

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 4

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda Teil 4

In diesem **vierten Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden folgende Krankheiten und Beschwerden behandelt: Krebs, Kropf, Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür, Menstruationsbeschwerden, Milz- und Leberkrankheiten sowie Nervenschwäche. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 4](#)
 - [Krebs](#)
 - [Kropf](#)
 - [Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür](#)
 - [Menstruationsbeschwerden](#)
 - [Milz- und Leberkrankheiten](#)
 - [Nervenschwäche](#)

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 4

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 227 – 232).

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.

Krebs

Jedes bösartige Tumorwachstum wird als Krebs bezeichnet.

Symptome:

Entartete Zellen bilden Geschwülste, die sich nicht abkapseln, sondern in das umgebende Zellgewebe vordringen und dort Metastasen bilden. Oft verteilen sich die entarteten Zellen auch über die Lymphgefäß, manchmal sogar mit Hilfe des Blutstromes im ganzen Körper. Dort bilden sie an vielen Stellen Tochtergeschwülste.

Anzeichen sind offene, nicht heilende Wunden am Körper, schmerzlose Verdickungen an bestimmten Körperstellen und Veränderungen an Leberflecken oder Warzen. Auch bei Verdauungsstörungen, Schwierigkeiten beim Stuhlgang und beim Wasserlassen, bei lang anhaltender Heiserkeit und bei unregelmäßiger Menstruation kann es sich um Krebs handeln. Die oben erwähnten Anzeichen können aber auch aus anderen Gründen als einer Krebserkrankung auftreten. Diese Krankheit kann in den Lungen, der Leber, den Nieren, im Darm, Magen, Rachen, in der Zunge, der Bauchspeicheldrüse, der Brust usw. zum Ausbruch kommen. Frauen bekommen diese Krankheit häufig in der Brust und im Uterus.

Ursachen nach Āyurveda

Diese Krankheit breitet sich überall im Körper aus, wenn das Blut giftige Substanzen enthält. Bis jetzt konnte die moderne Medizin den Hauptgrund für diese Krankheit noch nicht finden. Es sind jedoch bestimmte äußere und innere Einflüsse bekannt, die Krebs begünstigen. Er tritt z.B. bei Rauchern häufiger auf als bei Nichtrauchern. Radioaktive Strahlen und ultraviolettes Licht können zu Hautkrebs führen. Auch bestimmte Hormone fördern eine Erkrankung an Krebs.

Yogatherapie

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (Seite 138) üben, um den Darm zu reinigen. Anschließend sollte er einige *āsanas*, *Mahāmudrā* (große Geste, S. 114 ff.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Am Nachmittag sollte er ein Bad nehmen und je zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) und *Agnisāradhauti Nr. 2* (S. 136) üben.

Am Abend sollte er zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), drei Runden *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), dreimal *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54) und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) üben.

Diät

Wenn der Patient nur wenig Hunger hat, sollte er nicht essen, sondern viel Zitronenwasser trinken. Wenn die Lungen angegriffen sind und es mühsam ist, feste Nahrung herunterzuschlucken, sollte er nur etwas Fruchtsaft, Milch und Gemüsebrühe zu sich nehmen. Wenn andere Teile des Körpers angegriffen sind, dann ist es besser, folgende Diät einzuhalten: morgens nach den āsanas ein Glas reine Milch trinken, zum Mittagessen etwas Reis und viel Blattgemüse essen, am Nachmittag etwas Fruchtsaft und am Abend nach den Übungen noch einmal einen halben Liter reine Milch trinken. Der Patient sollte nichtvegetarische Nahrung, stark fetthaltige sowie stark gewürzte Speisen, Alkohol, Tee, Kaffee und Tabak vollständig meiden.

Kropf

Symptome

Das Symptom dieser Krankheit ist eine Vergrößerung der Schilddrüse. Normalerweise verspürt ein Patient bei dieser Krankheit keine Schmerzen, er hat nur ein wenig Atembeschwerden.

