

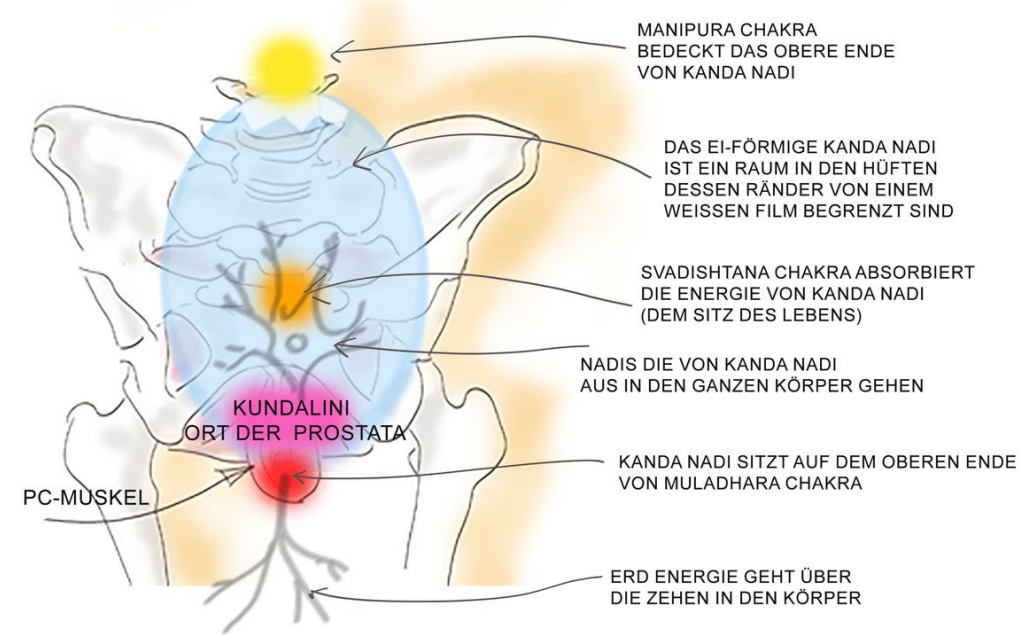
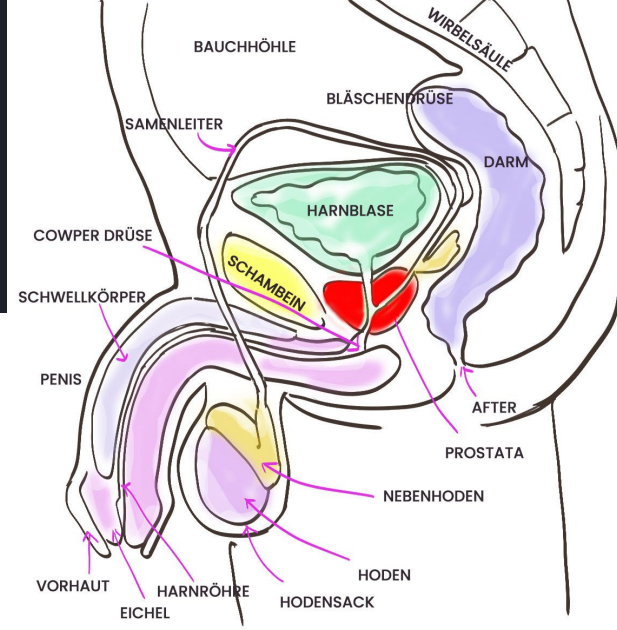


ONE VISION ACADEMY
IN LIEBE ERWACHEN

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA-ORGASMUS

Yoga & die Prostata-Vergößerung (Prostatahyperplasie)



YOGA-ÜBUNGEN BEI PROSTATAVERGRÖßERUNG

Was ist eine gutartige Prostatahyperplasie?

Wie kann Yoga helfen?

