

Wallys Energie Übung für Willy

Energie für Sie:

In der Ruhe liegt die Kraft



Oh Weh - Willy sieht ja übel aus!

Oh Weh - Willy sieht ja übel aus. Ganz aufgebläht, obwohl die Waage kaum eine Zunahme verzeichnet. Und er sieht nicht nur übel aus, ihm geht's auch mies! Aber da kann er sich selbst helfen, denn das Problem heißt: Luft im Dickdarm, bewirkt durch falsches Atmen, durch Streß, dadurch, dass er im Lauf des Tages einfach zuviel Ärger „runterschluckt“. Jetzt drückt der aufgeblähte Darm dann auf Lunge und Herz sowie Blase und Prostata bzw. Gebärmutter. „Willy, Du tust jetzt folgendes, möglichst zehnmal am Tag: Du legst die rechte Hand quer unter die Brust, mit der linken streichst Du sanft - die Fingerspitzen voran - vom Rippenbogen abwärts bis zum Hüftknochen. Du wirst sehen: Schon am nächsten Tag fühlst Du dich erleichtert, die Verdauung wird besser... Und das schönste an dieser Übung: Du kannst sie im Stehen, Sitzen oder Liegen machen - wann immer es grad passt!“



„Willy, fühlst Du dich schon besser?“

Als ich Harald Wally, den Energie-Masseur, wieder treffe, kommt er gerade von der Messe „Gesundes Leben“ in Wels und sprudelt über vor Geschichten über erfreuliche und unerfreuliche, interessante und fruchtbare Begegnungen: „Stell dir vor - Hunderte von Ausstellern in fünf Hallen, da sind dann leider auch reichlich Blender und Abzocker dabei. Aber ich habe sehr viele Leute getroffen, viele vom Fach wie Martin Weber, den Mentalcoach von Ski-As Andy Schifferer, und bei diesen Gesprächen merkst Du dann, wie die Idee der Energie-Übertragung an Boden gewinnt.“

Bewusstes Leben - auch Sportler beginnen zu begreifen, dass nicht im berserkerhaften, selbstzerstörerischen Training



Harald Wally vor einem Gemälde von Konrad Adam.

ihre Chancen liegen, sondern es darauf ankommt, die vorhandenen Energien zu erkennen und nutzen. In der Ruhe liegt die Kraft.

Als wir uns das letzte Mal unterhalten hatten, hatte mir Wally eine Kur vorgeschlagen - ich sollte einen Monat lang allabendlich nach genauen Vorschriften eine Mischung chinesischer Kräuter, von Knoblauch, Maitake-Pilzen über Nacht auf meine Fußsohlen einwirken lassen. Was genau das Resultat dieser Kur sein sollte, hatte er mir nicht gesagt und fragte jetzt nach den Ergebnissen. Die Mischung hatte sich jeweils bis zum Morgen in ein kakaobraunes, nach Teer riechendes Gel verwandelt. Ich war

zu Beginn der Kur ständig leicht erschöpft und müde, seit einigen Tagen fühle ich mich deutlich frischer. „Das hat einen ganz einfachen Grund: Du hast über die entsprechende Fußreflexzone deinem Darm Gifte entzogen. Man muss sich von der Vorstellung lösen, der Körper sei eine Maschine, in die Du vorne Kraftstoff hineinfüllst, und die hinten die Schlacken rauswirft - deine Haut ist auch ein Ausscheidungsorgan! Diese Kur solltest Du zweimal jährlich machen, so wird der Körper immer wieder auf sanfte Art entgiftet.“ Die Kur gibt es von verschiedenen Herstellern, die fertigen Mischungen befinden sich in Papiersäckchen, die mit beiliegenden Pflastern befestigt werden. Sie kostet bis zu € 4 täglich, die von Wally empfohlene Sorte gerade einmal die Hälfte. Durchgeführt sollte sie nur unter Anleitung des jeweiligen Verkäufers werden, mit dem man auch während der Kur Kontakt halten sollte.

Als er mir das erste Pflaster anlegte, stellte der Masseur fest: „Du hast einen leichten Hallux valgus!“ - „Hey, das klingt gut, was ist das?“ - „Leider nicht so gut, Hallux ist der große Zeh, und valgus bedeutet, dass er sich in Richtung der anderen Zehen abknickt. Das haben die meisten Menschen bei unszulande, und es hat verschiedene Ursachen: Falsches, einengendes Schuhwerk schon vom Kindesalter an, immerhin gehen selbst Sitzbeurfler rund 10.000 Schritte am Tag, also während ihres Lebens rund einmal um die Welt, eine Kellnerin beispielsweise gut das zehnfache. Aber es hat auch Wurzeln in einer verkrampten Lebensweise, die eben körperliche Verkramptungen nach sich zieht. Die Folgen von Hallux valgus längerfristig sind falsches Auftreten, was wiederum Belastungen sowohl der Hals- und Nackenwirbelsäule als auch der Brust- und Schultermuskulatur bedeutet. Orthopädische Keile zwischen den Zehen sind nicht besonders wirksam, Operationen sind schmerz-lindernd, die Vernarbungen beschädigen jedoch oft ausgerech-

net den Milzmeridian, was sich negativ aufs Immunsystem auswirkt, außerdem kehrt der alte



Übung 1

Zustand nach einiger Zeit zurück... Dabei gibt es ein paar ganz einfache Übungen, die jeder problemlos machen kann, und die wirklich helfen.“

Übung 1: Man stellt im Sitzen einen Fuß flach auf den Boden, legt den anderen darüber und spielt mit den großen Zehen „Fingerhakeln“. Die Zehen des unteren Fußes bleiben auf dem Boden! Dies macht man abwechselnd mit beiden Füßen, insgesamt möglichst zehnmal am Tag für je eine Minute.



Übung 2

Übung 2: Man stellt den einen Fuß flach auf den Boden, den anderen auf die Oberseite der Zehen, und rollt dann die Ferse nach links und rechts über die Achse des großen Zehs hin und her. Genau so lang und oft wie Übung 1 durchführen.

Ich werde dies jetzt einen Monat tun, dann sollten laut Wally meine großen Zehen wieder gerade stehen!

P.S.: Direkte Fragen an Harald Wally können Sie unter harald.wally@energiemasseur.at an ihn mailen.

Ronnie Herbolzheimer