

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 6

Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda Teil 6

In diesem **sechsten Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden folgende Krankheiten und Beschwerden behandelt: Syphilis, Tonsillitis oder Mandelentzündung, Verlagerung des Uterus (Gebärmutter), Verstopfung sowie Zahnkrankheiten. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Beschreibung verschiedener Krankheiten und deren Behandlung durch Yogatherapie, Teil 6](#)
 - [Syphilis](#)
 - [Tonsillitis oder Mandelentzündung](#)
 - [Verlagerung des Uterus \(Gebärmutter\)](#)
 - [Verstopfung](#)
 - [Zahnkrankheiten](#)

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 6

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 235 – 238).

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.

Syphilis

Symptome

Im ersten Stadium dieser Krankheit kommt es zu einer harten Erosion an den Genitalorganen und zu Schwellungen der Lymphknoten in der Leistenbeuge. Im zweiten Stadium, (ca. nach zwei bis drei Monaten) erscheint ein Hautausschlag mit starkem Juckreiz. Nach einer längeren beschwerdefreien Zeit kommt es zum dritten und letzten Stadium. Große Knoten, die später zerfallen, bilden sich in fast allen Organen des Körpers. Auch die Blutgefäße und das Zentralnervensystem werden angegriffen. Im geistigen Bereich führt die Krankheit zu degenerativen Veränderungen und zu Entartung.

Yogatherapie

Der Patient sollte am Morgen *einfaches Basti Kriyā* (Seite 138) und einige Yoga-Übungen praktizieren. Dann sollte er ein fünf bis zehn Minuten währendes Wannenbad nehmen und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) in sitzender Stellung in der Badewanne üben. Anschließend sollte er zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) zusammen mit *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.) praktizieren.

Am Nachmittag sollte er wieder ein zehn Minuten währendes Wannenbad nehmen und zwanzigmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) praktizieren.

Am Abend sollte er *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)* und zehn Minuten lang *Prāṇāyāma* (S. 156 f.) üben.

**) Bemerkung des Herausgebers:*

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

Besondere Anweisungen

Der Patient sollte die Wunden jeden Tag mit einer antiseptischen Lotion waschen und eine Salbe anwenden. Er sollte nicht versuchen, das Bluten der Wunden zu verhindern. Im ersten Stadium dieser Krankheit sollte er die wunden Stellen jeden Tag von der Sonne bestrahlen lassen. Bei Syphilis sollte man unbedingt ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen.

Diät

Der Patient sollte keine süchtig machenden Stoffe einnehmen, wie Alkohol, Zigaretten, Tabak oder Tee. Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Joghurt und andere Milchprodukte sollte er zunächst völlig meiden. Tagsüber sollte er vegetarische Gerichte, die mit wenig Öl zubereitet wurden, zu sich nehmen. Das Abendessen sollte sehr leicht sein. Es sollte aus einigen Früchten oder ein bis zwei Scheiben Brot bestehen. Der Patient sollte alle 15 Tage einen Tag lang fasten und an diesem Tag nur Zitronenwasser trinken. Erst wenn die Wunden und der Hautausschlag vollständig geheilt sind, sollte er Milchprodukte zu sich nehmen.

Bei dieser Krankheit kann der Patient nach einigen Monaten einen Rückfall erleiden. Deshalb sollte er bis zu zwei Jahren nach der Heilung sehr vorsichtig sein.

Tonsillitis oder Mandelentzündung

Symptome

Die Mandeln schwellen an und eitern. Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, hohes Fieber und Schüttelfrost treten auf. Auch Kopfschmerzen und Nasenbluten können Begleiterscheinungen von Tonsillitis sein. Diese Krankheit dauert im Allgemeinen vier bis fünf Tage. Bei Infektion durch Bakterien (Streptokokken) kann es, je nach Stärke der Immunabwehr, zu Angina oder Scharlach kommen.

Ursachen nach Āyurveda

Wenn sich wenig Abwehrkräfte im Körper befinden, kann diese Krankheit schnell ausgelöst werden. Nach Āyurveda sind die Mandeln dafür verantwortlich, den wichtigsten Teil des Körpers, nämlich das Gehirn, krankheitsfrei zu erhalten, indem sie dafür sorgen, dass kein Keim durch die Luft oder das Blut zum Gehirn gelangt. Die Mandeln sind immer wachsam darum bemüht, das Eindringen feindlicher Keime ins Gehirn zu verhindern. Lungen, Leber und Nieren, welche die Luft und das Blut im Körper reinigen, sind nicht in der Lage, die ganze Luft und das ganze Blut zu reinigen. Die Mandeln übernehmen einen Teil dieser Arbeit. Wenn sie über ihre Kapazität hinaus durch zu große Mengen an toxischen Substanzen beansprucht werden, dann werden sie schwach und entzünden sich.

