



DU und DEIN Körper sind ZWEI

Schmerz verstehen –
Schmerz vermeiden – Schmerz auflösen!

2018

**Gesund werden und bleiben in jedem
Lebensalter durch Selbsthilfe!**

von Helmuth Koch



*Die edelste Stufe der Heilkunde ist,
dafür zu arbeiten,
dass gesunde Menschen gesund bleiben.*

(Helmuth Koch)

Impressum

Herausgeber Helmuth Koch · Kirchstr. 9 · 79801 Hohentengen
Telefon 07742-9780028 · info@dornmethode.com · www.dornmethode.com
Herstellung/Druck Medieninsel GmbH & Co. KG
www.medieninsel.com

2. Auflage 2018

Inhaltsverzeichnis

DU und DEIN Körper sind ZWEI

Einleitung	5
Die vier Elemente	7
Unsere vier Körperbereiche	8
Die fünf Elemente-Lehre	12
Das fünfte Element	13
Unser Körperwesen	15
Der Schmerz	28
Die Lebenskraft für unseren Körper	30
Der Atem	32
Bovis-Skala oder Biometer	33
Die Körperschaukel	35
Wohn-, Schlaf- und Arbeitsräume in eine hohe Energie bringen	38
Die Sonne im Zentrum Deines Herzens	40
Bewusstsein	42
Literaturhinweis	46
Helmut Koch	47

Unsere vier Körperbereiche entsprechen den vier Elementen.

In der Schöpfungs-Geschichte heißt es: „Gott schuf den Menschen nach Seinem Ebenbild“, und die Lehren sagen uns weiter: „Menschliches Bewusstsein braucht einen Körper und zu diesem Zweck wurden die vier Bereiche des menschlichen Körpers erschaffen“. Diese Körperbereiche sind die physikalische Form, der Energiekörper, der Gedankenkörper und der Gefühlskörper. Es wird uns weiter gesagt: „Wir sind NICHT die physikalische Körperform selbst, sondern wir wohnen nur in ihr.“

Der **Physische Körper**: besteht aus Knochen, Fleisch, Organen, Blut usw. und ist dem **Element Erde** zugeordnet. Er kommt aus der Erde und wird wieder zur Erde. Er ist ein lebendiger, atmen-der Organismus mit Intelligenz und eigenen Neigungen. Es gibt jedoch noch drei weitere lebendige und intelligente Körper, die zu jedem Menschen gehören, mit Wünschen und Neigungen: der Energiekörper (ätherischer Körper) ist dem Element Feuer zugeordnet, der Gedankenkörper (mentaler Körper) ist dem Element Luft zugeordnet, der Gefühls-



Beispiel: Der Schlaf

Irgendwann bin ich dann zu einem großen Mann oder zu einer großen Frau geworden. Wenn ich den ganzen Tag hart gearbeitet habe und abends müde ins Bett gehen, was passiert dann? Ich verlasse unseren Körper – ich haue ab – und bin mit der „Silberschnur“ mit meinem Körper verbunden. Was macht mein Körperfreund? Der darf keinen Moment den Körper verlassen. Es ist so ähnlich, wie wenn der Ehemann morgens zur Arbeit geht, die Ehefrau beginnt das Haus zu reinigen, alles wieder in Ordnung zu bringen. Auch mein Körperfreund reinigt den Körper von innen, schaltet die Atmung auf maximal, lüftet und lädt die „Batterie“ wieder auf. Heilt die Verletzungen löst muskuläre Verspannungen und steuert den Verdauungsprozess. Was passiert, wenn morgens der Wecker klingelt? Ich werde zurück in den Körper gezogen, übernehme das Kommando und mein Körperfreund meldet mir: „Alles gereinigt, geheilt und repariert, Batterien aufgeladen, fertig zum Aufstehen! Und so beginnt der neue Tag, ich fühle mich erfrischt, erneuert und voller Kraft und kann wieder den ganzen Tag machen, was ich will. Ich bestimme und mein Körperfreund macht alles was ich möchte.

Dies führt uns zu einem anderen Aspekt des Körperwesens. Wohin geht es, wenn der physische Körper einmal nicht mehr brauchbar ist, oder wenn es Zeit ist, diese besondere Reise zu