Yoga-Übungen bei PHP

Andere Übungen bei PHP

Prostatavergrößerung oder gutartige Prostatahyperplasie kann zu Problemen beim Wasserlassen führen, die viele Männer als nervig empfinden.

Kann Yoga helfen, die Symptome dieser Erkrankung zu lindern?

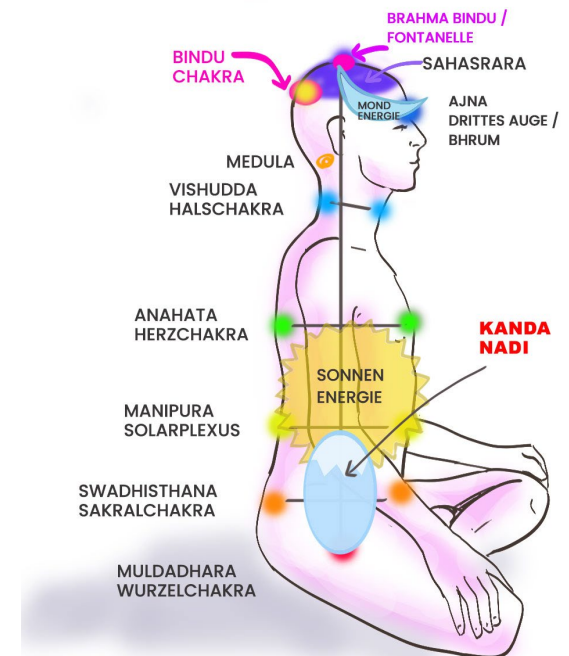
Gutartige Prostatahyperplasie wird durch hormonelle Veränderungen verursacht, die mit zunehmendem Alter auftreten. Sie ist ein normaler Teil des Alterungsprozesses und nicht gefährlich.

Trotzdem sind die Probleme, die eine vergrößerte Prostata verursachen kann, nervig, und viele Männer suchen nach Möglichkeiten, ihre Symptome zu lindern.

Wir gucken uns an, welche Yoga Übungen und Akupressur Punkte dir helfen können.

Generell ist eine Lebendigkeit und Stabilität im Beckenboden sehr wichtig. Das gibt auch dir als Person innere Stabilität und wenn der Sturm des Lebens wieder kommt, bleibst du stabil und ruhst du in dir, bis der Sturm vorbei ist.

Bei der Prostata ist es am besten vorbeugend etwas zu machen.



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Was ist eine gutartige Prostatahyperplasie?

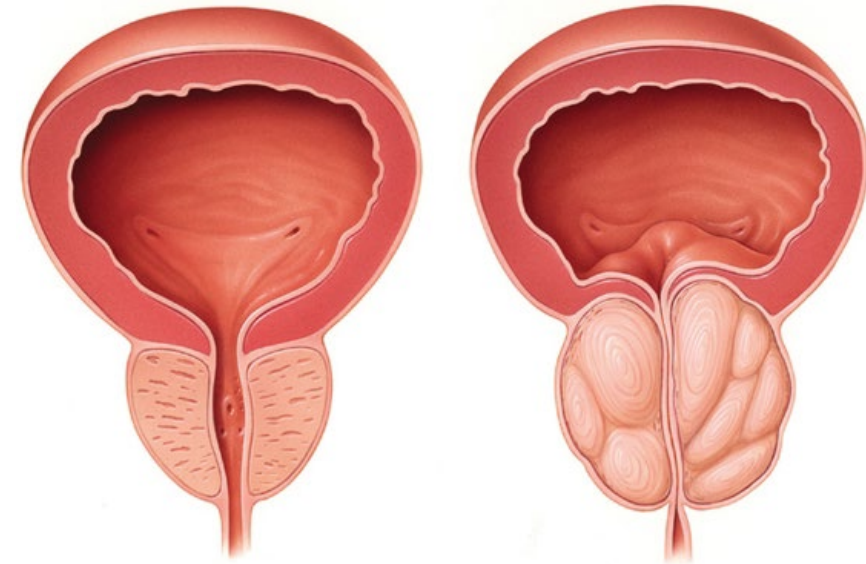
Prostatahyperplasie ist eine Vergrößerung der Prostata.

