

Anisha Durve

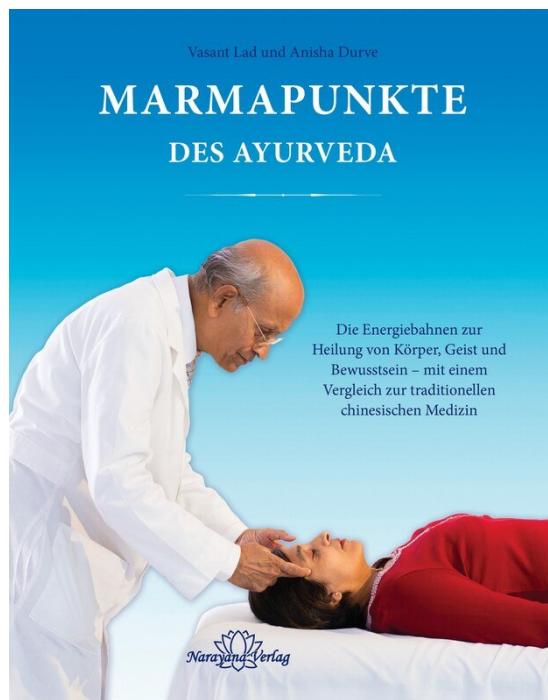
Marmapunkte des Ayurveda

Sample text

[Marmapunkte des Ayurveda](#)

from [Anisha Durve](#)

editor: The Ayurvedic Press



In the [Narayana Webshop](#) you will find all German and English books on homeopathy, alternative medicine and healthy living.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag is a publisher of books on homeopathy, alternative medicine, and healthy living. We publish works by top-class, innovative authors such as Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, and Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organizes homeopathy seminars. World-renowned speakers such as Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

Inhalt

Vorwort xi
Einleitung xiii
Die Verwendung von Sanskrit xv

Einführung | 1

EINFÜHRUNG ZU TEIL 1 | 5

1 Einführung ins Āyurveda | 7

Die fünf Elemente 10
Die drei Doshas 12
 Vāta 13
 Pitta 14
 Kapha 14
Die sieben Dhātus (Körpergewebe) 16
Das Prakruti-Vikruti-Paradigma in der Āyurvedischen Medizin 16

2 Einführung in die Marmāni | 19

Die Geschichte der Marmāni 19
 Wirkungsmechanismen 20
 Funktionen der Marmāni 21
 Kommunikation 21
 Diagnostische Indikatoren 21
 Therapeutische Einflüsse 22
 Mechanismus der Schmerzlinderung 22
 Anregung von Agni und Entgiftung von Āma 23
 Den Geist beruhigen und Emotionen ausgleichen 23
 Bewusstsein fördern 23
 Vorsorge und Verjüngung 23
 Klassifikation der Marmāni 23
 Lage 24
 Zuordnung zu den Elementen 24
 Marmāni und Dosha-Subtypen 24
 Zugeordnete Organe und Srotāmsi 25
 Vitalitätsgrade der Marmāni 25
 Sadyah Prānahara Marmāni 25
 Zusammenfassung 25

3 Die spirituelle Dimension der Marmāni | 27

Der spirituelle Wert der Berührung 27
 Mahad: Angeborene Intelligenz von Körper – und Universum 27
 Universeller Geist und individueller Geist: Öffnung zur Unendlichkeit 28
 Marmāni und Geist-/Körper-Medizin 28
 Chakra-System 30
 Emotionen: Ursprung, Ausdruck und Heilung 32
 Mit dem Fluss gehen: Marmāni und die Kunst, den Geist zu beruhigen 35