Ursachen nach Āyurveda

Es gibt unterschiedliche Ursachen für diese Erkrankung. Ein Tumor in der Schilddrüse, eine Vermehrung des Schilddrüsengewebes und eine Entzündung in der Schilddrüse sind für diese Krankheit verantwortlich.

Nach Auffassung von Āyurveda ist vor allem ein Mangel an Jod die Ursache für diese Erkrankung. Das Jod im Blut ist die Nahrung der Schilddrüse, obgleich man nur sehr wenig Jod benötigt. Unser Körper bekommt Jod von der Milch und von Gemüsen wie Rettich, Lattich, Spinat usw. Wenn im Körper ein Mangel an Jod besteht und die Schilddrüse nicht ausreichend mit Jod versorgt werden kann, dann verliert der Körper seine Widerstandskraft. Die Schilddrüse kann dann ihre Hormone nicht richtig produzieren, welche indirekt bewirken, dass Gift im Körper zerstört wird. Einwohner von Gegenden, die in der Nähe einer Meeresküste liegen, leiden wenig unter dieser Krankheit, da sich in solchen Regionen genügend Jod in der Luft und in der Erde befindet. Meistens leiden Menschen unter dieser Krankheit, die weit entfernt von einer Meeresküste wohnen. Die Meeresküste ist der geeignete Ort für Patienten, die unter Kropf leiden. Starke sexuelle Betätigung, die einen maximalen Ausstoß an vitalen Energien zur Folge hat, führt auch zu Schilddrüsenentzündung.

Yogatherapie

Der Patient sollte am Morgen zuerst einfaches *Basti Kriyā* (S. 138), anschließend drei Minuten lang *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), drei Runden *Mahāmudrā* (große Geste, S. 114 ff.), 15- bis 20-mal *Uddīānabandhamudrā* (S. 116 f.) und zwanzigmal *Mūlabandhamudrā* (Analkontraktion, S. 118) üben. Während eines Wannenbades sollte er zehn Minuten lang *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) üben. Danach sollte

er *Vārisāradhauti* (S. 137) praktizieren.

Am Abend sollte er erneut *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Mahāmudrā* (S. 114 ff.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Außerdem sollte er seine sexuellen Aktivitäten kontrollieren.

Diät

Der Patient sollte jeden Tag einen Liter Milch trinken und eine ausreichende Menge an Spinat, Rettich, Lattich, Meerestieren, Meerespflanzen usw. essen.

Der Patient kann schnelle Erleichterung bekommen, wenn er sich ein bis zwei Monate an der Meeresküste aufhält. Wenn die Krankheit akut ist, kann er ein wenig Jod mit Baumwolle zweimal täglich sanft auf der Schilddrüse verreiben.

Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür

Wunden der inneren Magendecke werden Magengeschwüre genannt und Wunden im Zwölffingerdarm Zwölffingerdarmgeschwüre.

Symptome

Appetitverlust, schlechte Verdauung, Verstopfung, ein unangenehmes Gefühl im Magen, Schmerzen, saures Aufstoßen usw. sind Symptome dieser Krankheit. Wenn die Krankheit akut ist, verstärkt sich der Schmerz und es kommt zu Erbrechen von Blut und zu Blutstuhl. In diesem Stadium sollte sofort ein Arzt beigezogen werden. Wenn der Schmerz direkt nach dem Essen auftritt, handelt es sich im Allgemeinen um ein Magengeschwür. Beim Schmerz, der auf der rechten Seite oberhalb des Nabels zu verspüren ist, und erst zwei bis drei Stunden nach der Mahlzeit auftritt, handelt es sich um ein Zwölffingerdarmgeschwür. Ein Patient, der unter Magengeschwüren leidet, verliert sein Körpergewicht sehr schnell. Dagegen verändert man das Aussehen bei einem Zwölffingerdarmgeschwür kaum.

