

Stockform – The currency of Worth – Der Fluss des Wertes, der Wertträger (Rimini, 10.07.09)

1. mit dem Spazierstock in der li oder re Hand umhergehen mit Stock im Wechselgang aufsetzen und alle Richtungen fühlen, nach Norden 3 Schritte vorwärts li re li – Ausgangsrichtung (AR), Stock in der re Hand vorn absetzen
2. schaukeln nach li - re mehrmals (Baumform) mit Energie wurzeln in der Erde, schaukeln vor und zurück mehrmals, li Arm vom li Oberschenkel (OS) zur Brust hoch streichen und waagrecht nach hinten öffnen, Energie fühlen, Auge folgt der Hand, Armkreis zurück nach vorn, re Arm das Gleiche nach re, li Arm nach oben strecken und nach hinten kreisen mit Auge folgt der Hand, die Energie fühlen, Stock in li Hand, re Hand das Gleiche, Stock in re Hand, li Schritt zurück, Stock in der re Hand weit vor re Bein absetzen und li Fuß hinten nach vorn ausgerichtet (kein seitlicher Winkel), li Arm nach hinten strecken und Energie fühlen mit li Hand Finger spielen, Blick zur li Hand, Blick nach vorn zur re Hand und vorn die Energie fühlen, Oberkörper dehnen mit Schulter vorstrecken und Brust re Seite weit öffnen und Po zugleich weit nach hinten strecken, Wechsel li Schritt ran, Stock li Hand, re Schritt zurück, li Seite das Gleiche, re Schritt ran, Stock re Hand vorn absetzen
3. li Hand Daumen im Zeigefinger, lockere Faust kreist vorm Entscheidungszentrum (EZ) 2 Kreise, Energie nach re Seite flippen (Westwood 9.) mit Oberkörper leicht zurück lehnen 2×, re Hand 2 Kreise und flipp nach li 2×, Stock aufnehmen horizontal in beide Hände, Haken li, Handfläche (HF) oben und Finger gestreckt, mit tief einatmen über Kopf in den Nacken, Ellbogen bleiben nach vorn ausgerichtet und Brustkorb weit öffnen und dehnen und hineinatmen in die Öffnung, Atem anhalten und seitlich beugen li – re – li, Stock runter zu den Knien mit ausatmen, Energie von den Knien schaufeln mit beiden Händen und einatmen, Hände hoch zum EZ und Finger vibrieren Energie zum EZ, 3×, Stock absetzen
4. Stock aufnehmen waagrecht vor der Hüfte mit Haken re und immer offene Seite zum Körper, HF unten und Finger gestreckt, tief einatmen mit Stock vor die Brust ran, OK nach li (3 Gelenke Füße-Knie-Hüfte bleiben nach vorn ausgerichtet), Arme schräg nach unten leicht strecken mit ausatmen, Arme ran ziehen mit Stock vor die Brust (Finger bleiben gestreckt), OK re drehen 180°, Arme strecken mit weiter ausatmen, Arme ran ziehen, OK zur Mitte drehen, Arme strecken und weiter Rest ausatmen, Stock ran ziehen mit tief einatmen und 2× schnell schräg runter stoßen mit 1× ausatmen
5. re seitlicher Schritt zur re Seite mit Stock hakt Energie ein und zieht sie zum Vitalzentrum (VZ) Milz ran und li Gleitschritt ran, 3×, 2 seitliche Gleitschritte nach li mit Stockspitze Energie anstecken, 90° li drehen mit re Schritt zum Reiterstand, Stock schräg nach unten sanft stoßen mit Arme und Finger strecken und ausatmen
6. re Hand Stock umgreifen (Handrücken unten), Energie einhaken mit Stock nach li oben (entgegen AR) und seitlicher Ausfall-Schritt nach li, li Hand umgreifen vor re Hand Handrücken unten, Stock ran ziehen mit Energie zum VZM und li Schritt zurück nach re, re seitlicher Schritt nach li über Kreuz vor li Bein, li seitlicher Schritt nach li, Haken auf die Erde li Seite tippen, re Bein nach li Seite über Kreuz vor li Bein mit Fußspitze aufsetzen, Haken mit Energie ran ziehen zum VZ, 180° li drehen dabei Stock in re Hand re drehen bis Stock waagrecht vor der Hüfte und Haken re, 90° li drehen (AR), Stock mit re Hand abstellen vorm Körper, beidhändig halten mit li Hand oben (Ende 1. Teil)
7. einatmen in die 9 Pforten: Füße, Beine, Beckenboden, Kreuzbein, Bauchnabel, Solarplexus, Herzbereich im Rücken, Schädelbasis, Nasenwurzel
8. Stock senkrecht hoch nehmen mit Haken vorm Gesicht, re Hand oben, Energie scannen nach li – re – li – re, Energie einhaken re Seite, Stock ran ziehen mit Haken zum VZ Milz und 90° re drehen und li Schritt parallel (re Unterarm vorm Bauch), Stock nach li oben Energie einhaken, li Hand umgreifen vor re Hand, Energie ran ziehen zum VZM, Stock rüber zur re Hüfte mit Haken drehen nach außen, 90° re drehen (entgegen AR) mit li Schritt vor und Stock re drehen mit Haken re Seite zum Körper hin, Stock in der li Hand, re Seite Energie einhaken und ran ziehen zum VZL, re Hand HF unten schneidet über dem Haken mit Handkante nach re, zugleich seitlicher Schritt re Bein nach re und li Gleitschritt ran, 3×, Stock in li Hand 180° li drehen und Haken auf Boden li neben li Fuß absetzen, zugleich re Bein nach li Seite über Kreuz li neben li Bein absetzen mit der Fußspitze, Stock zurück nach re, re Bein zurück nach re, Stock 180° nach li drehen in der re Hand (Haken li), Energie einhaken auf der li Seite auf die Gleiche Art 3× mit Gleitschritt und Handkantenschlag, li Bein über Kreuz neben re Bein, Haken auf den Boden tippen, auf Fußballen 180° re drehen in AR, Stock vor der Hüfte mit Haken re zum Körper
9. li Schritt vor mit beide Hände zusammen in der Mitte den Stock greifen und tief einatmend einen Kreis von unten mit vorbeugen vor und hoch zur Brust mit aufrichten, re Schritt ran, OK nach li drehen (3 Gelenke bleiben nach vorn ausgerichtet), Hände am Stock auseinander durch zusammenziehen Schulterblätter und alle Luft ausatmen (Schultern bleiben unten, Arme waagrecht mit Stock) magische Punkte an den Schulterblättern stimulieren, einatmen mit Kopf nach li drehen, ausatmen mit Kopf nach re drehen – Energie scannen, OK nach vorn drehen zur AR, Hände zur Stockmitte, re Schritt vor mit vorbeugen und tief einatmen und Kreis nach vorn oben, das Gleiche auf der re Seite, OK nach vorn drehen in AR, Stock absetzen mit re Hand
10. umhergehen im Raum mit Stock im Wechselgang aufsetzen, zurück zur Ausgangsrichtung, alle zugleich den Stock einmal pochen auf die Erde