Die Prostata ist eine kleine Drüse, etwa so groß wie eine Walnuss, die Teil des männlichen Fortpflanzungssystems ist. Sie umgibt die Harnröhre, einen Kanal, der den Urin aus der Blase aus dem Körper leitet.

Wenn die Prostata vergrößert ist, drückt sie auf die Harnröhre.
Dies kann das Wasserlassen für Männer erschweren.

Männer mit **Prostatahyperplasie** können Folgendes feststellen:

Es fällt schwerer, mit dem Wasserlassen zu beginnen und aufzuhören.
Der Harnstrahl ist nicht mehr so stark wie früher.
Du hast das Gefühl, häufig Wasser lassen zu müssen.
Du hast auch nach dem Wasserlassen noch das Gefühl, wieder müssen zu müssen.



Normal Prostate

Enlarged Prostate

DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

KANN YOGA DER PROSTATA HELFEN GESUND UND VITAL ZU BLEIBEN?

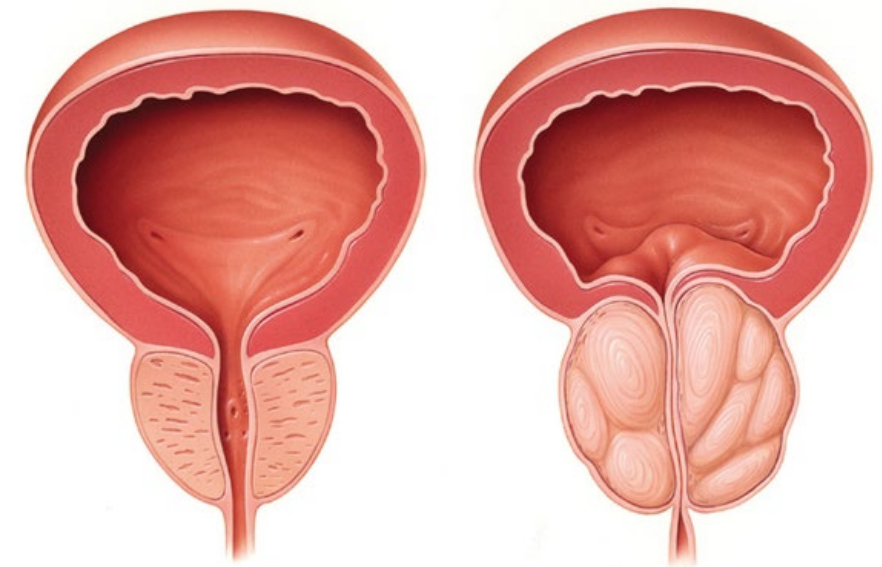
Eine Studie aus dem Jahr 2006 hat gezeigt, dass Bewegung das Risiko für Prostatahyperplasie senken UND auch vorbeugen kann.

Yoga kann auch die Symptome von Prostatahyperplasie verbessern, da es bestimmte Muskeln im Beckenboden trainiert und stärkt.

Männer haben generell mehr Verkürzungen in den Beinen, dem Becken und diese Verkürzungen, und Enge stauen die Energie im Becken.

Mehr Flexibilität, die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur und die Verringerung der Beckenverspannungen verbessern die Blasenkontrolle und das Wasserlassen erleichtern.

Die gleiche Studie zeigte auch, dass Yoga hilft, Stress zu reduzieren, und Stress verschlimmert die Symptome von Prostatahyperplasie.



Normal Prostate

Enlarged Prostate

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

BADDHA KONASANA

Diese Haltung ist eine sitzende Position, die dabei hilft, Verspannungen im Beckenbereich zu lösen.
Fokus auf die Prostata, Kanda Nadi – atme genau in diesen Bereich. Anal-Toy immer optional.

