

Du und dein Körper

Dein Körper verfügt über eine **erstaunliche natürliche Regenerationsfähigkeit**, aber mit der Zeit kann sich diese verringern, besonders dann wenn du nichts tust, um sie zu unterstützen. Aus eigener Kraft kann dein Körper nur einen bestimmten Beitrag leisten. Helfen wir ihm nicht, kann es gut sein, dass sich Krankheitsbilder entwickeln.

Wenn du zu den Menschen gehörst die regelmäßig sporteln bzw. sich in irgendeiner Form körperlich betätigen, sich viel an der frischen Luft aufhalten, sich halbwegs gesund und abwechslungsreich ernähren und sich um ihre körperliche Hygiene kümmern, leistest du schon einen beachtlichen Beitrag!

Wenigen Menschen ist bewusst, dass nicht nur der physische Körper, sondern auch der Energiekörper Pflege braucht um wiederum den physischen Körper zu unterstützen. Die Kombination macht's aus!

Was ist ein Energiekörper?

Aus einer energetischen Perspektive betrachtet ist der Mensch viel größer als der sichtbare physische Körper. Der gesamte menschliche Körper ist eigentlich ein Feld, das aus verschiedenen Schichten **unterschiedlich schwingender** Energie aufgebaut ist. Der physische Körper deckt lediglich den unteren Bereich dieses Spektrums ab. Der physische Körper **schwingt sehr niedrig** und erscheint uns deshalb sehr fest und solide - auch wenn uns die moderne Physik mittlerweile bewiesen hat, dass **auch der physische Körper aus nichts als reiner Energie besteht**. Geformt und erhalten wird der physische Körper jedoch von subtileren Schichten von Energie, die jenseits der für das Auge sichtbaren Schwingungsbereiche liegen. Diese energetischen Schichten oder auch Energiekörper bilden gemeinsam ein zusammenhängendes Energiefeld, das gemeinhin auch als die **Aura** des Menschen bezeichnet wird. Die Aura **durchdringt und umgibt** unseren physischen Körper.



Was kann ich tun, um meinen Energie- Körper zu unterstützen?

Ganz einfach!

Genau wie du deinen physischen Körper reinigst und danach vielleicht eincremst, kannst du deinen Energiekörper, der deinen physischen Körper durchdringt, reinigen und eincremen (energetisieren)! Es ist natürlich auch möglich, die Energiefelder, die dich umgeben zu reinigen und zu energetisieren- doch hier widmen wir uns dem physischen Energiekörper:

Du musst nicht mal viel tun dabei! ... ausser dich ein- bis zweimal pro Woche 10 Minuten lang **aufrecht** hin zu setzten, **beide Füße auf den Boden** zu stellen, ein paar Mal gut **ein- und auszuatmen**, dich zu **entspannen** und dir dabei folgendes vorzustellen:

Reinigen des physischen Energiekörpers:

Atme gut durch und stelle dir vor, wie ein **grüner Lichtstrahl** von oben durch deinen Kopf in deinen Körper dringt. Fülle in Gedanken deinen gesamten Körper mit grünem Licht. **Konzentriere dich dabei stets auf das Wort Reinigung**. Du kannst dir auch vorstellen, wie dieser grüne Lichtstrahl **gegen den Uhrzeigersinn** durch deinen Körper wirbelt und alle „Verschmutzungen“ (aufgestaute Energien - Blockaden) aufnimmt. Wenn du an irgendeiner Stelle deines Körpers Schmerzen hast, konzentriere dich eine Zeit lang genau auf diese Stelle und stelle dir vor, wie das grüne Licht hier besonders gut reinigt. Lass den grünen Lichtstrahl so lange durch deinen Körper wirbeln, bis du der Meinung bist, dass alle Stellen in deinem Körper gut gereinigt sind. Dann stelle dir vor, wie der grüne Lichtstrahl samt aller Verschmutzungen, die er aufgenommen hat, nach oben durch deinen Kopf gesogen werden, und so deinen Körper verlassen. Stelle dir einfach vor, wie alle Verschmutzungen vom Universum aufgenommen werden.

Energetisieren:

Wenn die Reinigung abgeschlossen ist und du deinem Körper noch mehr Gutes tun möchtest, kannst du deinen Energiekörper zusätzlich energetisieren: Atme noch einmal gut durch und stelle dir vor, wie **strahlend weißes Licht** von oben durch deinen Kopf dringt und deinen gesamten Körper füllt. **Konzentriere dich dabei stets auf ein positives Wort** (zB. Heilung, Gesundheit, Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen, Ausgeglichenheit, Entspannung, Heiterkeit, Harmonie, Frieden, Ausgelassenheit, Beschwingtheit, Lebendigkeit, Fröhlichkeit, Optimismus, Sicherheit, Glücklichein, Sorgenfreiheit, Mitgefühl, Sanftheit, Akzeptanz, Verbundenheit, Wertschätzung, Abenteuerlust, Begeisterung, Entschlossenheit, Mut, Selbstbewusstsein, Tapferkeit, Geborgenheit, Offenheit, Fürsorge, Aufrichtigkeit, Freude...)

Zeitspar-Tipp: Mach diese Übung ein- oder zweimal pro Woche **während du duscht!** Mach die Übung einfach wie oben beschrieben. Du kannst dir dabei vorstellen, dass alle Verschmutzungen mit dem Duschwasser in den Gully abfließen... stelle dir vor, wie deine blockierten Energien, die du dabei loslässt, in den Gully fließen, durch ein Rohr das bis in den Mittelpunkt der Erde reicht.

easy-going

Energetische Arbeit öffnet unser Bewusstsein dafür, wie der Mensch auf anderen als nur der physischen Ebene funktioniert und lässt uns praktisch erfahren, dass wir durch gezielten Einsatz ganzheitlicher Techniken Einfluss auf den Körper nehmen können. Darüber hinaus zeigt es uns, was wir über uns lernen und an uns verändern können und wie wir uns und unseren Körper bewusst in den Griff bekommen können. Für echte Gesundheit gibt es kein schnelleres Rezept.

Wenn du Fragen zu den Übungen/ Techniken hast, stehe ich gerne zur Verfügung!

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energetikerin
für MENSCH & TIER
Hafenstraße 42, 4020 Linz
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going.co.at