

# Yogatherapie nach Paramapadma Dhirananda, Teil 7

## **Yogatherapie** nach Paramapadma Dhirananda **Teil 7**

In diesem **siebten und letzten Teil** der Beiträge über Yogatherapie nach [Yogi Paramapadma Dhirananda](#) (Teil 1 bis 7) werden vorbeugende Massnahmen zur Gesunderhaltung verschiedener Körpersysteme behandelt, wie für die Augen, Zähne, für das endokrine Drüsensystem sowie für die inneren Organe, Nerven und Muskeln. Dies ist ein Auszug aus seinem Buch [Yogamrita – die Essenz des Yoga](#).

### Inhaltsverzeichnis

- [Übersicht](#)
- [Vorbeugende yogatherapeutische Massnahmen](#)
  - [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen](#)
  - [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne](#)
  - [Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen Drüsensystems](#)
    - [Für die Zirbeldrüse und die Hypophyse](#)
    - [Für die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen](#)
    - [Für die Thymusdrüse](#)
    - [Für die Nebennieren](#)
    - [Für die Bauchspeicheldrüse](#)
    - [Für die Geschlechtsorgane](#)
  - [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe, Nerven und Muskeln](#)
    - [Für die Nieren](#)
    - [Für die Leber](#)
    - [Für den Magen](#)
    - [Für die Halsorgane](#)
    - [Für die Nerven und Muskeln des Oberkörpers](#)

- [Für die Nerven und Muskeln des Bauches](#)
- [Für die Wirbelsäule](#)
- [Für die Taille, die Oberschenkel und die Beine](#)

## 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 yogatherapeutischen Massnahmen, welche in der nachfolgenden Übersichtstabelle ganz unten stehend fett markiert sind, werden in diesem Beitrag behandelt.

Yogatherapie bei:	Enthalten im Beitrag:
Allergie	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Anämie	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Asthma	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Augenkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 1</a>
Hoher Blutdruck	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Niedriger Blutdruck	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Bronchitis	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Diabetes	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Gallensteine	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Gelbsucht	<a href="#">Yogatherapie Teil 2</a>
Grippe<	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Hämorrhoiden	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Herzkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Impotenz	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Kolitis und Enteritis (Darmentzündung)	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Koronarsklerose	<a href="#">Yogatherapie Teil 3</a>
Krebs	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Kropf	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Menstruationsbeschwerden	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Milz- und Leberkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Nervenschwäche	<a href="#">Yogatherapie Teil 4</a>
Paralyse (Lähmung)	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Parodontopathien (Zahnfleischerkrankungen)	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Pneumonie (Lungenentzündung)	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Prostata-Adenom oder -Hypertrophie (Prostatavergrößerung)	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Rheumatismus (Arthritis und Arthrose)	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Sterilität und Unfruchtbarkeit	<a href="#">Yogatherapie Teil 5</a>
Syphilis	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>

<b>Yogatherapie bei:</b>	<b>Enthalten im Beitrag:</b>
Tonsillitis oder Mandelentzündung	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Verlagerung des Uterus (Gebärmutter)	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Verstopfung	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
Zahnkrankheiten	<a href="#">Yogatherapie Teil 6</a>
<b>Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
<b>Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
<b>Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen Drüsensystems</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>
<b>Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe, Nerven und Muskeln</b>	<a href="#">Yogatherapie Teil 7</a>

## Vorbeugende yogatherapeutische Massnahmen

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ‚Yogamrita – die Essenz des Yoga‘ von Yogi Paramapadma Dhirananda, Seiten 238 – 240).