Yogatherapie

Wer unter dieser Krankheit leidet, sollte morgens, nach dem Reinigen des Mundes, ein Glas warmes Wasser trinken. Anschließend sollte er dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.), dreimal *Ardha Cakrāsana* (halbe Radstellung, S. 83), zehnmal *Yogamudrā* (S. 128), zehnmal *Jālandharabandamudrā* (S. 117 f.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren. Er sollte mittags im Sommer 10 bis 15 Minuten, im Winter 20 Minuten lang ein Sonnenbad nehmen.

Am Abend sollte er dreimal *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45), dreimal *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), dreimal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Diät

Fleisch, Fisch, Eier, fetthaltige Nahrungsmittel und Süßigkeiten sollte der Patient überhaupt nicht essen. Er sollte warme Milch und andere warme

alkoholfreie Getränke zu sich nehmen und ansonsten normal essen. Wenn Husten und Fieber auftreten, sollte der Patient den Körper und den Hals gut einwickeln und sich nicht für längere Zeit an der frischen Luft aufhalten; kalte Luft und Staub können die Beschwerden verschlimmern. Er sollte fünf- bis sechsmal täglich mit warmem Wasser, das mit Salz vermischt ist, gurgeln. Zusätzlich zu den erwähnten Maßnahmen sollte er mit Wasser gurgeln, das mit einem Margosablatt gekocht wurde. Im Allgemeinen ist ein kleines Stück von frischem Kurkuma (s. Seite 210 f.), das mit Melasse oder Honig vermischt wurde, sehr gut für die Haut und gut zur Reinigung des Blutes. Das sollte er jeden Morgen vor dem Frühstück einnehmen.

Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)

Symptome

Der Uterus befindet sich zwischen Blase und Anus. Dieses Organ ist durch Bänder im Becken fixiert. Es kann sich wie Gummi ausdehnen. Durch diese elastische Aufhängung kann es sich sehr leicht bewegen. Aus diesem Grund kann es schnell zu Verlagerungen kommen, verursacht durch den Druck des Darmes oder durch andere Ursachen. Es kann sich auch aufgrund von körperlicher Schwäche, Nerven- oder Bindegewebeschwäche verlagern. Im Alter geschieht dies häufig.

Allgemeine Symptome für diese Krankheit sind: ein Gefühl der Schwere im Unterleib, ein wenig Rückenschmerzen, starker Ausfluss von weißer Flüssigkeit, Verstopfung, Appetitverlust, Nervosität, Anämie usw.

Ursachen nach Āyurveda

Bei Verstopfung ist der Darm voll von stagnierendem Stuhl. Dieser ausgeweitete Darm drückt auf den Uterus, der dadurch verlagert werden kann. Zu viel sexuelles Vergnügen schwächt die Nerven des weiblichen Beckens. Dadurch kann das Organ nicht in der richtigen Position gehalten werden. Wenn sich der Uterus verlagert hat und nach unten einen Druck auf die Blase gibt, blockiert er den Urindurchgang, und die Patientin fühlt heftige Schmerzen. Wenn der Uterus auf den Darm drückt, kann dieser nicht richtig funktionieren. Wenn sich ein Tumor im Uterus befindet, verlagert er sich ebenfalls. Häufige Schwangerschaften sind auch ein Grund für eine Verlagerung des Uterus. Wenn ein Mangel an nahrhaftem Essen im Körper besteht oder wenn die Leber aufgrund von Blutarmut nicht in Ordnung ist, kann es zu dieser Krankheit kommen.

Yogatherapie

Am Morgen sollte die Patientin *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) üben, um den Darm zu reinigen, dann *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52), *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), *Śakticālanī mudrā* (S. 122), *Yogamudrā* (S. 128), *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) und *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) praktizieren. Am Nachmittag sollte sie zehn Minuten lang ein Wannenbad nehmen und in der Wanne je zwanzigmal *Mūlabandhamudrā* (S. 118) und *Mahābandhamudrā* (S. 118) üben.

Am Abend sollte sie wieder *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), *Yogamudrā* (S. 128), *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) und *Śakticālanī mudrā* (S.122) praktizieren.

Diät

Die Patientin sollte ausreichend Milch, Fruchtsaft und nahrhaftes Essen mit genügend Gemüse zu sich nehmen. Sie sollte Alkohol, Zigaretten, Tee und Kaffee meiden und keine schweren Gegenstände tragen.

Während der Menstruation sollte sich die Patientin die meiste Zeit im Bett ausruhen. Daneben sollte sie nur *Prāṇāyāma im Gehen* (S. 156 f.) und diejenigen Übungen praktizieren, welche gemäß Anweisungen im Anhang des Buches *Yogamrita* (siehe Einschränkungstabelle bei Menstruation und Schwangerschaft, Seite 248 ff.) während der Menstruation geübt werden können.

Verstopfung

Ursachen nach Āyurveda

Die allgemeinen Ursachen dieser Krankheit sind: schlechte Auswahl der Nahrung, ungenügende Flüssigkeitszufuhr und schwache Bauchmuskeln. Bei Frauen kann Verstopfung auftreten, wenn bestimmte Drüsen nicht richtig arbeiten.

