstand, Stab mit li Hand abstellen vor dem li Fuß, li Arm leicht angewinkelt, *Wurzeln* li Arm strecken mit einatmen und Knie leicht beugen, Energiefasern aus den Füßen in die Erde schicken, ausatmen mit Arm leicht heranziehen
3. *Schulter* beide li Schritt vor mit Stab an Stab kreuzen im Bogen von re oben nach li mitte, re Hand oben, re Schritt vor mit Stab sanft auf die li Schulter des Partners, li Hand oben
4. *Schienbein* re Schritt zurück mit Stab neben re Schienbein nach unten stoßen, li Schritt zurück mit Stab neben li Schienbein nach unten stoßen
5. *Stirn* 180° li drehen mit Stab zur Stirn des EK, re Hand oben, li Hand li Hüfte, Stab vorm OK waagrecht runter mit re Schritt ran, Stab waagrecht hoch über Kopf mit ausgestreckten Armen und Finger strecken, OK nach li 90°, Stab waagrecht runter bis Hüfte mit Hände schließen, wieder hoch mit Hände öffnen, OK 180° re drehen, Stab runter mit Hände schließen
6. OK 90° li drehen (nach vorn) mit li Schritt vor und Stab senkrecht li neben der li Hüfte, re Schritt ran mit Stab re neben re Hüfte (paddeln), Stab li neben li Hüfte senkrecht re Hand oben, Hände öffnen, Arme ausgestreckt mit ausgestreckten Fingern Stab senkrecht OK 180° nach re drehen, *Vitalzentrum* Stab waagrecht zum Vitalzentrum Leber, VZL mit dem Stab streicheln mit Handgelenke einwärts drehen
7. *Füße* li Schritt zurück mit Stab vor re Fuß absetzen, li Hand unten mit offene HF nach li, auf Fußballen 180° li drehen Stab im Kreisbogen fegen
8. *Quellscheibe* li Fuß Gleitschritt vor mit Stab zur Quellscheibe des EK stoßen 2×, Partner gehen entlang des Stabes re Seite aufeinander zu, re Schritt vor mit Stab umgreifen und Stoß zur QS und ein Gleitschritt re mit Stoß zur QS, Partner gehen entlang des Stabes li weiter aufeinander zu
9. *Knie* li Schritt vor mit re Knie zur Erde (oder beugen), Stab re vorm re Bein absetzen, beide Hände umgreifen den Stab, re Hand oben, atmen, beide Partner knien nebeneinander und schauen in Entgegengesetzte Richtungen, li Schulter an li Schulter ohne Berührung
10. *Oberkörper* beide Partner stehen auf mit 90° re drehen, stehen Rücken an Rücken ohne Berührung, Stab senkrecht vorm OK zum EK vorstoßen, Stab heranziehen zum OK, Stab 180° re drehen mit Hände umfassen, li Hand oben, Stab noch mal vorstoßen und zurückziehen
11. *Brust* beide Partner zugleich Stab waagrecht vorstoßen zur Brust des EK
12. *Hüften* Stab runter auf Hüfthöhe, re Seite de Stabes nach hinten mit dem Partner auf Hüfthöhe kreuzweise antippen obern - untern, li Seite überkreuz obern - untern, re überkreuz unten - oben, li kreuzen unten - oben, Stab waagrecht hoch auf Schulterhöhe langsam vorwärts kreisen 3×, Stab ruckartig runter bis Bauch mit Hände halb zusammen, Stab zur Hüfte runter mit Hände ganz zusammen mit ausatmen, einatmen mit Stab hoch über Kopf und Hände weit auseinander
13. *Vitalzentren* Stab am Körper vorn runter zur QS mit Hände schulterbreit zusammen, Stab in Handgelenken nach oben drehend – QS streicheln, Stab li Seite des Partners sanft streicheln, re Seite des Partners sanft streicheln, noch mal li – re streicheln mit nach oben drehen des Stabes
14. *Herz* li Fußspitze hinter re Fuß setzen, 180° li drehen zum Partner Visavis, Stab 45° Neige mit re Seite oben über Kreuz anstoßen mit dem Partner (zum Herz des EK), Stab 90° re drehen (li Seite oben) noch mal die Stäbe aneinander stoßen
15. *Schulter* beide Partner auf Fußballen 90° drehen in eine gemeinsame Richtung mit Stab innen nebeneinander zur Schulter des EK, 180° drehen über die gemeinsame Innenseite, Schlag zur Schulter des EK
16. *Boden* mit jeweils dem außen stehenden Bein ein Schritt zurück, OK 180° auswärts drehen mit Stab durch die Hände zum Boden gleiten lassen, 180° außen zurück drehen mit Stab im Kreisbogen über den Boden fegen

17. *Handgelenke* jeweils das außen stehende Bein ein Schritt vor mit Stab waagrecht und li eintauchen (paddeln) weiter Schreiten mit Stab re eintauchen, li-re, li-re Schritte mit paddeln, Hände in der Mitte des Stabes nahe beieinander, Handgelenke vorm Bauch, Stab nahe am Körper
18. *Links* schneller Schritt nach links mit Stab waagrecht in Schulterhöhe vorstoßen
19. *Horizont* OK 90° li langsam drehen, 180° re drehen mit Horizont scannen, re Schritt vor, OK nach re drehen mit Stab waagrecht, OK zurück drehen nach vorn
20. li Schritt ran mit Stab unter li Achsel li Hand hält den Stab, *Zentrum* Stab zwischen den Füßen abstellen, beide Hände halten ihn, li Hand oben