Setze dich dazu zuerst mit ausgestreckten Beinen hin.
Beuge dann die Knie zur Seite und führe die Fußsohlen so nah wie möglich am Becken zusammen.
Lege die Hände um die Füße und versuche, die Knie so weit wie möglich zum Boden zu senken.
Löse dabei bewusst alle Verspannungen in den Hüften.

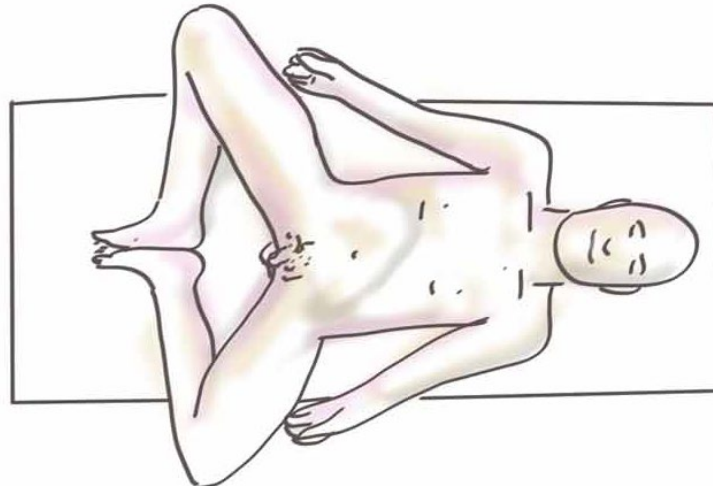
Nachdem du die Position einige Minuten gehalten hast, lege die Hände nach vorne vor den Körper, senke den Blick, ziehe das Kinn ein und beuge dich dann nach vorne in Richtung der Hände.
Atme tief in dieser Position.
Dann entspanne dich, indem du die Hände wieder zum Körper zurückführst und die Beine vor dir ausstreckst.

Kissen unter den Knien nehmen die Spannung heraus,
besonders am Anfang.

Variation:
SUPTA BADDHA KONSANA
Es kann sein, dass diese Asana zu Beginn einfacher ist.v



BADDHA KONASANA



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

VIRASANA

Meine absolute Empfehlung!

Die Heldenpose ist eine sitzende Position, die dabei hilft, Verspannungen im Beckenbereich um die Prostata zu lösen.

Knie dich hin und senk dein Gesäß auf den Boden, sodass du zwischen deinen Füßen sitzt, die Knie auf dem Boden und die Füße nach hinten zeigen.

Lege deine Hände mit den Handflächen nach unten auf die Oberschenkel.

Halte dein Gewicht zwischen den Hüften und versuch, nicht zu viel Druck auf die Knie auszuüben.

Versuche, so aufrecht wie möglich zu sitzen, damit die Wirbelsäule gestreckt ist.

Halte die Position bis zu 5 Minuten halten oder anfangs so lange du kannst.

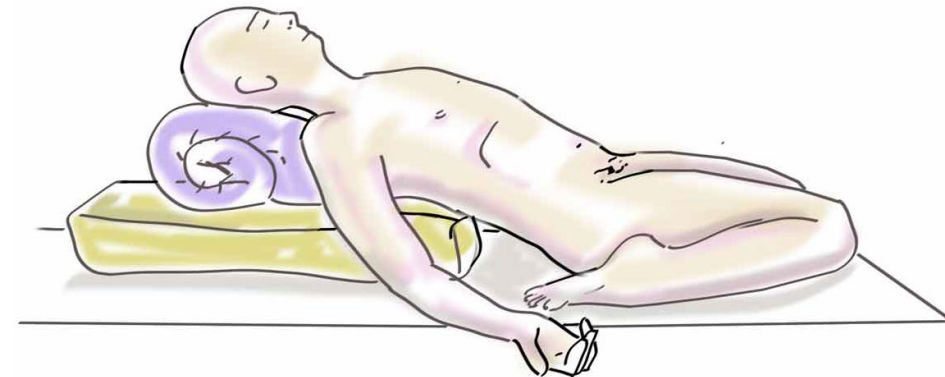
Verlasse die Position, indem du dich eine Seite rollst, um die Beine zu lösen.