4 Äyurveda und traditionelle chinesische Medizin | 37

Das Schöpfungsmodell in der traditionellen chinesischen Medizin 37

Yin und Yang 37

Die fünf Prinzipien von Yin und Yang 38

Die fünf Elemente in der TCM 41

Vergleich der Philosophien von TCM und Sāṅkhya 41

Einheit 41

Zweiheit 42

Qualitäten 42

Qi und Prāna 43

Die fünf Elemente 43

Individuelle Konstitution 44

Gesundheit und Krankheit im Äyurveda und in der TCM 45

Ätiologie und Pathogenese im Äyurveda 46

Ätiologie in der TCM 46

Pathologie und Diagnose in der TCM 47

Diagnose im Äyurveda 48

Diagnose im Äyurveda und in der TCM 48

Schmerzmodelle 48

Schmerz in der TCM 48

Schmerz im Äyurveda 49

5 Kanäle, Energiepunkte und Maße im Äyurveda und der traditionellen chinesischen Medizin | 51

Kanäle 51

Kanäle in der TCM 52

Kanäle im Äyurveda: Srotāmsi und Nādī 55

Nādīs 55

Srotas 57

Funktionen der Srotāmsi und Nādī 58

Vergleich 58

Energiepunkte 59

Klassifikation der Akupunkturpunkte 59

Einteilung der Marmāni 60

Maße 60

6 Samprāpti: Pathogenese und Störung der Marmāni | 65

Ätiologische Faktoren 65

Samprāpti (Pathogenese) 67

Vyadhi Mārga, die drei Leitungsbahnen der Krankheit 69

Vikruti, die aktuelle Unausgewogenheit 70

Rolle der Marmāni in Bezug auf Samprāpti und Krankheitsbahnen 70

Marmāni als Khāvaigunya 71

Marmāni in Bezug auf Āma und Agni 72

7 Einführung in Chikitsā, die äyurvedische Therapie | 75

Chikitsā-Arten und die Rolle der Marmāni 75

Shodhana, Reinigung durch die Marmāni 75

Shamana, Linderung der Doshas über die Marmāni 76

Rasāyana, Verjüngung über die Marmāni 76

Apunarbhava Chikitsā, vorbeugende Therapie durch die Marmāni 77

<i>Sadyah Phaladai Chikitsā, Marmāni als erste Hilfe</i>	77
<i>Tanmātrā, Chikitsā der fünf Elemente</i>	77
<i>Shabda (Ton)</i>	77
<i>Sparsha (Berührung)</i>	78
<i>Rūpa (Sehen)</i>	79
<i>Rasa (Geschmack)</i>	80
<i>Gandha (Geruch)</i>	81
Kontext von Marma Chikitsā in der āyurvedischen Therapie	81

8 Techniken der Marma-Stimulierung – Leitlinien für den Praktizierenden | 83

Techniken der Marma Chikitsā – 10 Methoden zur Anregung von Marmapunkten	83
<i>Snehana (Ölung)</i>	83
<i>Svedana (Schwitzen)</i>	84
<i>Mardana (tiefe Bindegewebsmassage)</i>	84
<i>Pīdana (tiefer, trockener Druck)</i>	85
<i>Veshtana (Bindung oder Halten)</i>	85
<i>Lepana (Auftragen einer Paste)</i>	85
<i>Agni Karma (Wärmeanwendung)</i>	85
<i>Sūchi Bharana (Punktion mit Nadeln)</i>	86
<i>Trasana (Reizung)</i>	86
<i>Rakta Moksha (Aderlass)</i>	86
Richtlinien für Praktizierende von Marma Chikitsā	87
<i>Klinisches Wissen</i>	87
<i>Meditation und Atembewusstsein</i>	87
„So-ham“-Kriya-Atmung	89
<i>Leitlinien für Berührung und Druck</i>	89

EINFÜHRUNG IN TEIL 2 | 91

9 Mukha (Gesichts-) und Shiro (Kopf-) Marmāni | 95

Mūrdhni oder Adhipati	96
Brahmarandhra	99
Shivarandhra	101
Spirituelle Aspekte von Mūrdhni, Brahmarandhra und Shivarandhra	102
Kapāla	104
Ājñā oder Sthapanī	105
Shankha	106
Bhrūh Antara / Bhrūh Madhya / Bhrūh Agra	108
Ashrū Antara / Ashrū Madhya / Ashrū Agra	110
Kanīnaka	111
Apāṅga	112
Antara Vartma / Madhya Vartma / Bāhya Vartma	114
Nāsā Mūla	115
Nāsā Madhya	117
Nāsā Agra	118
Nāsā Puta	119
Ūrdhvā Ganda	120
Adhah Ganda	121
Kapola Nāsā	122
Kapola Madhya	123



Oshtha 124
Hanu 126
Chibuka 128
Marmamassage von Kopf und Gesicht 129

10 Shiro (Kopf-), Grīvā (Nacken-) und Karna (Ohr-) Marmāni | 133

Manyāmūla 134
Vidhuram 135
Krikātikā 137
Grīvā (4) 138
Manyāmani 140
Kantha 141
Kanthanādī 142
Mantha 143
Sirāmantha 145
Akshaka 146
Jatru 147
Karnapālī 149
Karnapāla oder Karna Ūrdhva 150
Karnamūla (2) 151
Marmamassage für Hinterkopf und Nacken 152

