

Stressfrei mit Herz und Verstand

Dr. Wolf BARTH

17-2021



Das Stress-Zitat

Stress bezieht sich insbesondere auf die ersten drei Chakren, die mit unseren Schatten oder unseren dunklen Seiten, die wir tendenziell unterdrücken, verbunden sind.



Störungen in den Energiezentren

Uralte indische Schriften kannten schon sogenannte Energiezentren des Körpers. Die 7 Haupt-Energiezentren (Chakren) unseres mehrdimensionalen Organismus haben Wirkung auf den physischen Körper und unsere Leistung.

Jedes Chakra hängt mit bestimmten Organen und Drüsen zusammen. Bei bestimmten Disharmonien in der Lebensführung ist die Energieversorgung über die Chakren gestört und bestimmte Krankheiten drücken dies symbolisch durch körperliche Funktionsstörungen aus..

Stress bezieht sich insbesondere auf die **ersten drei Chakren (Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-Chakra)**, da in diesen unsere hauptsächlichen Schatten oder die dunkleren Seiten von uns, die wir tendenziell unterdrücken, vermutet werden.

Hier eine Übersicht.

1. Chakra: Wurzel-Chakra

- **Organe:** Geschlechtsorgane
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Nebennieren-Drüsen / Plexus sacralis,
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Immunschwäche, Essstörungen

Frage: *Durch welche Art von Stress fühlst Du Dich unsicher und hast Angst?.*

2. Chakra: Sakral-Chakra

- **Organe:** Nieren, Blase, Geschlechtsorgane, Lymphsystem
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Keimdrüsen / Plexus lumbalis
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Erkrankungen von Geschlechtsorganen, Niere und Blase, sexuelle Dysfunktion, Harnwegsinfektionen, Verlust des Appetits an Essen und dem Leben

Frage: *Wie fühlst Du Dich gegenüber anderen? Wie bringen Dich andere dazu, Dich selbst zu fühlen?.*

3. Chakra: Solarplexus-Chakra (Sonnengeflecht)

- **Organe:** Zwerchfell, Magen, Leber, Nieren, Milz, Galle, Gallenblase, Darm, Haare und Nägel,
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Bauchspeicheldrüse / Solar Plexus
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Verdauungsprobleme, Essstörungen, Atemprobleme, Divertikulitis, Magengeschwüre, Gallensteine, Diabetes mellitus und Darmerkrankungen, Krebserkrankungen

Frage: *Welcher Druck von der Gesellschaft belastet Dich?*

4. Chakra: Herz-Chakra

- **Organe:** Herz, Lunge, Immunsystem
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Thymusdrüse / Plexus cardiacus
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Krankheiten von Herz, Lunge, Brust Armen und Händen, hoher oder niedriger Blutdruck, Kreislaufprobleme Durchblutungsstörungen, Asthma, Allergien,

5. Chakra: Hals-Chakra

- **Organe:** Kehlkopf, Stimmorgane, Mund, Ohren, Nase, Kiefer
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Schilddrüse / Plexus cervicalis
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Entzündungen von Rachen, Nebenhöhlen, Mundhöhle und Zahnfleisch, Über- oder Unterfunktion der Schilddrüse,

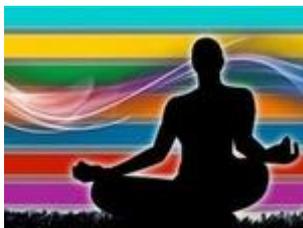
6. Chakra: Stirn-Chakra

- **Organe:** Gehirn, Augen,
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Hirnanhangsdrüse (Hypophyse) / Plexus caroticus
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Kopfschmerz, Migräne, Schlaganfälle, Epilepsie, Hirntumore, Erkrankungen von Augen, Ohren, Nase, Nervensystem.

7. Chakra: Kronen-Chakra

- **Organe:** Nerven
- **endokrine Drüse(n) / Nervengeflecht:** Zirbeldrüse (Epiphyse) / Gehirn
- **Mögliche Krankheiten bei Störung:** Nervenleiden, Lähmungserscheinungen, Multiple Sklerose, Krebserkrankungen, Schlafstörungen, Koma, generelle Immunschwäche

([Autor: David Rotter](#))

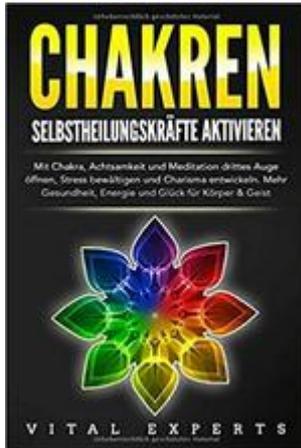


Chakra Reinigung und Aktivieren

- Fremdenergien,
- Energieblockaden,
- Störungen

können durch *Chakra-Meditation* und andere Techniken gereinigt werden.

[Anleitung zur Chakra Reinigung.](#)



Chakren-Ausgleich

Von Blockaden in einem Chakra sind immer mehrere Chakren betroffen..

Deshalb stellt ein Chakrenausgleich das Gleichgewicht *zwischen* den Chakren wieder her.

Der **energetische Zustand** eines Chakras kann unterschieden werden in:

- (1) Harmonische Funktion
- (2) Unterfunktion (Blockade)
- (3) Überlastung (Stau):

Diese drei Zustände können für die jeweiligen **geistigen Qualitäten** der Chakren differenziert werden ([lies Tabelle hier](#))

Zur Unterstützung eines Chakren-Ausgleichs eignen sich **Chakra-Therapien:**

- **Räuchern,**
- **Aromatherapie,**
- **Farbtherapie,**
- **Edelsteintherapie,**
- **Yoga,**
- **Pranayama,**
- **Klangschalenthherapie**

Anleitungen:

- [Chakra-Meditation zum Chakrenausgleich](#)
- [Anleitung Chakra Meditation in der Rückenlage](#)
- [Arbeit mit diesen 3 Chakren hilft, mit Stress und rasenden Gedanken umzugehen](#)

Audios:

- **Kein Stress** - [Beruhigende Instrumental New Age Musik](#) für Mentale Stärke
Konzentration Steigern Chakren Meditation mit Natur Binaurale Geräusche
- **Energieheilung für Stress, Trauma und chronische Beschwerden:**
[Harmonisiere deine feinstofflichen Energien und aktiviere deine Selbstheilungskräfte](#)
- **CHAKREN - [Selbstheilungskräfte aktivieren:](#)** Mit Chakra, Achtsamkeit und Meditation drittes Auge öffnen, Stress bewältigen und Charisma entwickeln. Mehr Gesundheit, Energie und Glück für Körper & Geist
- **Erkenne dein Licht:** [Die sieben Chakren harmonisieren und aktivieren](#)
- **Reiki-Selbstbehandlung:** [Chakren und Körper harmonisieren](#)



Eine stressfreie Zeit wünscht

Wolf

Impressum:

Dr. Wolf Barth

Tel: 00352-26914392

eMail: info@stress.ws

Webseiten:

- [Stress](#)
 - [Krisen](#)
 - [Gesundheit](#)
 - [Lebens-Kompetenz](#)
 - [Kurse zur Lebenskompetenz](#)
- [Bewußtes Leben für Erwachen und Aufstieg](#)