

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 3

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda Teil 3

In diesem **dritten Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden folgende Krankheiten und Beschwerden behandelt: Grippe, Hämorrhoiden, Herzkrankheiten, Impotenz, Kolitis und Enteritis (Darmentzündung) sowie Koronarsklerose. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 3](#)
 - [Grippe](#)
 - [Hämorrhoiden](#)
 - [Herzkrankheiten](#)
 - [Impotenz](#)
 - [Kolitis und Enteritis \(Darmentzündung\)](#)
 - [Koronarsklerose](#)

Übersicht

In 7 verschiedenen Blog-Beiträgen (Yogatherapie Teil 1 bis 7) werden Auszüge aus dem Kapitel ‚Yogatherapie‘ des Buches [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#) von Paramapadma Dhirananda veröffentlicht.

Die Beschwerden und Krankheiten, welche in der unten stehenden Übersichtstabelle fett markiert sind, werden in diesem Beitrag behandelt.

Yogatherapie bei:

Enthalten im Beitrag:

Allergie	Yogatherapie Teil 1
Anämie	Yogatherapie Teil 1
Asthma	Yogatherapie Teil 1
Augenkrankheiten	Yogatherapie Teil 1
Hoher Blutdruck	Yogatherapie Teil 2
Niedriger Blutdruck	Yogatherapie Teil 2
Bronchitis	Yogatherapie Teil 2
Diabetes	Yogatherapie Teil 2
Gallensteine	Yogatherapie Teil 2
Gelbsucht	Yogatherapie Teil 2
Grippe	Yogatherapie Teil 3
Hämorrhoiden	Yogatherapie Teil 3
Herzkrankheiten	Yogatherapie Teil 3
Impotenz	Yogatherapie Teil 3
Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)	Yogatherapie Teil 3
Koronarsklerose	Yogatherapie Teil 3
Krebs	Yogatherapie Teil 4
Kropf	Yogatherapie Teil 4
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	Yogatherapie Teil 4
Menstruationsbeschwerden	Yogatherapie Teil 4
Milz- und Leberkrankheiten	Yogatherapie Teil 4
Nervenschwäche	Yogatherapie Teil 4
Paralyse (Lähmung)	Yogatherapie Teil 5
Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)	Yogatherapie Teil 5
Pneumonie (Lungenentzündung)	Yogatherapie Teil 5
Prostata-Adenom oder -Hypertrophie (Prostatavergrößerung)	Yogatherapie Teil 5
Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)	Yogatherapie Teil 5
Sterilität und Unfruchtbarkeit	Yogatherapie Teil 5
Syphilis	Yogatherapie Teil 6
Tonsillitis oder Mandelentzündung	Yogatherapie Teil 6
Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)	Yogatherapie Teil 6
Verstopfung	Yogatherapie Teil 6
Zahnkrankheiten	Yogatherapie Teil 6
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen	Yogatherapie Teil 7
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne	Yogatherapie Teil 7
Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen Drüsensystems	Yogatherapie Teil 7
Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe, Nerven und Muskeln	Yogatherapie Teil 7

Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 3

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 223 – 227).

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.

Grippe

Symptome

Trockener Husten, Rücken- und Gliederschmerzen, Fieber, Kopfschmerzen, Mandelentzündung usw. sind Zeichen dieser Krankheit. Sie ist in der Regel nicht gefährlich, aber wenn der Zustand kritisch ist und sie lange Zeit anhält, kann dies zu Lungenentzündung führen.

Ursachen nach Āyurveda

Wenn die Mandeln, die Schilddrüse oder die Lungen nicht gut funktionieren, kann diese Krankheit auftreten. Ein sehr kleiner Virus infiziert den Körper, wodurch die Krankheit in Erscheinung tritt. Wenn die Lungen vom Virus infiziert werden, so wird dies Lungengrippe genannt. Wenn der Darm oder der Dünndarm von dem Virus infiziert wird, dann wird das Magen-Darm-Grippe genannt. Wenn sich diese verstärkt, dann entzünden sich Magen, Darm und Nieren, und es kommt zu Durchfall und bei Leberbefall zu Gelbsucht.

Yogatherapie

Eine Reinigung des Darmes ist bei dieser Krankheit notwendig. Während des Fiebers sollte der Patient jeden Morgen *Vārisāradhauti* (S. 137) üben, dies hilft, die Krankheit schnell zu heilen. Wenn das Fieber nachlässt, sollte er *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und am Morgen ein Sonnenbad nehmen. Zweimal täglich sollte er eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren, ebenso einige leichte *āsanas* üben.