11 Antaradhi (Brust- und Rumpf-) Marmāni | 157

Kakshadhara oder Skandadhara 158
Apastamba 159
Hrid Marmāni (3) 160
Hridayam 162
Agra Patra 163
Stanya Mūla 164
Stanya oder Chuchuka 165
Stanya Pārshva 166
Pārshva Sandhi 167
Vankri 168
Yakrut 169
Plīhā 171
Sūrya oder Āmāshaya 172
Nābhi Marmāni (5) 173
Basti 176
Bhaga 177
Vankshana 179
Lohita 180
Marmamassage für den Rumpf 181

12 Prushtha (Rücken-) Marmāni | 183

Amsa Phalaka 184
Prushtha oder Antar Amsa (3) 185
Bruhatī 186
Vrukka 187
Kukundara 189
Kati 190
Trik 191
Marmamassage für den Rücken 192

13 Ūrdhvā Shakhā Marmāni (obere Extremitäten) | 195

- Ūrdhvā Skandha 196
- Amsa 197
- Adhah Skandha 198
- Kaksha 199
- Bāhu Ūrvī 200
- Ānī 201
- Bāhū Indrabasta 202
- Kūrpara 204
- Bāhya Kūrpara 205
- Angushta Mūla 206
- Bāhya Manibandha 207
- Manibandha 208
- Kūrcha Shira 209
- Tala Hrida 210
- Kūrcha 211
- Hasta Kshipra 212
- Tarjani 213
- Kanīshthika 214
- Marmamassage für Arme und Hände 216

14 Adha Shakha Marmāni (untere Extremitäten) | 219

- Sphij 221
- Ūrū (2) 222
- Lohitāksha 223
- Medhra und Yoni Jihvā 224
- Vrushana und Yoni Oshtha 225
- Sakthi Ūrvī (2) 226
- Jānu (2) 227
- Charana (2) 229
- Indrabasta (2) 230
- Gulpha (2) 231
- Pāda Charana 233
- Pāda Kshipra 233
- Pārshni 235
- Pāda Madhya 236
- Marmamassage für Beine und Füße 237

EINFÜHRUNG IN TEIL 3 | 239

15 Aromatherapie, ätherische Öle und Blumenessenzen (Attar) im Āyurveda | 241

16 Marmāni, die eine Störung des Kanals behandeln | 251

- Einführung in die Srotāmsi* 251
- Störung und Behandlung der Srotāmsi* 252
- Prāna Vaha Srotas* 253
- Ambu/Udaka Vaha Srotas* 254
- Anna Vaha Srotas* 254
- Rasa Vaha Srotas* 255
- Rakta Vaha Srotas* 256



Māmsa Vaha Srotas 257
Meda Vaha Srotas 258
Asthi Vaha Srotas 258
Majjā Vaha Srotas 259
Shukra/Ārtava Vaha Srotas 260
Purīsha Vaha Srotas 261
Mūtra Vaha Srotas 262
Sveda Vaha Srotas 262
Mano Vaha Srotas 263

17 Behandlung bestimmter Störungen mit Marma Chikitsā | 265

Sadyah Phaladai Chikitsā – āyurvedische erste Hilfe 265

18 Yoga-Therapie und Marmāni | 275

Āsana und Marmāni 278

Anhang A: Fachinformationen zu Āyurveda | 289

Anhang B: Fachinformationen zu TCM | 301

Anhang C: Marma-Abbildungen | 307

Anhang D: Marmāni und Akupunkte: Übereinstimmungen, Positionen und Listen | 331

Glossare: Āyurvedisch, Chinesisch und Medizinisch | 339

Āyurvedisches Glossar 331

Chinesisches Glossar 355

Medizinisches Glossar 357

Bibliographie und Referenzen | 361

Abbildungsverzeichnis | 362

Danksagungen | 363

Die Autoren | 365

Index | 366

Viele Praktizierende des Yoga konzentrieren ihre Energie und Aufmerksamkeit bei der Meditation auf den Ājñā Marma. Er ist ein Hauptpunkt im Chakra-System, zuweilen bekannt als Sitz des Gurus. Ein spiritueller Meister kann die Kundalinī Shakti bei einem Schüler erwecken, indem er diesen Marmapunkt mit seinem oder ihrem Daumen berührt, ein Prozess, der *Shaktipat* genannt wird.

