

Als Beispiel eine Übung für das Element Metall und den Rücken

Diese Übung unterstützt und stärkt den Rücken, verbessert die Zentrierung und stärkt die Fuß- und Beinmuskulatur. Sie regt den Energiefluss im Rückenbereich, im Becken und in den Beinen an.

Grundstellung: Stellen sie sich ohne Schuhe gerade hin, die Beine sind hüftbreit auseinander und die Füße zeigen gerade nach vorne.

Abb. A: Einatmen: Während Sie einatmen heben Sie die Arme langsam nach oben und stellen sich dabei auf die Zehenspitzen. Die Knie nicht durchstrecken, sondern locker lassen. Dabei strecken Sie den Rücken und ziehen die Arme hoch. In dieser Haltung kurz verweilen.

Abb. B: Ausatmen: Während Sie ausatmen senken Sie ihre Arme in die waagrechte Position und rollen von den Zehenspitzen auf die Fußsohlen in den Fersenstand ab. Der Körper bleibt in einer aufrechten Haltung und die Knie bleiben locker. In dieser Haltung etwas länger verweilen.



Fotos: © Monika Übel-Helbig

Wiederholen Sie die Übung mehrmals hintereinander (zwischen 7 x bis 21 x).

Feedbacks: "Nach der letzten Balance bei Dir waren meine Schulter-Nacken-Kopfschmerzen wirklich fast weg und das hat auch am nächsten Tag angehalten und ich kann das mit den Übungen, die Du mir ausgetestet hast, auch weiterhin ganz gut in Balance halten. Danke und liebe Grüße B."

"Wie immer ist Ihre Behandlung ein nachhaltiger Energieschub uns eine wahre Freude für meine Seele. Aber diesmal im speziellen war ich sehr verblüfft. Nachdem ich vor ein paar Wochen das Krankenhaus verlassen hatte und Sie wieder besuchte, hatte ich erstmalig das Gefühl, dass meine frisch operierte Hüfte wieder eine Teil meines Körpers wurde. ... Ich konnte ich mich völlig schmerzfrei und so gut wie noch nie - nach meiner Hüft-OP bewegen. ... Hiermit möchte ich mich von ganzen Herzen für ihre heilende Hilfe, all die Jahre, bedanken, die mir mein Leben mit meiner Hüftdisplasie sehr erleichtert haben. Vielen Dank S. F."



Monika Übel-Helbig
Kinesiologin,
Lehrbeauftragte Uni-Wien,
Obmannstellvertreterin des ÖBK,
Mitglied des WKW
Berufsgruppenausschuss für
Energethiker

Kontakt:

Wilhelm Exner - G. 2/20,
1090 Wien

Mobil: 0676 92 29 152

E-Mail: energy.zentrum@chello.at Home: www.energy-world.at

Quellenangabe: Manuals von Kim Da Silva / Manuals von Paul & Gail Dennison / Kursunterlagen von Dieter Dorn / Gerda Flemming – Die Methode Dorn / Lehrtafel Wirbelsäule Psyche von PraNeoHom® / Rudolf Breuß - Krebs, Leukämie / Kursunterlagen von Alexander Holleis / Luise L. Hay – Heile Deinen Körper, Lüchow Verlag / Harold J. Reilly/Ruth H. Brod – Das große Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce, Bauer Verlag
Internet-Verweis: Wikipedia; Wirbelsäule