Ursachen nach Āyurveda

Die folgenden Faktoren begünstigen Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüre: 1. Viel Magensaft wird abgesondert und dieser saure Magensaft greift die Magen- und die Darmwand an. 2. Die Magenschleimhaut wird zu wenig durchblutet, und daher ist ihre Widerstandskraft gegen eine Zerstörung durch den Magensaft herabgesetzt. Diese beiden Faktoren können vom normalen Menschen nicht willentlich kontrolliert werden, denn sie werden vom autonomen Nervensystem gesteuert. Es sind letztlich psychische Gründe wie Angst, Stress und die Unfähigkeit sich zu entspannen, die für diese Krankheit verantwortlich sind, denn diese psychischen Zustände beeinflussen das autonome Nervensystem. Gemäß Auffassung von Āyurveda begünstigt ein Mangel an alkalischen Säften im Magen diese Geschwüre. Wenn der Magensaft stark säurehaltig ist und wenig alkalische Bestandteile hat, greift dieser saure Magensaft die Magen- oder Darmwand an und verursacht diese Wunden.

Yogatherapie

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (S. 138), *Vārisāradhauti* (S. 137), zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) üben.

Am Nachmittag sollte er 10 bis 15 Minuten lang ein Wannenbad nehmen und am

Abend zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), drei Minuten *Viparītakaraṇīmudrā* (S. 120 f.), zwanzigmal *Uḍḍīānabandhamudrā* (S. 116 f.), dreimal *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), *Agnisāradhauti Nr. 2* (S. 136), fünf Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Diät

Patienten, die an dieser Krankheit leiden, bluten oft aus der Wunde. Dieses Blut wird zusammen mit dem Stuhlgang ausgeschieden, wodurch die Farbe des Stuhlgangs schwarz wird. Solange die Farbe des Stuhlgangs schwarz ist und der Patient unter Schmerzen leidet, sollte er nur flüssige Nahrung zu sich nehmen, wie zum Beispiel Milch, die mit Wasser verdünnt wurde, Saft von süßen Orangen, gefilterten Tomatensaft und ein wenig Gemüsesuppe. Wenn er durstig ist, sollte er nur Wasser und ein wenig verdünnte Milch trinken. Wenn er weder Schmerzen noch Brechreiz hat noch ein unangenehmes Gefühl im Magen verspürt, sollte er etwas Gemüse und Reis oder Milch und Reis essen. Jeden Morgen sollte er einen Löffel Grassaft, vermischt mit etwas Honig, zu sich nehmen, dadurch heilt die Wunde schneller.

Tee, Kaffee, Rauchen, Öl, Gewürze, Fleisch, Fisch, Eier und stärkereiche Teile von Gemüse sollte er vermeiden. Bevor die Wunde nicht vollständig verheilt ist, sollte er bei der Auswahl der Nahrung besonders vorsichtig sein.

Menstruationsbeschwerden

Symptome

Starke oder geringe Blutungen, unregelmäßiger Monatsfluss usw. sind Symptome dieser Krankheit.

Ursachen nach Āyurveda

Die Gebärmutter der Frau baut jeden Monat vorübergehend durch Membrane ein Nest für den Embryo auf. Dort ist eine ausreichende Menge Blut aufgespeichert, um den Körper des Embryos aufzubauen. Wenn das Ei nicht befruchtet wird, dann zerstört der mütterliche Uterus dieses Nest unter großem Wehklagen. Die Tränen des mütterlichen Uterus werden Menstruationsflüssigkeit genannt. Das Blut, das gespeichert wurde, um den Embryo zu entwickeln, wird unnötig, wenn das Kind nicht empfangen wird. Das unnötige Blut kommt mit anderen verletzten Substanzen des Nestes als Menstruationsflüssigkeit heraus. Im Allgemeinen dauert es fünf bis sechs Tage, um die ‚Tränen des Uterus‘ zu beenden. Er beginnt wieder mit neuer Energie, ein Nest für den Embryo zu bauen. Bis zum Alter von 45 bis 50 Jahren versucht die Gebärmutter, dieses Nest einmal im Monat zu bauen.