Die dauerhafte Konzentration auf den Ājñā verlangsamt den Atem und ermöglicht es einem, die Flamme der inneren Achtsamkeit wahrzunehmen. Kabir, ein berühmter Mystiker und Dichter aus Indien, nannte diese Flamme *Atma Jyotiś*, das Licht des Selbst.

oder Stabilität übersetzt wird. Er schafft Stabilität im Geist und Beständigkeit in einem selbst.

Ājñā steht funktionell in Beziehung zum Hypothalamus, der Sehnervenkreuzung und dem Frontallappen. Er bildet eine Brücke zwischen der Zirbeldrüse und der Hypophyse und hilft, ein hormonelles Gleichgewicht herzustellen. Ājñā ist bei Augenerkrankungen, Kopfschmerzen in der Stirnregion und Migränen vom Pitta-Typ angezeigt, die ihrem Wesen nach scharf sind.

Ājñā lindert wirksam Stress und Schlaflosigkeit, indem er den Verstand beruhigt. Eine Behandlung hier verbessert ADHS, Konzentrationsmangel und schlechtes Gedächtnis. In der als Kind bekannten Yogāsana (Haltung) wird der Ājñā Marma auf natürliche Weise angeregt, wenn die Stirn den Boden berührt. Diese Haltung bewirkt einen tiefen Zustand der Entspannung und wird häufig eingesetzt, um Schlaflosigkeit zu behandeln.

Behandlung

Das Auftragen von Vachaöl auf den Ājñā Marma kann helfen, den Augenindruck zu senken, was oft mit Glaukom in Zusammenhang gebracht wird. Vachaöl-Nasya, wobei das medizinische Öl durch die Nase eingeträufelt wird, behandelt Kapha-Krankheiten wie Stirnhöhlenverstopfung und Nasenausfluss effektiv. Das gleiche Öl auf das dritte Auge wirkt bei durch Kapha-Missverhältnisse hervorgerufenen Wachstumsproblemen, wie beim Ausgleich der Ausschüttung von Wachstums-hormonen. Sandelholzöl kann bei Schilddrüsenproblemen und Migränen vom Pitta-Typ angewandt werden und um den ganzen Körper im Sommer zu kühlen. Brahmī- und Jatamānsīöl wirken auf das Majjā Dhātu und behandeln effektiv ADHS.

Shirodhāra ist eine der Behandlungen, die im Pañchakarma eingesetzt werden, um die drei Körper-Doshas auszugleichen. Beim Shirodhāra wird ein ständiger Strom warmes Öl auf Ājñā und Kapāla Marma aufgebracht. Die Wirkung ist außerordentlich besänftigend und beruhigend und macht es daher äußerst wirksam zur Stressbewältigung. Sesamöl mildert Vāta-Dosha, Sonnenblumenöl beruhigt Pitta-Dosha und Maisöl besänftigt Kapha-Dosha.

Zugehöriger Akupunkt: keiner

In der Nähe des Yintang

Auch wenn der Ājñā keinen zugehörigen Akupunkt hat, befindet er sich etwas oberhalb des Yintang, der viele ähnliche Funktionen und Indikationen wie der Ājñā hat. Es befindet sich auf dem LG-Meridian, dessen Energetik Geist und Emotionen beruhigt, also die Funktionen des Akupunkts teilt. Darüber hinaus verläuft der LG-Meridian zur Nase hinab, was vielleicht erklärt, warum der Ājñā Marma bei Beschwerden der Nase hilft.



Shankha

Lage: an der Schläfe, in einer Vertiefung 1-2 Anguli hinter den Augenbrauen.

Zugehörige Dosha-Subtypen: Sādhaka Pitta, Pāchaka Pitta, Udāna Vāyu, Apāna Vāyu

Wirkungen

- ◎ Besänftigt Pitta erheblich
- ◎ Befreit von Kopfschmerzen
- ◎ Mildert Magenschmerzen, vermindert Säure
- ◎ Reguliert den Dickdarm
- ◎ Kommt Ohren, Augen, Zähnen und Gesicht zugute
- ◎ Beeinflusst das Sprechen
- ◎ Senkt emotionalen Stress, beruhigt den Geist

