

## Applikation der Öle auf den Körper – Abfolge fürs allgemeine Wohlbefinden

1. **Geistige Grundhaltung für die Anwendung:** liebevolle Haltung sich selbst und dem eigenen Körper gegenüber, dankbare Haltung gegenüber den Pflanzen/Ölen
2. **Drei Tropfen auf die schalenförmig geformte linke Hand** geben – mit dem zusammengefügt, gestrecktem Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren.  
Nun die Stelle zwischen den **Augenbrauen** mit den mit Öl benetzten Zeige- und Mittelfingern berühren, die Finger nach oben bis zum **Haaransatz** ziehen, nach unten bis zur **Nasenspitze** – dreimal auf und ab wiederholen. Mit dieser Anwendung bringt man die Öle mit den wichtigsten Hauptmeridianen des Körpers in Berührung.
3. **Drei Tropfen auf die schalenförmig geformte linke Hand** geben – mit dem zusammengefügt, gestrecktem Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren. Nun die beiden Finger auf **die Stellen des ayurvedischen Pulses auf dem linken Handgelenk** auftragen und einmassieren. Den Rest des Öles auf dem **Nacken** einmassieren.
4. **Drei Tropfen auf die schalenförmig geformte rechte Hand** geben – mit den zusammengefügt, gestreckten Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren. Nun die beiden Finger auf **die Stellen des ayurvedischen Pulses auf dem rechten Handgelenk auftragen** und einmassieren. Den Rest des Öles auf dem **Scheitel** (Gegend der Fontanelle, linker und rechter Haarwirbel) einmassieren.
5. **Drei Tropfen auf die schalenförmig geformte linke Hand** geben – mit der flachen rechten Hand auf der linken Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren.  
Mit der rechten Hand nun die **linke Schulter** mit dem Öl einreiben, danach mit der linken Hand die **rechte Schulter** mit dem Öl einreiben. Einige Male **tief durchatmen**.
6. **Zwei Tropfen auf die schalenförmig geformte linke Hand** geben – mit dem zusammengefügt, gestrecktem Zeigefinger und Mittelfinger der rechten Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren. Nun mit beiden Finger das Öl auf dem **Fußknöchel des linken Fußes, speziell die Meridianlinie dahinter** (Nierenmeridian!) einmassieren.
7. **Zwei Tropfen auf die schalenförmig geformte rechte Hand** geben – mit dem zusammengefügt, gestrecktem Zeigefinger und Mittelfinger der linken Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren. Nun mit beiden Finger das Öl auf dem **Fußknöchel des rechten Fußes, speziell die Meridianlinie dahinter** (Nierenmeridian!) einmassieren.
8. **Drei Tropfen auf die schalenförmig geformte linke Hand** geben – mit der flachen rechten Hand auf der linken Hand dreimal im Uhrzeigersinn verrühren.  
Nun mit der offenen rechten Hand das Öl in die **Fußsohle/Fußballen des linken Fußes** einreiben, auch auf die Zehen und Zehenspitzen auftragen. Danach mit der offenen linken Hand das Öl in die **Fußsohle/Fußballen des rechten Fußes** einreiben, auch auf die Zehen und Zehenspitzen auftragen.
9. **Abschliessend: ruhig sitzen, tief durchatmen, in sich hineinlauschen.** Dem Gefühl der Öle, der Energie der Öle nachspüren – wir haben uns vom Scheitel bis zur Sohle gesalbt.

## Applikation der Öle auf die Fussreflexzonen – Anwendung mit der Vitaflex-Massage

Um gezielt elektromagnetische Energieflüsse über die Fußreflexzonen zu aktivieren und die Öle zu dem jeweils gewünschten Organ zu transportieren empfiehlt es sich, die Vitaflex-Massage mit Abrollen von (1) 1. Fingerglied – (2) Fingerspitze – (3) Fingernagel – (4) Fingerspitze – (5) 1. Fingerglied. Dies kann sowohl mit dem Daumen wie auch mit den vier Fingern (Zeigefinger bis kleiner Finger) durchgeführt werden, abhängig von der Größe der Reflexzonen. Bei kleinen Punkten z.B. mit dem Daumen vorgehen, um die Wirbelsäule zu behandeln mit den vier Finger, Schritt für Schritt einen halben Zentimeter sich weiterarbeitend, bis die gesamte Länge der Reflexzone für die Wirbelsäule bearbeitet wurde. Man beachte, das richtige Öl für das richtige Organ/Körperteil zum Einsatz zu bringen (siehe Literatur bzw. spätere Lehrbriefe).

## **FUSS-REFLEXZONEN**