HINWEIS:

Anfangs ist Virasana für die Knie anstrengend, weil die nötige Flexibilität fehlt. Es ist besser, wenn du dir ein Kissen unter den Popo gibst, und dich dann immer langsamer ansenkst.

Wenn jemand diese Position schwierig findet, kann er ein Kissen zur zusätzlichen Unterstützung verwenden. Was auch noch toll ist, ist dass diese Asana gegen Plattfüße gut ist.

VARIATION – SUPTA VIRASANA



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

SUPTA PADANGUSTHASANA

Das ist eine liegende Beinstreckhaltung, die den Beckenboden stärkt und Verspannungen löst.

Lege dich auf dem Rücken liegen, beide Beine ausgestreckt.
Beuge das linke Knie und ziehe den Oberschenkel zur Brust.
Strecke das rechte Bein mit dem Fuß nach oben und halte den linken Fuß fest auf den Boden gedrückt.
Die Zehen des linken Fußes hältst du mit den Händen fest. .
Du kannst auch ein Band oder einen Gurt um den Fuß legen, wenn du weniger flexibel bist
Strecke das linke Bein so weit wie möglich strecken, wobei die Fußsohle zur Decke zeigt.
Wenn du einen Gurt verwendest, geh mit den Händen so nah wie möglich an den Fuß heran.
Atme tief in dieser Position.

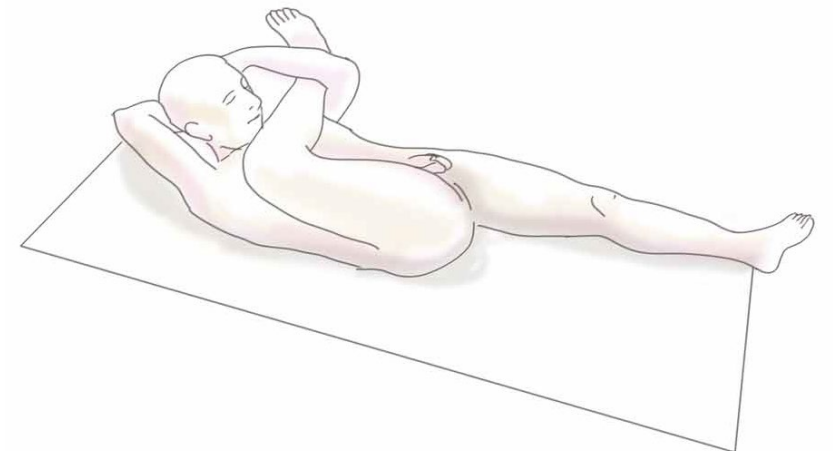
Lasse dann das linke Bein im rechten Winkel zum Körper zur Seite fallen, wobei das rechte Bein auf dem Boden bleibt.

Um aus der Position herauszukommen, bring das linke Bein wieder über den Körper und lass dann beide Beine los.

Wiederhol die Übung auf der anderen Seite.



VARIATION SUPTA PADANGUSTHASANA III



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

DHANURASANA

Bei der Bogenhaltung legst du dich auf den Bauch und streckst die Arme nach hinten in Richtung der Füße. Anfänger können die Füße vielleicht nicht mit den Händen erreichen und sollten sich dabei nicht überanstrengen. Nimm dazu ein Band oder einen Gurt.

Das ist eine liegende Rückenbeuge, die den Bauch, den Beckenboden und den unteren Rücken stärkt.