Die innere Drüsensekretion der Schilddrüse, der Eierstöcke (Ovarien), die Ausscheidung der Bartholindrüsen und anderer Drüsen erhält den weiblichen Körper gesund. Die endokrinen Drüsen scheiden Hormone aus, die sich mit dem Blut vermischen.

Diese Drüsen bekommen ihre Nahrung hauptsächlich durch das Blut. Werden sie zu wenig mit Blut versorgt, so werden sie schwach und es kommt zu Menstruationsbeschwerden. Zu wenig frisches Blut im Körper ist also der hauptsächliche Grund für alle Menstruationsbeschwerden.

Yogatherapie

Solange die Blutungen anhalten, sollte die Patientin eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.), aber keine āsanas, außer den im Anhang des Buches [Yogamrita](#) aufgeführten Übungen (siehe Einschränkungstabelle bei Menstruation und Schwangerschaft, Seite 248 ff.), praktizieren.

Am Morgen sollte die Patientin *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und auf die Toilette gehen.

Nach dem Frühstück sollte sie zehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen und je 30-mal *Mūlabandhamudrā* (S. 118) und *Mahābandhamudrā* (S. 118) üben.

Anschließend sollte sie eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Am Abend sollte sie wieder zehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen und dann je 20-mal *Mūlabandhamudrā* (S. 118) und *Mahābandhamudrā* (S. 118), *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Śāśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), *Śakticālanīmudrā* (S. 122), *Agnisārdhauti Nr. 1* (S. 136) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Allgemeine Anweisungen

Wenn die Blutung sehr stark ist, sollte sich die Patientin hinlegen, wobei die Füße etwas höher als der Körper sein sollten und ein durchtränktes Handtuch um ihren Unterleib legen. Dadurch können die Blutungen sehr schnell gestoppt werden.

Diät

Viel frisches Gemüse, besonders Blattgemüse, Butter, Buttermilch, Milch, Süßigkeiten und saure Früchte sind eine gute Diät für diese Beschwerden. Daneben sollte die Patientin ihrem Bedürfnis entsprechend Wasser trinken.

Milz- und Leberkrankheiten

Symptome

Symptome sind u.a. Gelbsucht, graue Verfärbung des Stuhlgangs, Vergrößerung der Milz, Hepatitis und Leberzirrhose.

Ursachen nach Āyurveda

Nachdem die Mahlzeit zerkaut und verdaut wurde, wird aus der Nahrung ein Saft hergestellt. Mit Hilfe der *saṃāna*-Luft (siehe Yogamrita Seite 142 f.) im Körper wird dieser Saft zur Milz und zur Leber transportiert. Milz und Leber reinigen diesen Saft und vermischen ihn mit ihren Stimulanzien. Durch einen chemischen Prozess wird dieser Saft in Blut verwandelt. Die Venen und Arterien transportieren das gereinigte Blut zum Herzen, und unser Herz verteilt es über den ganzen Körper.

Die hauptsächliche Funktion der Leber und der Milz besteht darin, das Blut zu reinigen. Milz und Leber sind wie Partner, sie ersetzen einander teilweise.

Wenn beide Organe krank sind, kann das Blut nicht mehr gereinigt werden, und der ganze Körper wird krank.

Wenn man zu viel fettige und würzige Speisen, Alkohol, Tee, Tabak, Fleisch, Eier usw. zu sich nimmt, dann kann die Gesundheit der Milz und der Leber zerstört werden.

Yogatherapie

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und versuchen, den Darm zu reinigen. Anschließend sollte er zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), drei- bis fünfmal *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung, S. 53), zwanzigmal *Uḍḍīānabandhamudrā* (S. 116 f.), drei Runden *Mahāmudrā* (große Geste, S. 114 ff.), drei bis fünf Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.), zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Am Abend sollte er *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), drei Minuten *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70), drei Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.) und je zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren.