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

*Bemerkung des Herausgebers:*

*Bitte beachten Sie auch eventuelle Einschränkungen bei körperlichen Beschwerden, siehe Anhang des Buches Yogamrita (Seite 246 ff.).*

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

### Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen

- Man sollte noch vor dem Sonnenaufgang vom Bett aufstehen und durch das Fenster auf einen grünen Wald und zum Horizont schauen und drei Minuten lang ununterbrochen dorthin blicken.
- Wann immer man den Mund spült, sollte man drei- bis viermal einen Schwall kaltes Wasser gegen die geöffneten Augen schütten und die Stirn fünfmal mit Wasser einreiben.
- Wenn man sich abends den Mund spült, sollte man den Mund mit Wasser füllen und 15-mal einen Schwall Wasser gegen die geöffneten Augen schütten. Anschließend sollte man sich die Stirn waschen.
- Man sollte den Samen nicht oft verschwenden, denn dies ist schädlich für die Augen und für die Gesundheit.
- Im Sommer sollte man barfuß auf dem grünen Gras gehen und dabei ins Gras schauen.
- Folgende Übungen sind gut für die Augen:
  - *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, Seite 73 f.)
  - *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
  - *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
  - *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)\*)
  - *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
  - *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
  - *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.)
  - *Śakticālanīmudrā* (S. 122)

- einfache Atemübungen (S. 152 ff.)
- *Yonimudrā* (S. 121)
- *Trāṭakayoga* (S. 135)

*\*) 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.*

## **Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Zähne**

- Vor und nach dem Zähneputzen sollte man das Zahnfleisch innen und außen mit den Fingern reiben.
- Wann immer man etwas isst, sollte man anschließend den Mund gründlich spülen.
- Man sollte den Darm jeden Tag reinigen und auf eine gute Verdauung achten.
- Man sollte ein- oder zweimal in der Woche mit warmem Wasser, das mit einer Alaunlotion vermischt ist, den Mund gründlich spülen. Das verhindert geschwollenes und blutendes Zahnfleisch.
- Jeden Tag eine grüne Guave zu kauen, ist gut für die Zähne.
- Regelmäßig frische Milch trinken und vor dem Schlucken jeweils damit den Mund spülen.
- Zweimal im Jahr sollte man einen Zahnarzt aufsuchen, um sich untersuchen sowie den Zahnstein entfernen zu lassen.
- Folgende Übungen sind gut für die Zähne:
  - *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)\*)
  - *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
  - *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
  - *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)
  - *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
  - einfache Atemübungen (S. 152 ff.)

*\*) Siehe Bemerkung des Herausgebers bei [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen](#)*

## **Yogatherapie zur Gesunderhaltung des endokrinen Drüsensystems**

### **Für die Zirbeldrüse und die Hypophyse**

- *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)\*)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- Konzentrationsübungen

*\*) Siehe Bemerkung des Herausgebers bei [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen](#)*

## **Für die Schilddrüse und die Nebenschilddrüsen**

- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S.84 f.)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Jālandharabandamudrā* (S. 117 f.)

## **Für die Thymusdrüse**

- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S.52)
- *Januśīrāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.)
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)

## **Für die Nebennieren**

- *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87 f.)
- *Ardha Cakrāsana* (halbe Radstellung, S. 83)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)

## **Für die Bauchspeicheldrüse**

- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45)
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
- *Januśīrāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42f.)
- *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Yogamudrā* (S. 128)
- *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.)

## **Für die Geschlechtsorgane**

- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Gomukhāsana* (Kuhgesichtstellung, S. 33)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)\*)
- *Bhadrāsana* (Sanfte Stellung, S.31)
- *Supta Bhadrāsana* (Sanfte Stellung liegend, S. 32)
- *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz, S.40 f.)
- *Mūlabandhamudrā* (S. 118)
- *Śakticālanīmudrā* (S. 122)
- *Aśvinīmudrā* (S. 126)

\*) Siehe Bemerkung des Herausgebers bei [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen](#)

## **Yogatherapie zur Gesunderhaltung der inneren Organe, Nerven und Muskeln**

### **Für die Nieren**

- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Aśvinīmudrā* (S. 126)
- *Śakticālanīmudrā* (S. 122)
- *Januśīrāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.)
- *Ardha Matsyendrāsana* (halber Drehsitz, S. 40 f.)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)
- *Variation zu Parighāsana* (Torstellung, S. 50 f.)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung, S. 63f.)
- *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung zur Seite, S. 88)