Diät

Am ersten Tag dieser Krankheit sollte der Patient fasten und nur einige leichte Getränke, z.B. warmes Zitronenwasser zu sich nehmen. Am zweiten Tag sollte er dem eigenen Appetit entsprechend sehr leichte Nahrung zu sich nehmen.

Die ersten drei Tage sollte er keine Übungen machen und keine körperliche Arbeit verrichten, sondern sich im Bett ausruhen.

Hämorrhoiden

Dies sind Krampfadern im Analbereich.

Symptome

Symptome sind: Hämorrhoidenblutung, eine Blutung, die beim Stuhlgang entsteht, und Juckreiz. Mitunter können starke Schmerzen auftreten.

Ursachen nach Āyurveda

Gründe sind schlechte Verdauung, Durchblutungsstörungen im Bereich des Anus, Schwangerschaft, Lethargie, eine sitzende Tätigkeit und eine kranke Leber. Wenn die Blutzirkulation im Anus und in den Nerven behindert wird, dann entzünden sich Nerven und Venen, und es kommt zu knotenförmigen Erweiterungen. Wenn das unreine Blut in diesen angegriffenen Teilen stagniert, löst dies Juckreiz und ein Gefühl des Brennens aus. Beim Platzen dieser Teile kommt es zur Hämorrhoidenblutung.

Yogatherapie

Der Patient sollte den Darm sorgfältig durch *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) oder andere natürliche Abführmittel reinigen.

Verstopfung sollte unbedingt verhindert werden. Der Patient sollte *Agnisāradhauti Nr.1* (S. 136), *Januśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.), *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung, S. 53), *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 ff.), *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), *Yogamudrā* (S. 128), *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.) und *Aśvinīmudrā* (S. 126) praktizieren.

Der Patient sollte jeden Tag 10 bis 15 Minuten lang ein Wannenbad nehmen, wobei das Wasser bis zur Hüfte reichen sollte.

Diät

Patienten dieser Krankheit sollten grüne Feigen, frisches Gemüse, Bananen, Papaya, Sesamsamen, Joghurt und Hüttenkäse essen.

Herzkrankheiten

Symptome

Unnatürliches und lautes Klopfen des Herzens, Schmerzen auf der linken Brustseite, im linken Arm oder in der linken Hand und Erstickungsanfälle während des Ausatmens sind Symptome für Herzkrankheiten.

Ursachen nach Āyurveda

Das Herz ist das wichtigste Organ unseres Körpers. Alle Organe des Körpers sind mit dem Herzen verbunden. Wie eine Feuerwehr muss das Herz das Blut von den unteren Teilen des Körpers nach oben pumpen und das Gehirn mit Blut versorgen. Vom Gehirn bis zu den Zehen muss das Herz den ganzen Körper durchbluten und so die Körpermachine erhalten. Es ist auch die Aufgabe des Herzens, das unreine Blut zu reinigen. Das Herz ist in zwei Teile geteilt. Der rechte Teil des Herzens sammelt das unreine Blut mit Hilfe der Venen und sendet es zu den Lungen. Diese filtern das Kohlendioxyd und andere unreine Substanzen aus dem Blut. Durch die Atmung wird die unreine Luft und durch den Urin das unreine Wasser ausgeschieden. Das reine Blut wird durch jedes Einatmen noch reiner, es enthält Sauerstoff. Dieses reine Blut gelangt aus der linken Herzkammer in die Aorta und von dort in die Arterien. Die Organe des Körpers beziehen ihre Nahrung von diesem reinen Blut.

Um die Nahrung im Magen zu verdauen, brauchen wir eine ausreichende Versorgung mit Blut im Magen. Einige Stimulanzien werden von den Magenwänden ausgeschieden, um die Nahrung zu verdauen und einen ausgewogenen Zustand von Säure und Base im Blut herzustellen. Wenn man über einen längeren Zeitraum Nahrung zu sich nimmt, die überwiegend säurehaltig ist, wenn man viel Fett isst und der Magen hart arbeiten muss, um alles zu verdauen, dann ist es auch für das Herz sehr anstrengend, den Magen auf angemessene Weise mit Blut zu versorgen. Aufgrund dieser Überarbeitung wird das Herz immer schwächer, und es kann zu Herzerkrankungen kommen. Wer faul ist, aber große Mengen Nahrung zu sich nimmt, wer ohne Maß und ohne hungrig zu sein isst, bekommt einen sehr großen Magen. Es gibt zwischen dem Herz und dem Magen einen dünnen Muskel, das Zwerchfell. Es ist die einzige Entfernung zwischen dem Herz und dem Magen. Wenn der Magen hart arbeiten muss und sich ausdehnt, gibt er automatisch einen Druck auf das Herz. Dies behindert das Herz, sanft zu arbeiten. Aus diesem Grund ist sich Überessen eine häufige Ursache für Herzkrankheiten.

