

## Die Energie-Übung immunstark mit Solum-Öl

Die Solum-Öl-Übung entlastet uns körperlich und energetisch, bringt Ruhe in unsere Sinneswahrnehmung, Dabei verbindet sich die Energie aus dem unteren Kraftzentrum unseres Körpers mit der Herzenergie. Diese angenehmen Empfindungen stärken auch das Immunsystem und so ist diese Übung eine tolle Ergänzung zur Frühjahrskur

1 Man nehme eine gute Handfläche voll des Solum-Öls von Wala, verteilt es in den Handflächen und klopft mit locker geöffneten Händen den Bauchraum oberhalb und unterhalb vom Bauchnabel ab und reibt abschließend das Öl in den Bereich des Solarplexus ein ( oder auch Sonnengeflecht genannt, oberhalb vom Bauchnabel liegt er)

-> dann die Hände vor dem Bauchraum weiten und wieder zum Solarplexus zurückholen, dort kurz pausieren und einige Male die Bewegung wiederholen, so dass es sich angenehm anfühlt.

-> danach vom Solarplexus aus zur Seite klopfend bis nach hinten und über den Po hinunter abklopfen.

2 Dann in gleicher Weise das Brustbein in Höhe der Thymusdrüse (etwas links vom Brustbein) klopfen mit nur einer Hand. Die öffnende und schließende Bewegung der Hände erfolgt hier vor dem Brustkorb.

3 Dann diese beiden Bereiche - Bauchraum und Brustkorb - miteinander verbinden, indem einige Male ein Energiekreis vor dem Körper über die Hände ausgeführt wird:

-> dazu beginnt die rechte Hand mit nach oben gerichteter Handfläche auf der Höhe des Bauchnabels. Hier vom Körper wegführen und nach oben zum Brustbein aufsteigen lassen.

-> hier die Hand zum Körper hinführen und am Körper entlang wieder hinunter zum Bauchnabel absinken lassen. Mit der linken Hand wird ebenso verfahren, allerdings um eine halbe Kreisbewegung versetzt, sodass, mit beiden Armen ausgeführt, eine rotierende Bewegung entsteht. Ist die rechte Hand auf Brustbeinhöhe angelangt, beginnt die linke unten am Bauchnabel. Und ist die linke Hand auf Höhe des Bauchnabels, ist die rechte oben auf Höhe des Brustbeins

-> die rotierende Bewegung zur Ruhe kommen lassen mit 1 Hand am Solarplexus, die andere am Brustbein. Es spielt dabei keine Rolle, welche Hand nun gerade oben oder unten ist.

4. Gegebenenfalls zum Schluss noch 1 x die Beine hinunter abklopfen

5. Im Anschluss der Veränderung einige Momente nachspüren.

## Was brauchst Du für die Energie-Übung?

Solum Öl, 50ml von Wala, PZN (Pharmazentralnummer) 01448501, ca. 9; 40 EUR

## Zeitbedarf und wie oft?

Ca. 7 – 10 Minuten, oder so lange, wie es dir gefällt, durch die einzelnen Schritte zu gehen

Am besten morgens, als Einstieg in den Tag oder abends als Tagesausklang. In stressigen Zeiten auch morgens und abends



Eine Übung für Patienten der Praxis für Körperarbeit  
und Naturheilkunde Marion Pütz Tel. 0172/ 8854 511  
[www.marion-puetz.de](http://www.marion-puetz.de)