Indikationen

- ◎ Migränen, Kopfschmerzen in der Stirnregion
- ◎ Hohe Azidität, Gastritis, Magengeschwür, Zwölffingerdarmgeschwür
- ◎ Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)
- ◎ Gallensteine, Kolitis, Funktionsstörung des Dickdarms
- ◎ Gleichgewichtsstörung bei Morbus Ménière, Augenkrankheiten
- ◎ Mittelohrentzündung, Tinnitus
- ◎ Schmerz im Temporomandibulargelenk (TMG), Zahnschmerzen, Sprachstörungen
- ◎ Trigeminusneuralgie, Bell-Lähmung (Gesichtslähmung)
- ◎ Emotionale Störung

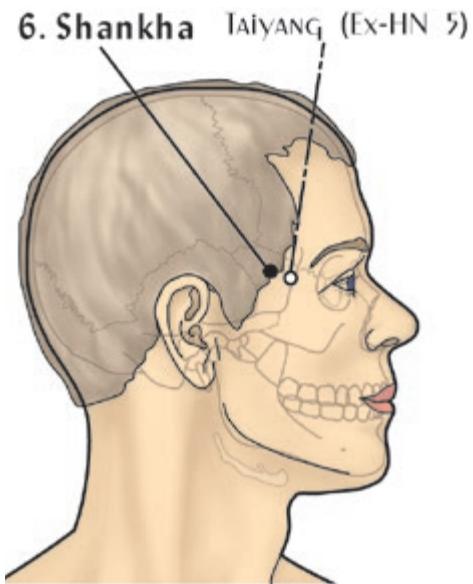
Kommentar

Shankha, übersetzt als Muschel, verdankt seinen Namen der Tatsache, dass das Schläfenbein dem Teil eines Muschelhorns ähnelt. Der Marma ist funktionell mit dem Schläfenlappen, der oberen und mittleren Schläfenwindung, der mittleren Schädelgrube und dem Schläfenmuskel verknüpft.

Die drei primären Indikationen dieses Marma sind eine Fehlfunktion des Dickdarms, Magenazidität und Kopfschmerzen in der Stirnregion. Der Shankha Marma auf der Rechten entspricht dem Magen und aufsteigenden Dickdarm. Er ist reizempfindlich, wenn hohe Azidität zu Gastritis oder Geschwüren führt. Auf der linken Seite steht er in Beziehung zum Zwölffingerdarm und absteigenden Dickdarm. Eine Empfindlichkeit könnte auf Gallensteine, Kolitis oder ein Zwölffingerdarmgeschwür hindeuten. All diese Erkrankungen spiegeln hohes Pāchaka Pitta. Der Shankha beruhigt Pitta wirksam und reduziert dessen Manifestationen als Entzündung, Infektion und Hitze im Körper.

Shankha ist die beste Stelle zur Behandlung von Migränen und emotionalem Stress. Er besänftigt alle Emotionen, die mit intensivem Pitta in Verbindung gebracht werden. Druck auf den Shankha kann bittere Erinnerungen freisetzen, die tief im Unterbewusstsein vergraben sind. Bittere Erinnerungen hängen mit Magen, Leber und Gallenblase zusammen und lassen sich eng mit Ärger und Wut in Beziehung setzen. Shankha behandelt auch TMG-Schmerzen, die von unterdrückten Emotionen herrühren können.

Shankha liegt in der Nähe von Ohr und Kiefer und behandelt Mittelohrentzündung, Tinnitus, Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie und Bell-Lähmung. Shankha wird auch bei Ménieré'schem Syndrom angewandt, wo Schwindel mit Tinnitus einhergeht. Stimuliert man den Marma, hilft dies aufgrund seiner Verknüpfung mit dem Broca-Areal, dem Sprache erzeugenden und verarbeitenden Zentrum des Gehirns, bei Sprachstörungen.



Zugehöriger Akupunkturpunkt: Lu 1, Zhongfu (Zentralpalast)

Der Lu 1 ist der erste Punkt auf dem Lungenmeridian und einer der bedeutendsten Akupunkte zur Behandlung aller Lungenstörungen. Die Position von ihm und Kaks-hadhara sind identisch, er liegt 6 Cun lateral von der Mittellinie am ersten Interkostalraum. Wie der Kakshadhara wird der Lu 1 eingesetzt, um Schulter- und Brustschmerzen zu behandeln. Er therapiert zudem Magenbeschwerden wie schwierige Nahrungsaufnahme, Erbrechen und geschwollenen Bauch, was der Marma nicht tut.