Wenn man sich stark aufregt, werden die Augen, die Ohren und das ganze Gesicht rot. Auf diese Weise wird besonders viel Energie verschwendet. Um diese Energie zu erzeugen, muss das Herz sehr hart arbeiten. Da es gleichzeitig den Kreislauf aufrechterhalten muss, kommt es zu einer starken Belastung des Herzens. Aus diesem Grund ist Ärger einer der Hauptgründe für Herzkrankheiten.

Übermäßig viele toxische Stoffe wie Tee, Kaffee, Zigaretten, Alkohol usw. sind für das Herz sehr gefährlich.

Yogatherapie

Solange sich die Krankheit in einem akuten Stadium befindet, sollte der Patient keine Übungen praktizieren.

Er sollte vorsichtig sein bei Verdauungsstörungen und bei Blähungen. Vor allem sollte er seinen Darm gut reinigen. Wenn sich die Krankheit etwas gebessert hat, sollte er am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) praktizieren, auf die Toilette gehen und anschließend drei Runden *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.), achtmal *Yogamudrā* (S. 128), fünf Minuten lang eine einfache Atemübung (S.152 ff.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S.156 f.) üben.

Am Nachmittag sollte er zehn bis fünfzehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 2* (S. 136) in der Wanne praktizieren. Am Abend sollte der Patient zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S.156 f.), dreimal *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73f.), drei Minuten *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.), drei Runden *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152ff.) und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) praktizieren.

Wenn sich sein Zustand gebessert hat, kann er zusätzlich *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung nach hinten S. 87 und zur Seite S.88) üben. Vier- bis fünfmal täglich *Śavāsana* (Totenstellung, S. 110 f.) praktizieren, dies gibt dem Herzen Ruhe.

Wenn Atembeschwerden, Erstickungsanfälle, Herzklopfen oder schneller

Herzschlag auftreten, sollte sich der Patient in *Śavāsana* (Totenstellung, S. 110f.) hinlegen und harmonisch sowie mit guter Konzentration tief durchatmen. Wenn die Erstickungsanfälle oder das Herzklopfen längere Zeit anhalten, dann sollte er ein mit kaltem Wasser getränktes Handtuch an der Stelle des Herzens um die Brust wickeln. Dieser Brustwickel sollte alle 15 bis 20 Minuten erneuert werden. Dies ist sehr gut, um den Herzschlag zu verlangsamen. In dieser Situation sollte unbedingt ein Arzt gerufen werden!

Wenn ein Patient aufgrund dieser Krankheit bettlägerig ist, sollte er nicht aufstehen, um auf die Toilette zu gehen, sondern er sollte ein Stechbecken benutzen. Bei dieser Krankheit sollte jede körperliche Anstrengung vermieden werden. So viel wie möglich sollte man sich in liegender Position ausruhen.

Jede Dreiviertelstunde sollte der Patient ein halbes Glas Zitronenwasser trinken, wenn er durstig ist. Es ist nicht gut, größere Mengen auf einmal zu trinken.

Ein Patient, der an dieser Krankheit leidet, sollte niemals vergessen, dass er in seinem Leben auf keine Berge mehrklettern und keine Treppen mehr hochlaufen soll. Er sollte keine schweren Gewichte tragen. Dies kann lebensgefährlich für ihn sein. Er sollte alle Tätigkeiten vermeiden, die Erstickungsanfälle auslösen können.

Herzpatienten sollten sich nicht ärgern oder beunruhigen. Für sie ist es gut, jeden Tag zehn Minuten mit ausgestreckten Händen und langen Schritten zu gehen.

Diät

Ein Patient, der unter dieser Krankheit leidet, sollte niemals eine große Menge Nahrung auf einmal essen. Wenn er keinen großen Hunger hat, kann er auf das Frühstück verzichten. Er sollte dann nur mittags ein wenig leichte Nahrung zu sich nehmen. Zur Ernährung sollte er hauptsächlich Gemüse, Blattgemüse, Früchte, Milch usw. verwenden. Kohlenhydratreiche Nahrung wie Reis und Brot sollte er reduzieren.

