

# Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 1



Yogatherapie befasst sich mit dem Heilwerden des Körpers und des Geistes. Dies ist aber nur ein Teilespekt, was Yoga meint.

Yoga umfasst das ewige Heilwerden des Menschen durch Einswerdung mit dem SELBST oder Ātman.

„Yoga ist der Zustand der Realität jedes Menschen“ sagte [Paramapadma Dhirananda](#). Die Hauptaussage von [Sri Aurobindo](#) war: „Alles Leben ist Yoga“.

Paramapadma Dhirananda verfügte über ein umfangreiches Wissen in der yogatherapeutischen Behandlung von Krankheiten, welches er nebst in seiner fünfjährigen Ausbildung zum Yogalehrer und Yogatherapeuten von den beiden Weisen Anathnāth Bānerjee und Dwaraknāth Mukherjee (wie im [entsprechenden Blog-Beitrag](#) beschrieben) gelernt hatte.

## Inhaltsverzeichnis

- [Einleitung](#)
- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 1](#)
  - [Allergie](#)
  - [Anämie](#)
  - [Asthma](#)
  - [Augenkrankheiten](#)

# Einleitung

Yogi Paramapadma Dhirananda gab seinen Schülerinnen und Schülern stets Tipps über die yogatherapeutische Behandlung von Beschwerden und Krankheiten. Glücklicherweise hat er uns sein umfangreiches Wissen im Yogatherapie-Teil seines Buches „Yogamrita – die Essenz des Yoga“ hinterlassen, welches [gratis als pdf heruntergeladen](#) werden kann.

Da in der Yogalehrerausbildung die Yogatherapie für den Bewegungsapparat (Skelett- und Muskelsystem) nicht fehlen sollte, welche aber in Paramapadma Dhiranandas Sammlung leider nicht behandelt wird (ausser dem Thema Rheumatismus), wurde ab 2007 der [Zusatzlehrgang klassischer Yoga](#) zusätzlich angeboten.

## Abgrenzung zur Yogatherapie nach Dr. Gopal Das

Nora Kowalski, eine langjährige Schülerin von Paramapadma Dhirananda, leitete jeweils an jedem 2. Wochenende der [Yogalehrerausbildung](#) in der Mittagspause von 12:30 – 14:00 Uhr einen Kurs mit dem Thema: ‘Yogatherapie – Zusatzausbildung für Yogalehrer’ nach Dr. Gopal Das, Indien. Dieser Kurs umfasste 7 Doppellectionen (insgesamt 10.5 Stunden zu 60 Min.) und war als fakultative Ergänzung zur Yogalehrerausbildung gedacht. Zwischen der Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda und derjenigen von Dr. Gopal Das besteht keine Verbindung.

## Übersicht

Paramapadma Dhirananda hat im Buch „[Yogamrita – die Essenz des Yoga](#)“, verschiedene Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie beschrieben. Diese sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. In der unten stehenden Tabelle ist ersichtlich, wie die Themen in 7 verschiedenen Blog-Beiträgen (Yogatherapie Teil 1 bis 7) veröffentlicht werden.

### Bemerkung des Herausgebers:

*Ich habe von Paramapadma Dhirananda das Copyright für das Buch Yogamrita erhalten und habe somit urheberrechtlich die Berechtigung, diese Beiträge zu veröffentlichen.*

## Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 1

Dies ist ein Auszug aus dem Buch „Yogamrita – die Essenz des Yoga“ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 216 – 219).

**Die Methoden der Yogatherapie sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung. Sie sind aber auf jeden Fall eine wertvolle Ergänzung.**

### Bemerkung des Herausgebers:

*Die bei den Übungen angegebenen Seitenzahlen beziehen sich auf das Buch Yogamrita.*

## **Yogatherapie bei:**

**Allergie**  
**Anämie**  
**Asthma**  
**Augenkrankheiten**

Hoher Blutdruck  
Niedriger Blutdruck  
Bronchitis  
Diabetes  
Gallensteine  
Gelbsucht  
Grippe  
Hämorrhoiden  
Herzkrankheiten  
Impotenz  
Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)  
Koronarsklerose  
Krebs  
Kropf  
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür  
Menstruationsbeschwerden  
Milz- und Leberkrankheiten  
Nervenschwäche  
Paralyse (Lähmung)  
Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)  
Pneumonie (Lungenentzündung)  
Prostata-Adenom oder -Hypertrophie  
(Prostatavergrößerung)  
Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)  
Sterilität und Unfruchtbarkeit  
Syphilis  
Tonsillitis oder Mandelentzündung  
Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)  
Verstopfung  
Zahnkrankheiten  
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen  
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne  
Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen  
Drüsensystems  
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe,  
Nerven und Muskeln