Apastambha

Lage: auf beiden Seiten der Brust, einen Angula lateral von der Mittellinie der Brust im zweiten Zwischenrippenraum.

Zugehörige Dosha-Subtypen: Prāna Vāyu, Udāna Vāyu, Vyāna Vāyu, Avalambaka Kapha, Sādhaka Pitta

Wirkungen

- ◎ Reguliert die Atmung und befreit von Bronchialkrämpfen
- ◎ Ermöglicht eine optimale Funktion der Lungen und Atemwege
- ◎ Mildert Kongestion in Lungen und Atemwegen
- ◎ Wirkt positiv auf das Herz und regelt die Herzaktivität
- ◎ Löst unterdrückte Emotionen

Indikationen

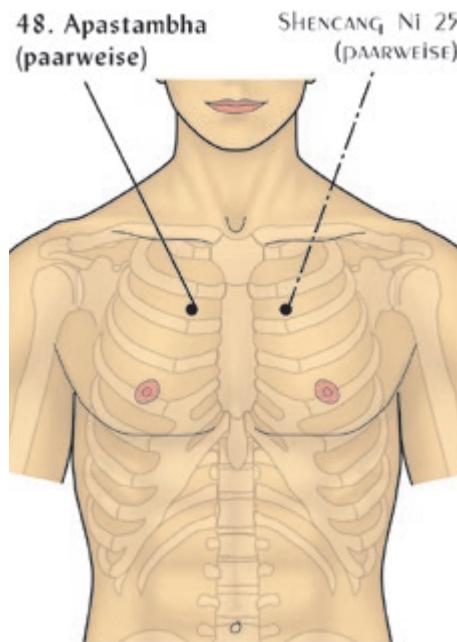
- ◎ Chronischer Husten, Schluckauf, Kurzatmigkeit
- ◎ Bronchialasthma, Bronchitis, Pleura- und Perikarderguss
- ◎ Schmerzen am Rippenfell, Brustschmerzen
- ◎ Herzklopfen, Herzrhythmusstörung
- ◎ Hypertonie
- ◎ Emotionale Störungen

Kommentar

Der Name Apastambha wird von der Wurzel *Sthambha* abgeleitet, was für eine Säule steht, die unterstützt oder stabilisiert. Der Marma ist eine stützende Säule für Herz und Lungen, da er stabilisierend auf das Fließen von Prāna einwirkt. Der Apastambha auf der rechten Seite des Körpers ist funktionell mit Aortenklappe, Sinoatrialknoten und rechter Bronchie verknüpft. Auf der linken Seite entspricht er der Pulmonalklappe und linken Bronchie.

Druck auf den Marma hilft, alle Atemwegserkrankungen zu lindern, einschließlich der Empfindung von „Lufthunger“ bei einem akuten Asthmaanfall. Lungen und Brust sind die wichtigsten Stellen für Avalambaka Kapha. Zu viel Avalambaka Kapha führt zu Schleim in den Atemwegen, Schwierigkeit beim Atmen, Herzklopfen, Asthma und chronischem Husten. Eine Massage des Apastambha hilft, übermäßiges Kapha aus der Brust zu lösen, und lindert jede Blockade in den Atemwegen.

Der Apastambha Marma ist auch hilfreich für zahlreiche Herzkrankheiten wie Herzrhythmusstörungen und eingeschränkte Durchblutung, die durch gestörtes Prāna Vāyu, Vyāna Vāyu oder Sādhaka Pitta entstehen. Alle drei Subdoshas sind im Herzen vorhanden und bewahren die normale Herzaktivität.



Übt man auf den Marma Druck aus oder lenkt bei der Meditation die Aufmerksamkeit darauf, beruhigt dies jede negative Gefühlsaufwallung, besonders Traurigkeit. Statuen von Buddha, die auf die Brust zeigen, ziehen die Aufmerksamkeit im Besonderen auf diesen Marma und seine Wirksamkeit bei der Beruhigung des Geistes. Äyurvedische Ärzte glauben, die rechte Herzkammer steht in Beziehung zum Ursprung der Emotion als rein neuroelektrischem Impuls, der stattfindet, ehe es ein psychisches Phänomen wird. Diese Impulse werden zu Gefühl und dann zu Emotion. Das Äyurveda ermutigt uns, Emotionen wahrzunehmen, wie sie erblühen, was uns dabei hilft, sie in Mitgefühl zu verwandeln. Im Äyurveda heißt es, Emotion schafft einen unbeständigen, veränderlichen Geist, während Mitgefühl aus einem ruhigen, friedlichen Geist geboren wird.