Leg dich auf den Bauch, die Arme neben dem Körper.
Hebe die Fersen in Richtung Gesäß und beuge die Knie.
Richte die Handflächen nach oben, greife nach hinten und halte die Knöchel von innen fest.
Strecke die Fersen nach oben und hebe gleichzeitig Kopf, Brust und Schultern an, so als ob du versuchen würdest, den Kopf und die Fersen zu berühren

Halte den Blick nach oben gerichtet und atme tief in dieser Position.

Halte diese Position 30 Sekunden lang und dann lasse los.
Wiederhole diese Pose zweimal.

VARIATION:

Beginne zu schaukeln. Das ist besonders gut für den Darm.



DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

BIPARITKARANI MUDRA

Das ist eine anspruchsvollere Position, die man erst probieren sollte, wenn man etwas Kraft im Beckenboden und im unteren Rücken aufgebaut hat.

Yoga-Praktizierende glauben, dass diese Pose die Gesundheit der Prostata verbessert, indem sie die Nerven und Muskeln der Geschlechtsdrüsen stimuliert.

Um in den Schulterstand zu kommen:

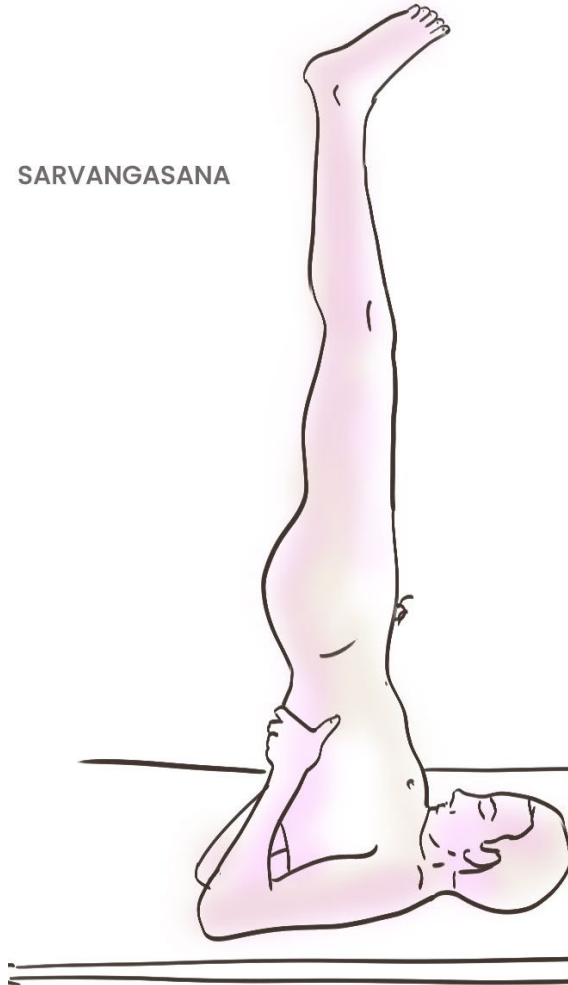
Legst du dich auf den Rücken, der Kopf am Boden und die Hände auf beiden Seiten des Körpers ablegen

Dann hältst du die Füße und Beine zusammen und hebst die Beine immer höher, um die Hüften vom Boden abzuheben.

Lege die Hände auf den unteren Rücken, sodass schließlich die Hüften und der Rücken angehoben sind und nur noch die Schultern und der Kopf auf dem Boden liegen

Versuchen, die Beine gerade und in einer Linie mit den Hüften zu halten und den Bauch einzuziehen.