Am Abend sollte er Milch und Früchte zu sich nehmen. Wenn der Patient die Milch nicht verdauen kann, dann sollte er etwas Buttermilch trinken. Der Patient sollte niemals große Mengen auf einmal trinken. Eier, Fleisch, Fisch, Öl, Fett, Gewürze, Tee, Kaffee, Zigaretten, Tabak und Alkohol sollte er vollständig meiden. Milch, Joghurt und Früchte sind die beste Diät für Herzpatienten.

Impotenz

Symptome

Die Unfähigkeit des Mannes zum Geschlechtsverkehr, oder die Zeugungsunfähigkeit aufgrund von Sterilität, wird Impotenz genannt. Wenn der Geschlechtsverkehr nicht länger als eine halbe Minute andauern kann, dann handelt es sich um eine partielle Impotenz.

Ursachen nach Āyurveda

Diese Krankheit kann physische oder psychische Gründe haben. Sie kann

auftreten, wenn das Glied des Mannes von Geburt an nicht in Ordnung ist oder wenn die Drüsensekretion der Galle nicht funktioniert sowie zu starke Gallensekretion die Nerven der Genitalien und damit die Kraft zum Geschlechtsverkehr schwächt.

Auch bei übermäßigem Konsum von Alkohol, Haschisch, Morphinum und anderen giftigen Drogen kann es zu dieser Krankheit kommen.

Wenn man seit frühester Jugend ein hohes Maß an Samen verschwendet, kann der Penisstrang reißen und dadurch diese Krankheit verursachen.

Der Penis kann sich dann nicht mehr aufrichten. Eine lange Unterbrechung des Geschlechtsverkehrs führt zum schnellen Ausströmen des Samens bei sehr starken Emotionen. Wenn jemand seit frühester Jugend sexuell enthaltsam war und nicht bereit war, sich sexuellem Vergnügen hinzugeben, kann er diese Schwäche im Geschlechtsverkehr bekommen. Wenn die Beziehung der beiden Partner nicht gut ist, der Mann daher nicht erregt ist, kann dies zur teilweisen Impotenz führen.

Die Unfähigkeit einer Frau, zum Orgasmus zu kommen, wird Frigidität genannt. Wenn die Beziehung der Partner nicht gut ist, kann dies zu Frigidität führen.

Yogatherapie

Am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, den Darm reinigen und *Gomukhāsana* (Kuhgesichtstellung, S. 33), *Mahāmudrā* (große Geste, S. 114 ff.), *Śakticālānīmudrā* (S. 122), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Mūlabandhamudrā* (Analkontraktion, S. 118) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben. Während des Badens in der Badewanne sitzend erneut *Mūlabandhamudrā* (Analkontraktion, S. 118) und zwanzigmal *Mahābandhamudrā* (S. 118) praktizieren.

Am Abend *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.) oder *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, s. Seite 52), *Mūlabandhamudrā* (S. 118), *Mahābandhamudrā* (S. 118), *Mahāmudrā* (S. 114 ff.) und *Ujjāyī* (S. 158 f.) üben. Nach jedem Wasserlassen sollte der Mann die Genitalien mit kaltem Wasser waschen.

Besondere Anweisungen

Bevor sich der Patient nicht von dieser Krankheit erholt hat, sollte er keinen Geschlechtsverkehr ausüben. Aufregungen, Alkohol und Tabak sollte er vermeiden. Wenn der Ehemann ein Opfer dieser Krankheit ist, sollte die Ehefrau nicht den Respekt vor ihm verlieren und mit niemandem über die Krankheit ihres Mannes sprechen. Denn dies könnte im Mann eine schlechte Reaktion auslösen, und es würde für ihn noch schwieriger, sich von dieser Krankheit zu erholen. Die Zusammenarbeit und der Trost der Ehefrau sind wesentlich für ihn, um diese Krankheit zu lindern oder zu überwinden. Das Gleiche betrifft die Frau. Wenn sie unter Frigidität leidet, sollte der Ehemann die oben beschriebene Einstellung einnehmen.

Diät

Die Diät für diese Krankheit besteht aus leichtem und nahrhaftem Essen. Wenn keine Verdauungsbeschwerden vorhanden sind, kann man etwas Butter, Butteröl und einen halben Liter frische Milch zu sich nehmen. Zusätzlich sind noch Bananen, verschiedene trockene Früchte, frisches Gemüse wie Bohnen,

Sojabohnen, Sellerie usw. eine gute Kost.

Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)

Wenn der Dickdarm entzündet und geschwollen ist, bezeichnet man dies als Kolitis oder Dickdarmkatarrh. Die Entzündung des Dünndarms wird Enteritis genannt. Wenn beide Darmteile betroffen sind, nennt man dieses Krankheitsbild Enterokolitis.