Wenn sich die Milz schon vergrößert hat, sollte er nur die unten erwähnten Übungen praktizieren, bis sie wieder ihre normale Größe angenommen hat: eine einfache Atemübung (S. 152 ff.), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.) und *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.).

Diät

Wenn die Farbe des Stuhls grau ist, zeigt dies eine Leberschwäche an. Da die Leber keine Galle mehr produzieren kann, wird die Farbe des Stuhls grau. Die Leber kann die Nahrung, die mit Fett und Gewürzen angereichert ist, und die Nahrung, die im Dünndarm aufgestaut ist, nicht mehr verwerten. Der Patient sollte deshalb keine fettigen und würzigen Speisen sowie keinen Alkohol oder andere toxischen Getränke zu sich nehmen. Verdünnte Milch, Buttermilch, Saft von reifen Früchten, Gemüse und alle Arten von fettfreier, alkalischer Nahrung sind eine geeignete Diät bei diesen Krankheiten.

Nervenschwäche

Symptome

Überempfindlichkeit für äußere Reize, Erschöpfungszustände, die auftreten, ohne dass der Patient eine anstrengende Tätigkeit verrichtet, Schlaflosigkeit, oberflächlicher Schlaf, Druckgefühl und Schmerzen im Kopf sowie mangelnder Appetit sind Symptome dieser Krankheit.

Ursachen nach Āyurveda

Bei Nervenschwäche haben die Nerven nicht genügend Energie zur Verfügung. Wenn die Nerven aufgrund von Schlaflosigkeit längere Zeit keine Ruhe bekommen, werden sie schwach und erschöpft. Auch starke seelische Erregung kann zu Nervenschwäche führen.

Gemäß Āyurveda wird der Körper bei chronischer Übersäuerung und Verdauungsschwierigkeiten zu einem Behälter von Gift. Das Blut wird unrein, und das Herz kann den Körper nicht mehr mit reinem Blut versorgen. Die Nerven werden vom unreinen Blut nicht richtig ernährt und werden daher schwach. Patienten, die unter Blutarmut leiden, sind anfälliger für Nervenschwäche. Auch durch eine maßlose Lebensführung verliert das Blut an Nahrhaftigkeit. Die Nerven können dann nicht genügend ernährt werden und werden schwach. Des Weiteren führen chronische Verstopfung, Malaria und Syphilis zu dieser Krankheit.

Yogatherapie

Am Morgen sollte der Patient *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben und den Darm reinigen. Anschließend sollte er drei Minuten *Gomukhāsana* (Kuhgesichtstellung, S. 33), dreimal *Bhadrāsana* (Sanfte Stellung, S. 31), dreimal *Bhujamgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), dreimal *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz, S. 40 f.) drei Minuten *Sarvāngāsana* (Kerze, S. 68 f.), zwanzigmal *Mūlabandhamudrā* (Analkontraktion, S. 118), *Sītkārī* (S. 160) und *Śītalī Prāṇāyāma* (S. 159) praktizieren.

Mittags sollte er ein 10 bis 15 Minuten dauerndes Wannenbad nehmen und in der Wanne wieder zwanzigmal *Mūlabandhamudrā* (S. 118) üben. Am Abend sollte er *Sarvāngāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Śīrsāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)^{*)}, dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), fünfmal *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), dreimal *Bhujamgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114 ff.) und fünf bis zehn Minuten *Sūryabheda Prāṇāyāma* (S. 158) üben.

**) 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.

Diät

Der Patient sollte Milch und diejenigen Nahrungsmittel zu sich nehmen, welche Eisen, Mineralsalze, pflanzliches Eiweiß usw. enthalten. Nahrungsmittel, welche Harnsäure, Alkohol, oder irgendwelche Drogen enthalten, aber auch Tee, Kaffee sollte er völlig weglassen. Gleichzeitig sollte er Ärger, Aufregungen und maßloses Leben (sexuelles Vergnügen mit eingeschlossen) vermeiden.

[Fortsetzung folgt](#)



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



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