### **Für die Leber**

- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Yogamudrā* (S. 128)
- *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, S. 80 f.)
- *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73f.)
- *Śaśāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
- *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung, S. 53)
- *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45)
- *Naukāsana auf dem Rücken* (Bootstellung, S. 74)
- *Ardha Matsyendrāsana* (Halber Drehsitz, S. 40 f.)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85f.)
- *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.)
- *Agnisāradhauṭi Nr. 1* (S. 136)

### **Für den Magen**

- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.)
- *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45)
- *Mayūrāsana* (Pfauenstellung, S. 102 f.)
- *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87 f.)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
- *Śitalī Prāṇāyāma* (S. 159)
- *Vārisāradhauṭi* (S. 137)

## **Für die Halsorgane**

- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
- *Karṇa-Pīḍāsana* (Ohr-Kniestellung, S. 71)
- *Śimhāsana* (Löwenstellung, S. 29)
- *Jālandharabandamudrā* (S. 117 f.)
- *Khecarīmudrā* (S. 119 f.)

## **Für die Nerven und Muskeln des Oberkörpers**

- *Bhujāṅgāsana* (Kobra, 80 f.)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Matsyāsana* (Fischstellung, S. 84 f.)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)
- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Sarvāṅgāsana* (Kerze, S. 68 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Karṇa-Pīḍāsana* (Ohr-Kniestellung, S. 71)
- *Śīrṣāsana* (Kopfstand, S. 104 ff.)\*)

\*) Siehe Bemerkung des Herausgebers bei [Yogatherapie zur Gesunderhaltung der Augen](#)

## **Für die Nerven und Muskeln des Bauches**

- *Ardha Cakrāsana* (halbe Radstellung, S. 83)
- *Utkaṭāsana* (unsichtbarer Stuhl, S. 47)
- *Tolāṅgulāsana* (Waagestellung, S. 35)
- *Utthita Pādāsana* (Beinhebestellung, S. 66)
- *Pavanamuktāsana* (gegen Blähungen, S. 73 f.)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Ardha Kūrmāsana* (halbe Schildkrötenstellung, S. 53)
- *Mayūrāsana* (Pfauenstellung, S. 102 f.)
- *Naukāsana auf dem Rücken* (Bootstellung, S. 74)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 f.)
- *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung nach hinten, S. 87)
- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Uḍḍiānabandhamudrā* (S. 116 f.)

## **Für die Wirbelsäule**

- *Variation zu Parighāsana* (Torstellung, S. 50 f.)
- *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, 80 f.)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Mārjārāsana* (Katzenstellung, S. 60 f.)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Paścimottānāsana* (Rückenstreckung, S. 45)
- *Dolāsana* (Schaukelstellung, S. 67)

- *Sarvāṅgāsana* (Hasenstellung, S. 54)
- *Halāsana* (Pflugstellung, S. 70)
- *Setubandhāsana* (Brückenstellung, S. 72)
- *Uṣṭrāsana* (Kamelstellung, S. 52)
- *Ardha Matsyendrāsana* (Halber Drehsitz, S. 40 f.)
- *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 f.)
- *Kumbhīrāsana* (Krokodilstellung, S. 63f.)
- *Naukāśana* (Bootstellung, S. 74 f.)

### **Für die Taille, die Oberschenkel und die Beine**

- *Bhujāṅgāsana* (Kobrastellung, 80 f.)
- *Dhanurāsana* (Bogenstellung, S. 82)
- *Vajrāsana* (Donnerstellung, S. 27)
- *Supta Vajrāsana* (Donnerstellung liegend, S. 28)
- *Ardha Candrāsana* (Halbmondstellung, S. 87 f.)
- *Hastapādāsana* (Hand-Fußstellung, S. 85 f.)
- *Śalabhāsana* (Heuschreckenstellung, S. 77 ff.)
- *Januśīrāsana* (Kopf-zum-Knie-Stellung, S. 42 f.)
- *Mahāmudrā* (S. 114 ff.)
- *Trikoṇāsana* (Dreieckstellung, S. 89)

Hiermit enden die Beiträge über die Yogatherapie nach Paramapadma Dhiraṇanda



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



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