Yogatherapie

Am Morgen sollte der Patient zuerst *einfaches Basti Kriyā* (S. 138) und danach drei bis fünf Runden *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.) üben. Wenn dies nicht hilft, den Darm zu entleeren, dann sollte der Patient vor dem Üben von *Pavanamuktāsana* ein Glas warmes Zitronenwasser trinken. Außerdem sollte er drei Minuten lang *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.), dreimal *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.), zehnmal *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87 f.) und zwanzigmal *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.) und *Nauli* (S. 134 f.) praktizieren.

Am Abend sollte er drei Runden *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 ff.), drei- bis fünfmal *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.), drei Minuten *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70), dreimal *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84f.), fünfmal *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.), zehnmal *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S.87 f.) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S. 152 ff.) praktizieren.

Außerdem sollte er dreimal in der Woche *Vārisāradhauti* (S. 137) praktizieren und während eines Wannenbades zehnmal *Agnisāradhauti Nr. 1* (S. 136) üben.

Diät

Der Patient sollte ausreichend Früchte und Blattgemüse zu sich nehmen, genügend Wasser und jeden Abend ein Glas warme Milch mit Mandeln trinken.

Zahnkrankheiten

Die Zähne deuten auf die allgemeine Gesundheit eines Menschen hin. Im Allgemeinen besitzt ein Mensch mit guter Gesundheit auch schöne Zähne, die sauber sind und wie Perlen glänzen. Wer eine schlechte Gesundheit besitzt, hat im Allgemeinen Zähne, die schlecht gestellt, schmutzig und befleckt sind. Wenn man die gute Gesundheit verliert, dann verlieren auch die Zähne ihre gesunde Farbe, denn es besteht eine sehr enge Verbindung zwischen den Zähnen und den Organen, die den Körper ernähren und erhalten.

Symptome

Es gibt viele Zahnkrankheiten: Zahnfleischbluten, schwarze Flecken auf den Zähnen, Parodontose (Zahnfleischschwund) und Karies (Zahnfäule). Bei diesen Zahnkrankheiten haben die Patienten starke Schmerzen, wenn sie auf kalte oder süße Nahrungsmittel beißen oder wenn sie kalte Getränke zu sich nehmen.

Ursachen nach Āyurveda

Magenerkrankungen und Verschwendung des Samens sind die Hauptgründe für Zahnkrankheiten. Im Samen wird viel Kalzium und Phosphor aufgespeichert, und man sollte deshalb geschlechtliche Enthaltsamkeit üben. Der Samen ist die Stärke und die Ernährung des ganzen Körpers. Wenn der Samen durch zu viel Geschlechtsverkehr dem Körper entzogen wird, dann bekommen die Organe nicht mehr die angemessene Ernährung, und der körperliche Zustand verschlechtert sich. Das ist auch einer der Hauptgründe, warum die meisten Menschen unter Zahnkrankheiten leiden.

Wenn sich zu wenig Phosphor und Kalzium im Blut befindet, können Zahnkrankheiten entstehen. Auch wenn man mehr Kohlenhydrate zu sich nimmt, als der Körper braucht sowie viel tierisches Eiweiß isst und sich nicht ausreichend durch Gemüse, Früchte und Milch ernährt, kann man ein Opfer von Zahnkrankheiten werden.

Kinder, die nicht genügend Mutter- oder Kuhmilch in ihren ersten Lebensmonaten erhalten haben, leiden auch häufig unter Zahnkrankheiten. Ein weiterer Grund ist ungenügende Zahnpflege. Nach der Aufnahme der Nahrung bleiben Nahrungsreste in den Zwischenräumen der Zähne hängen. Diese verderben und beginnen zu faulen. Bakterien vermehren sich rasch auf diesem guten Nährboden und zerstören das Zahnfleisch. Auch Augen, Mandeln und Lungen werden allmählich angegriffen.

Yogatherapie

Der Patient sollte morgens und abends drei bis fünf Minuten *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)^{*)}, drei Minuten *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54), drei bis fünf Minuten *Vajrāsana* (Donnerstellung, S. 27), drei Runden *Mahāmudrā* (S. 114 ff.), drei Minuten *Simhāsana* (Löwenstellung, S.29) und zehn Minuten lang eine einfache Atemübung (S.152 ff.) praktizieren.

**) Bemerkung des Herausgebers:*

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

Besondere Anweisungen

Wer Zahnfleischschmerzen hat, kann drei Minuten lang mit Senföl den Mund gründlich spülen. Danach das Öl wieder ausspucken und mit kaltem Wasser den Mund spülen und gurgeln. Es mag unangenehm sein, mit kaltem Wasser zu gurgeln, aber das beseitigt den Schmerz schnell.

Viele Menschen haben nicht die Gewohnheit angenommen, nach jeder Mahlzeit den Mund gründlich auszuspülen. Dies ist jedoch sehr wichtig, denn es kann Zahnkrankheiten verhüten.

Diät

Milch, Früchte und Gemüse sind gute Quellen für Kalzium und Phosphor. Diese Nahrungsmittel sollten deshalb in ausreichendem Maß gegessen werden.

Fortsetzung folgt



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



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