

Blog 7: Die Energie-Körper und ihre Bedeutung für Gesundheit und Wohlbefinden

Willkommen zu meinem siebten Blog zur Organsprache!

Ich bin Rosemarie Wagner, Autorin des Buches *Rosewelt Organsprache – Wie sprechen Körperorgane zu uns?*. Heute widmen wir uns einem spannenden Thema: **den Energie-Körpern** – feinstofflichen Ebenen, die unser physisches Dasein überlagern und maßgeblich unsere Gesundheit beeinflussen. Wir betrachten ihre Funktion und lernen praktische Methoden kennen, um sie zu harmonisieren.

Was sind Energie-Körper?

Unsere **Energie-Körper** sind unsichtbare, aber kraftvolle Strukturen, die unseren physischen Körper durchdringen und mit ihm in ständigem Austausch stehen. Sie speichern unsere **Lebensenergie, Emotionen und Gedankenmuster** und beeinflussen so unser gesamtes Wohlbefinden.

✓ Der **ätherische Körper** ist die energetische Blaupause unseres physischen Körpers.

✓ Der **Emotionalkörper** speichert unsere Gefühle und Emotionen.

✓ Der **Mentalkörper** ist das Zentrum unserer Gedanken und Überzeugungen.

◆ Zitat aus meinem Buch:

"Die Gesundheit unserer Energie-Körper ist grundlegend für unser gesamtes Wohlbefinden. Ungleichgewichte können sich in Form von Krankheiten und emotionalen Problemen manifestieren."

Lass uns die drei wichtigsten Energie-Körper näher betrachten.

Der ätherische Körper – Unsere Lebensenergie

Der ätherische Körper ist die erste energetische Ebene und dient als **Brücke zwischen Körper und Lebensenergie**.

✓ Er versorgt den physischen Körper mit **Prana, Chi oder Qi**.

✓ Blockaden im ätherischen Körper zeigen sich als **Erschöpfung,**

Immunschwäche oder chronische Beschwerden.

◆ Zitat aus meinem Buch:

"Der ätherische Körper ist das energetische Abbild unseres physischen Körpers und spielt eine entscheidende Rolle bei der Erhaltung unserer Gesundheit und Vitalität."

✨ Beispiel:

Nach einem langen, stressigen Tag fühlen wir uns „leer“ oder „ausgelaugt“ – ein Zeichen für eine geschwächte ätherische Energie.

Praktische Anwendung:

✓ **Reiki** oder energetische Heilmethoden helfen, Blockaden im ätherischen Körper zu lösen.

✓ **Tiefes Atmen (Pranayama)** stärkt den ätherischen Körper und hebt das Energieniveau.

Tipp:

Versuchen Sie morgens **5 Minuten tiefe Atemübungen**, um Ihren ätherischen Körper zu aktivieren.

Der Emotionalkörper – Das Gefäß unserer Gefühle

Unser Emotionalkörper speichert unsere **Gefühle und Emotionen** und beeinflusst direkt unser **Wohlbefinden**.

✓ **Unverarbeitete Emotionen** wie Angst, Wut oder Trauer können sich energetisch stauen und körperliche Beschwerden auslösen.

✓ Chronischer Stress kann zu **Verdauungsproblemen oder Brustverspannungen** führen.

◆ **Zitat aus meinem Buch:**

"Unser Emotionalkörper ist das Gefäß für unsere Gefühle und Emotionen. Emotionale Blockaden können sich negativ auf unsere physische Gesundheit auswirken."

✨ **Beispiel:**

Menschen mit anhaltendem emotionalen Stress leiden oft unter **Magen-Darm-Problemen oder Engegefühl in der Brust**.

Praktische Anwendung:

✓ **EFT (Emotional Freedom Technique, Klopftechnik)** hilft, emotionale Blockaden sanft zu lösen.

✓ Durch gezieltes Beklopfen bestimmter Akupunkturpunkte können Emotionen befreit und ins Gleichgewicht gebracht werden.

Tipp:

Wenn Sie sich emotional belastet fühlen, klopfen Sie sanft auf die **Mitte Ihrer Brust** und wiederholen Sie eine Affirmation wie:

👉 *„Ich lasse los, was mir nicht mehr dient.“*

Der Mentalkörper – Zentrum der Gedanken und Überzeugungen

Der Mentalkörper ist verantwortlich für unsere **Gedanken, Glaubenssätze und Denkmuster**.

✓ **Negative Denkmuster** führen zu **Selbstzweifeln, Ängsten oder innerer Unruhe**.

✓ Ein unausgeglichener Mentalkörper kann uns in **Grübeleien oder negative Gedankenschleifen** verstricken.

◆ **Zitat aus meinem Buch:**

"Der Mentalkörper ist das Zentrum unserer Gedanken und Überzeugungen. Mentale Muster können unsere gesamte Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen."

✨ **Beispiel:**

Menschen mit permanenten Sorgen über die Zukunft fühlen sich oft körperlich **angespannt und müde**.

Praktische Anwendung:

✓ **Meditation** hilft, negative Gedanken zu beruhigen und den Mentalkörper

zu klären.

✓ **Achtsamkeitstrainings** helfen, sich von destruktiven Denkmustern zu lösen.

Tipp:

Versuchen Sie täglich **5 Minuten Stille**, um den Mentalkörper zu beruhigen.

Wie beeinflussen Energie-Körper unsere Gesundheit?

✓ Ein **blockierter Emotionalkörper** kann zu **chronischem Stress und körperlichen Symptomen** führen.

✓ Ein **geschwächter ätherischer Körper** kann **Müdigkeit und Infektanfälligkeit** begünstigen.

✓ Ein **überaktiver Mentalkörper** kann **Schlafprobleme und innere Unruhe** verursachen.

◆ **Zitat aus meinem Buch:**

"Die Balance unserer Energie-Körper ist essenziell für unser Wohlbefinden. Wenn sie gestört sind, wirkt sich das auf Körper und Geist aus."

Wussten Sie schon...? – Das Organsprache-Bonbon

Unser Körper **sendet elektromagnetische Frequenzen aus**, die unsere Umgebung beeinflussen!

✓ **Unser Herz** hat das stärkste elektromagnetische Feld im Körper – es beeinflusst unsere **eigene Stimmung und die Menschen um uns herum**.

✓ **Negative Gedanken** senken die Frequenz unseres Energiefeldes, während **Dankbarkeit und Freude** sie erhöhen.

✓ **Wer viel Zeit in der Natur verbringt**, steigert seine **biologische Schwingungsfrequenz** und stärkt sein Energiefeld.

✨ **Reflexionsfrage für Sie:**

Welche **Frequenz** strahlen Sie heute aus – eher **Ruhe und Harmonie** oder **Stress und Anspannung**?

Zusammenfassung

✓ **Ätherischer, emotionaler und mentaler Körper beeinflussen unsere Gesundheit maßgeblich.**

✓ **Ungleichgewichte in diesen Energie-Körpern** können sich in **körperlichen, emotionalen oder mentalen Beschwerden** äußern.

✓ **Mit Techniken wie Reiki, EFT oder Meditation** können wir unser Energiefeld harmonisieren und unser Wohlbefinden steigern.

📌 **In der nächsten Episode sprechen wir über die Bedeutung der Drüsen und Energiezentren und wie sie unsere körperliche und emotionale Balance beeinflussen.**

🔔 **Abonnieren Sie meinen Blog oder Podcast, um keine Episode zu verpassen!**