

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

den Raum um uns herum fühlen, wahrnehmen, sich ihn bewusst machen mit dem Stab als Werkzeug, Wörter aussprechen als Befehle der Absicht kurz bevor die Bewegung ausgeführt wird

1. Atmen
2. Wurzeln
3. Schulter
4. Schienbein
5. Stirn
6. Vitalzentrum
7. Fuß
8. Quellscheibe
9. Knie
10. Oberkörper
11. Brust
12. Hüften
13. Vitalzentren
14. Herz
15. Schulter
16. Boden
17. Handgelenke
18. Links
19. Horizont
20. Zentrum

**Stabform**

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 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* li Schritt vor mit Stab zur Schulter des EK, re Hand oben, re Schritt vor mit Stab zur Schulter des EK, 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
6. *Vitalzentrum* Stab runter mit Hände schließen, OK 90° li drehen (nach vorn) mit li Schritt vor und Stab 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, Stab waagrecht zum Vitalzentrum Leber, VZL mit dem Stab streicheln mit Handgelenke einwärts drehen
7. *Fuß* 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×, re Schritt vor mit Stab umgreifen und Stoß zur QS, Gleitschritt re mit Stoß zur QS
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
10. *Oberkörper* aufstehen mit re Bein ran und Stab senkrecht vorm OK zum EK vorstoßen, Stab heranziehen zum OK, li Schritt vor mit Stab re drehen 180° Hände umfassen, li Hand oben, Stab vorstoßen und zurückziehen
11. *Brust* re Schritt vor mit Stab waagrecht vorstoßen zur Brust des EK
12. *Hüften* auf Fußballen 90° li drehen, Stab re nach vorn zur re Hüfte des EK tippen, li Hüfte EK tipp, 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 runter zur QS mit Hände schulterbreit zusammen, Stab in Handgelenken einwärts drehen – QS streicheln, Stab li Seite zum VZM, ebenso streicheln, Stab re Seite VZL, ebenso streicheln
  14. *Herz* re Fußspitze hinter li Fuß setzen, 180° re drehen, Stab 45° Neige vorstoßen mit re Seite oben zum Herz des EK, Stab 90° re drehen (li Seite oben) dann vorstoßen
  15. *Schulter* auf Fußballen 90° li drehen mit Stab zur Schulter des EK, 180° re drehen, schlag zur Schulter des EK
  16. *Boden* auf Füßen 180° li drehen mit Stab zum Boden, 180° re drehen mit Stab über den Boden fegen
  17. *Handgelenke* li Schritt vor mit Stab waagrecht und li eintauchen (paddeln) re Schritt mit re eintauchen, li-re, li-re Schritte mit paddeln, Handgelenke vorm Bauch nahe 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