SARVANGASANA



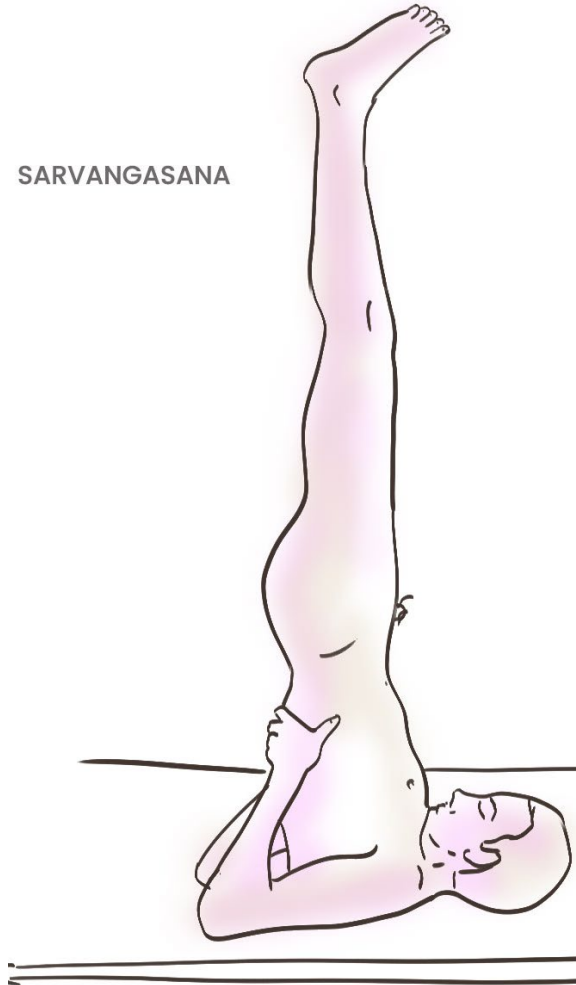
DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

Atme tief in dieser Position.

Bleibe so lange wie möglich, bis zu 2 Minuten, in dieser Position.

Dann die Beine langsam senken und dabei den Rücken mit den Händen stützen, um aus der Position herauszukommen

SARVANGASANA



DER STAB DES PHARAO

DER PROSTATA ORGASMUS

Andere Übungen bei Prostatahyperplasie

Eine weitere Übung, die du ausprobieren kannst, sind Kegel-Übungen. Diese sind darauf ausgelegt, die Beckenbodenmuskulatur zu stärken

Du spannst dabei die Beckenbodenmuskeln an, als würde man versuchen, den Urin zu halten.

Lasse die Muskeln ein paar Sekunden lang angespannt und dann entspanne sie wieder.

Wiederhole diesen Vorgang 3 bis 12 Mal.

Höre auf, sobald du ein Brennen oder Schmerzen hast.

Mit etwas Übung sollten die Übungen immer leichter fallen.

Generell ist es aber immer auch gut parallel dazu die Hüfte aufzudehnen, die hintere Seite der Oberschenkel, die Knie flexibler zu machen, den Psoras zu dehnen, den unteren Rücken und Unterbauch zu stärken.

Das ist deine Mitte – sie sollte stark, aber flexibel sein.

DER STAB DES PHARAO DER PROSTATA ORGASMUS

ERNÄHRUNG:

Bei einer vergrößerten Prostata ist eine Ernährungsumstellung sehr wichtig.
Innerhalb von 2 Wochen kann sich schon vieles verbessert haben.

Nimm so bald möglich **Sägepalme** und Zink ein.

[Hier findest du mehr über die Sägepalme. Hier klicken>>](#)

Verzichte auf so gut wie alles mit Salz, Milchprodukte, Mehl und **Zucker (in allen Variationen)**.
Es gibt dazu gute Bücher wie „Endlich zuckerfrei“

Verwende beim Duschen am Ende am ganzen Körper für mindestens 30 Sekunden nur kaltes Wasser.
Das verändert deinen Stoffwechsel zum Besseren und regeneriert deine Organe.

Trinke Cranberry-Saft, Wasser, grünen Tee, beginne eine vegetarische oder vegane Keto-Diät, einschließlich gelegentlichen Fastens. Reinige und stärke deinen Körper.