Symptome

Die Symptome sind Durchfall, Übelkeit, plötzlich auftretende starke Bauchschmerzen, kolikartige Schmerzen bei einer akuten Darmentzündung. Bei einem chronischen Krankheitsbild sind die Symptome nicht so ausgeprägt, oft gehören Blähungen dazu.

Ursachen nach Āyurveda

Außer Infektionskrankheiten wie Ruhr, Typhus und Paratyphus (Bakterien der Salmonellengruppe) können Pilz- und Lebensmittelvergiftungen die Ursachen einer akuten Darmentzündung sein. Bei chronischen Darmentzündungen wirken als Ursachen oft ein Mangel an Salzsäure im Magensaft, Mangel an Gallensaft oder Bauchspeichel sowie Störungen der normalen Darmflora, in deren Verlauf Gasbildner oder Fäulniserreger Blähungen hervorrufen. Darmstörungen können auch nervöse Ursachen haben.

Yogatherapie

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben. Dann sollte er zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), dreimal *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), 20-mal *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S.152 ff.) praktizieren.

Am Nachmittag sollte er ein zehnminütiges Bad nehmen. In der Badewanne sollte er zwanzigmal *Agnisārdhauti Nr. 2* (S. 136) üben. Dreimal pro Woche sollte er *Vārisāradhauti* (S. 137) praktizieren.

Am Abend sollte er drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), dreimal *Januśirāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.), dreimal *Śasāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), drei Runden *Mahāmudrā* (große Geste, S. 114 ff.), zwanzigmal *Mūlabandhamudrā* (Analkontraktion, S. 118), zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und vor dem Abendessen zehnmal *Agnisāradhauti Nr. 2* (S. 136) üben.

Diät

Wenn der Patient keinen Hunger verspürt, sollte er keine Nahrung zu sich nehmen. Wenn er Appetit hat, dann kann er etwas Milch, Buttermilch, Früchte, Gemüse und ein wenig Reis zu sich nehmen. Fleisch, Fisch, Eier, Tee, Kaffee, Tabak und Alkohol sollte er meiden.

Koronarsklerose

Koronarsklerose ist eine Verkalkung der Herzkranzgefäße.

Symptome

Durch Koronarsklerose kann es zu Angina pectoris oder zu einem Herzinfarkt kommen. Koronarsklerose ist gekennzeichnet durch starke Herzschmerzen und Atembeschwerden.

Ursachen nach Āyurveda

Reines Blut ist immer dünn, es konzentriert sich nicht. Das Blut kann durch üppige, fetthaltige Nahrung unrein werden, z. B. indem es viel Cholesterin enthält. Unreines Blut begünstigt Ablagerungen von Kalziumsalzen und Fetten in den Arterien. Wenn diese Verkalkung in den Herzkranzgefäßen stattfindet, wird sie Koronarsklerose genannt.

Yogatherapie

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, um den Darm zu reinigen. Wenn der Darm nicht richtig entleert wurde, sollte er ein Glas warmes Zitronenwasser trinken und drei Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.) und fünf Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Nach dem Reinigen des Darmes sollte er zehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen und 20-mal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) in der Wanne praktizieren. Nach dem Wannenbad sollte er zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben. Anschließend sollte er drei Runden *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.) und drei Minuten *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.) praktizieren. Bevor diese Krankheit nicht abgeklungen ist, sollte er keine anderen Übungen machen.

Diät

Ohne hungrig zu sein, sollte der Patient niemals essen. Wenn er sehr hungrig ist, sollte er nur saftige Früchte zu sich nehmen. Am Mittag sollte er leichte Nahrung essen, wie z. B. Gemüsebrühe, Buttermilch und ein kleines Stück Brot. Bevor er nicht geheilt ist, sollte er keine eiweiß- und fetthaltige Nahrung zu sich nehmen. Er sollte immer darauf bedacht sein, Nahrung mit alkalischen Eigenschaften wie Milch, Früchte und Trockenobst auszuwählen. Salz oder Zucker sollte er niemals essen. Einmal in der Woche sollte er mit etwas Zitronenwasser fasten.

Tee, Kaffee, Zigaretten und Alkohol sollte er vollständig meiden. Ebenso sollte er Aufregungen, Ärger, negative Gedanken, Depressionen usw. vermeiden.

[Fortsetzung folgt](#)



[Beitrag von Jean-Pierre Wicht \(Herausgeber\)](#)



[Auszüge aus dem Buch ‚Yogamrita‘ \(Yogatherapie-Teil\) von Yogi Paramapadma Dhirananda](#)