## **Allergie**

Allergie ist eine Überempfindlichkeit und daraus resultierende Überreaktion

**Enthalten im Beitrag:**  
[Yogatherapie Teil 1](#)  
[Yogatherapie Teil 1](#)  
[Yogatherapie Teil 1](#)  
[Yogatherapie Teil 1](#)  
[Yogatherapie Teil 2](#)  
[Yogatherapie Teil 3](#)  
[Yogatherapie Teil 4](#)  
[Yogatherapie Teil 5](#)  
[Yogatherapie Teil 6](#)  
[Yogatherapie Teil 7](#)  
[Yogatherapie Teil 7](#)  
[Yogatherapie Teil 7](#)  
[Yogatherapie Teil 7](#)  
[Yogatherapie Teil 7](#)

des Organismus auf bestimmte Stoffe der Umwelt. Eine allergische Reaktion kann auftreten, nachdem bestimmte Nahrungsmittel genossen, bestimmte Gegenstände oder Pflanzen berührt oder bestimmte Stoffe eingeatmet wurden. Manche Menschen bekommen eine sehr starke allergische Reaktion, nachdem sie Erdbeeren oder Tomaten gegessen haben. Das Einatmen von Blütenstaub kann z.B. Heuschnupfen auslösen. Einige Kinder werden von dieser Krankheit seit ihrer Geburt heimgesucht. Wer eine gute Gesundheit und reines Blut besitzt, leidet niemals unter dieser Krankheit.

### **Symptome**

Hautausschlag mit Juckreiz, Atemnotanfälle und Schnupfen (Heuschnupfen) können Symptome einer allergischen Reaktion sein. Es kann zum allergischen Schock kommen, der im Extremfall sogar tödlich sein kann.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Diese Krankheit wird hervorgerufen, weil die Drüsen nicht richtig funktionieren und sich ein hohes Maß an giftigen Substanzen im Körper befindet. Auch wenn man mehr Nahrung zu sich nimmt, als für den Körper benötigt wird, kann diese Krankheit auftreten, da Fett und Eiweiß nicht durch die körperliche Arbeit verbraucht werden. Dieses überschüssige Fett und Eiweiß verrottet und verunreinigt das Blut. Zu viel Harnsäure zerstört die alkalischen Eigenschaften des Blutes, und Leber und Milz müssen hart arbeiten, um dieses Gift abzubauen und ebenfalls die Nieren, um es auszuscheiden. Wenn dieses Gift in großer Menge im Körper gespeichert wird und nicht mehr ausgeschieden werden kann, kommt es zu dieser Krankheit.

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (Seite 138) üben, danach auf die Toilette gehen und anschließend *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung, S. 53), *Yogamudrā* (S. 128), 20 Runden einer einfachen Atemübung (S. 152 ff.) und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) praktizieren.

### **Diät**

Der Patient sollte Milch, Joghurt, Buttermilch, Linsen, Blattgemüse und saftige Früchte zu sich nehmen, bis die Krankheit geheilt ist. Fleisch, Fisch, Eier, Auberginen, Tee, Kaffee und Zucker sollte er ganz meiden. Einmal in der Woche zu fasten und nur Zitronenwasser zu trinken, ist sehr gut, um rasch von dieser Krankheit geheilt zu werden.

### **Anämie**

Bei Anämie oder Blutarmut ist die Anzahl der roten Blutkörperchen im Blut oder der Blutfarbstoff (Hämoglobininhalt) vermindert. Anämie liegt vor, wenn der Hämoglobininhalt des Blutes weniger als 75 % des Normalwertes (15 g Hb) beträgt oder die roten Blutkörperchen unter 4 Millionen pro  $\text{mm}^3$  betragen.

### **Symptome**

Anzeichen dieser Krankheit sind Schwäche, Verlust des Appetits, blasses Aussehen, blasses Augen und geschwollene Hände und Füße.

## **Ursachen nach Āyurveda**

Die Gründe für diese Krankheit sind: Mangel an Eisen, an Vitamin B6 und an Vitamin B12, zu viel Arbeit, Schwäche von Leber und Milz sowie Verstopfung. Frauen leiden meistens unter dieser Krankheit aufgrund vieler Schwangerschaften und unregelmäßiger und starker Menstruationsblutungen. Anämie kann selbständig auftreten, kann aber auch eine Begleiterscheinung anderer Krankheiten sein.

## **Yogatherapie**

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, danach seinen Darm entleeren und anschließend fünfmal *Bhujamgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), fünfmal *Jānuśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.), zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), dreimal *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), dreimal täglich *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.) und *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) üben. Weiter sollte er 20 Runden einer einfachen Atemübung (S. 152 ff.), zehn Minuten lang *Prāṇāyāma* im Gehen (S. 156 f.) und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) üben. Ist der Zustand nicht akut, kann auch *Śāśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54) und *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.) geübt werden. Diese beiden Übungen haben eine vorbeugende Wirkung.

Er sollte versuchen, sich überwiegend an gut gelüfteten Orten aufzuhalten und jeden Morgen ein ausreichendes Sonnenbad nehmen. Er sollte seinen Körper jeden Tag sanft mit etwas Öl einreiben, bevor er ein Bad nimmt. Bevor der Patient nicht gesund ist, sollte er nicht hart arbeiten und jede körperliche Anstrengung vermeiden. Er sollte sich ausreichend Ruhe gönnen und viel in der frischen Luft spazieren gehen.

## **Diät**

Nahrung, die reich ist an Eisen und an Mineralsalzen, ist die richtige Diät für diese Krankheit. Viele Blattgemüse, bestimmte Früchte und Milch sind reich an Eisen und an Mineralstoffen, deshalb sollte der Patient diese Nahrungsmittel in ausreichender Menge zu sich nehmen. Nichtvegetarier können auch die Leber von Ziege und Schaf essen. Alkohol, Tabak, Tee oder Kaffee sollte er vollständig meiden.

## **Asthma**

### **Symptome**

Durch Verschleimung der Bronchien und Verkrampfung der Bronchialmuskulatur ist es nicht möglich, bequem ein- und vor allem auszuatmen. Der Patient bekommt Atemnotanfälle. Dieser Zustand wird Bronchialasthma (Asthma bronchiale) genannt. Durch Sauerstoffmangel oder durch eine Überlastung der linken Herzkammer können ebenfalls Atemnotanfälle ausgelöst werden. Diese bezeichnet man als Herzasthma (Asthma cardiale). Weitere Symptome dieser Krankheit gemäß Āyurveda sind: Verlust des Appetits, Verdauungsstörungen und Schwäche.

## **Ursachen nach Āyurveda**

Die Lungen können das Atemsystem nicht richtig leiten, wenn sie geschwächt sind. Dadurch kann Kohlendioxyd nicht richtig aus dem Körper entfernt werden. Giftstoffe werden aufgespeichert, und der Körper wird zu einem Tempel der Krankheiten. Das ganze System wird vergiftet, das Blut verunreinigt, und man

wird von verschiedenen Krankheiten angegriffen.

Manchmal taucht Asthma schon in der frühen Kindheit auf und verschwindet nach einigen Jahren wieder, aber im Alter kann man wieder in den früheren Zustand zurückfallen. Es ist eine vererbbarer Krankheit. Ein Asthmapatient stirbt nicht so schnell, aber er hat viel zu leiden. Besonders häufig taucht dieser Zustand morgens zwischen 2.00 Uhr bis 4.00 Uhr auf.

### **Yogatherapie**

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und die morgendlichen Pflichten, also waschen und auf die Toilette gehen, erledigen. Danach sollte er 30-mal *Agnisāradhauti Nr. 2* (S. 136), dreimal *Ardha Śalabhaśana* (halbe Heuschreckenstellung, S. 77 f.), fünfmal *Bhujamgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), einmal *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) und *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82), 20-mal *Uddiānabandhamudrā* (S. 116 f.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben.

Am Abend sollte er dreimal *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), dreimal *Bhujamgāsana*, dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), drei Minuten *Sarvāṅgāsana*, eine Minute *Matsyāsana*, zehnmal *Yogamudrā* (S. 128) und 20 bis 30 Runden einer einfachen Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Am Morgen sollte er zehn Minuten lang ein Sonnenbad nehmen. Besonders *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) und ein regelmäßiges Sonnenbad wird dem Patienten helfen, diese Krankheit rasch zu überwinden.

### **Diät**

An dem Tag, an dem diese Krankheit ausbricht, sollte der Patient fasten und nur warmes Wasser mit Zitrone und Glukose (Traubenzucker) zu sich nehmen. Wenn die Beschwerden länger als einen Tag dauern, dann sollte er einen zweiten Tag lang mit Zitronenwasser und Glukose fasten. Am dritten Tag sollte er leichte Suppe, warme Milch, Orangensaft, Ananassaft und trockene Früchte zu sich nehmen. Der Patient sollte seine Nahrung mit großer Sorgfalt auswählen. Er sollte gar nicht frühstücken, solange er unter Atemnotanfällen zu leiden hat. Abends sollte er ein Glas warme Milch trinken. Asthmapatienten sollten sich vegetarisch ernähren, und niemals Fleisch, Fisch, Eier oder Alkohol zu sich nehmen, denn das würde die Säure im Blut verstärken. Sie sollten Gebratenes, Rauchen, Schnupftabak usw. vermeiden.

## **Augenkrankheiten**

### **Symptome**

Bei Kurzsichtigkeit liegt die Abbildung des betrachteten Objekts vor der Netzhaut, bei Weitsichtigkeit liegt sie dahinter. Katarakt (grauer Star) ist eine meist altersbedingte Trübung der Linse.

### **Ursachen nach Āyurveda**

Wenn die Luft im Körper nicht in Ordnung ist, dann trocknet die Augenflüssigkeit aus, und man wird allmählich kurzsichtig. Wenn die Geschlechtsdrüsen durch zu starke Aktivität erschöpft sind, dann werden die Nerven des Körpers geschwächt und können die Augen nicht mehr mit genügend

Anreizen versorgen. Auch dadurch wird Kurzsichtigkeit ausgelöst. Die Hypophyse (Hirnanhangsdrüse) versucht, die Geschlechtsdrüsen zu kontrollieren, aber wenn sie über einen längeren Zeitraum überbeansprucht wird, müde und entzündet ist, kann sie sie nicht berichtigen oder kontrollieren. Unterhalb der Hypophyse befindet sich die Sehnervenkreuzung. Wenn die Hypophyse entzündet ist, drückt sie auf diese und verringert dadurch die Sehkraft. Es gibt noch viele andere Gründe für diese Krankheit, z. B. wenn häufig Staub, Rauch oder andere, das Auge reizende Partikel in die Augen kommen, oder wenn man täglich über einen längeren Zeitraum, besonders nachts, sehr feine Dinge beobachtet, dann kann diese Krankheit entstehen.

Wenn die Leber nicht in Ordnung ist, wirkt sich dies auch auf die Augen aus. Es kann dann zu Weitsichtigkeit kommen.

Wenn die Gallenflüssigkeit nicht in Ordnung ist, dann zerstört die unreine Galle die Schicht der Augen, und die Augen können die Formen nicht mehr klar erkennen. Dadurch kommt es allmählich zu grauem Star (Katarakt).

### **Yogatherapie**

Der Patient sollte versuchen, die Ursachen der Leberbeschwerden zu beseitigen sowie die Vitalität zu stärken, indem er Kontrolle über seine sexuellen Aktivitäten ausübt und nahrhaftes Essen zu sich nimmt, das für die Augen gut ist. Er sollte zweimal täglich drei bis fünf Minuten lang *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.), zusammen mit anderen *āsanas* üben. *Śīrṣāsana* ist das nützlichste *āsana* für die Augen. Bei zu hohem Augendruck sollte *Śīrṣāsana* jedoch nicht praktiziert werden.

#### *Bemerkung des Herausgebers:*

*Das Praktizieren des Kopfstands sollte zuerst unter der Anleitung einer Yogalehrerin, eines Yogalehrers erlernt werden. Als Ersatz kann man Śāśāngāsana (Hasenstellung, S. 54) üben.*

Wer seine Sehkraft stärken möchte, sollte früh am Morgen vom Bett aufstehen und ununterbrochen gegen den Horizont schauen. Es ist gut für die Augen, in der Zeit von einer Stunde vor bis eine Stunde nach Sonnenaufgang, mit geöffneten Augen ununterbrochen, d.h. ohne zu blinzeln auf das Morgenrot bzw. die Sonne zu blicken, bis die Augen zu tränen beginnen. Dies sollte er jeden Tag fünf Minuten lang tun. Wenn die Sonne zu stark ist, dann sollte er die Augen dabei schließen und sich danach an einen dunklen Ort begeben und weitere fünf Minuten lang dort sitzen, indem er die Augen locker mit den Handflächen bedeckt. Jeden Tag sollte er den Mund mit kaltem Wasser füllen und anschließend 20-mal einen Schwung kühles Wasser in die geöffneten Augen schütten. Das letztere sollte er mehrmals täglich tun. Tee, Kaffee, Tabak und Alkohol sind schlecht für die Augen.

Wer unter grauem Star (Katarakt) leidet, kann einen Liter kaltes Wasser mit einem Teelöffel Salz vermischen, das Wasser dann filtern und in einen weiten Behälter geben. Anschließend kann er mit den Augen ins Wasser tauchen und sie 20- bis 30mal öffnen und schließen. Dies sollte er vier- bis fünfmal täglich tun. Es ist eine gute *āyurvedische* Behandlung, die Erleichterung von dieser Krankheit verschafft.

Fortsetzung folgt



Beitrag von Jean-Pierre Wicht (Herausgeber)



Auszüge aus dem Buch „Yogamrita“ (Yogatherapie-Teil) von Yogi Paramapadma Dhirananda