Behandlung

Sanfter Druck auf den Marma mit Tulsiöl entfaltet Liebe und Mitgefühl. Tulsi- und Zimtöl wirken auf Herz und Lungen. Innerlich ist Süßholztee mit zehn Tropfen Mahānārāyana-Öl ein wirksamer Bronchodilator. Ein Schluck dieses Tees, alle zehn Minuten, bringt Ergebnisse, die ähnlich wirken wie eine Stimulation des Apastambha Marma.

Zugehöriger Akupunkt: keiner

In der Nähe des Ni 25, Shencang (Geist-Speicher)

Der Shencang Ni 25 befindet sich 2 Cun lateral von der Mittellinie und lateral zum Apastambha. Beide Punkte sind gut für Lungen und Brust und helfen bei Husten, Asthma und Kurzatmigkeit. In der TCM gelten diese Beschwerden als „rebellisches Qi“, d. h. das Qi fließt in die umgekehrte Richtung. Im Gegensatz zum Apastambha behandelt der Akupunkt auch rebellisches Magen-Qi, das sich durch Erbrechen bemerkbar macht. Der Shencang Ni 25 besitzt keine Verbindung mit Herzerkrankungen oder Emotionen.



Hrid Marmāni (3)

Lage: drei paarweise liegende Punkte direkt unterhalb des Apastambha, auf beiden Seiten des Sternums.

Hrid 1 befindet sich 2 Anguli lateral von der Mittellinie im dritten Interkostalraum.

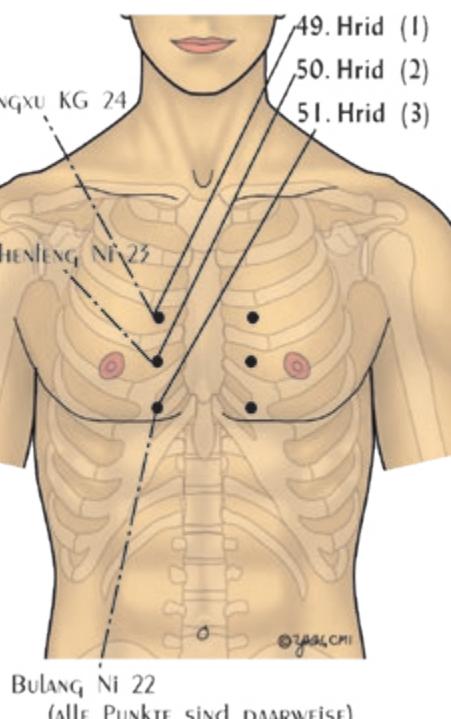
Hrid 2 befindet sich 2 Anguli lateral von der Mittellinie im vierten Interkostalraum.

Hrid 3 befindet sich 2 Anguli lateral von der Mittellinie im fünften Interkostalraum.

Zugehörige Dosha-Subtypen: Prāna Vāyu, Vyāna Vāyu, Udāna Vāyu, Sādhaka Pitta, Avalambaka Kapha

Wirkungen

- ◎ Steuert die Herzfunktion und Herzfrequenz
- ◎ Verbessert die Koronardurchblutung
- ◎ Bewahrt eine optimale Funktion der Lungen und Atemwege
- ◎ Schwächt Kongestion im Brustgewebe ab
- ◎ Erhöht den Lymphkreislauf im Brustbereich
- ◎ Beruhigt den Geist, gleicht Emotionen aus, befreit von Stress



Indikationen

- ◎ Herzfehlfunktion, Angina, Herzklopfen
- ◎ Herzrhythmusstörung, Bradykardie, Tachykardie
- ◎ Nicht vom Herzen ausgehende Brustschmerzen
- ◎ Asthma, chronischer Husten, Schwierigkeit beim Atmen
- ◎ Gestautes Lymph- oder Brustgewebe
- ◎ Emotionale Störung

Kommentar

Hrid heißt Herz. Diese Marmāni sind mit dem Herzgeflecht (Herzchakra) verbunden und üben einen starken Einfluss auf das Herz aus. Zusätzlich zu seiner entscheidenden Rolle bei der körperlichen Gesundheit und Funktion ist das Herz ein tief spirituelles und mystisches Organ. Es ist der Sitz von Mitgefühl, Liebe und Hingabe. Es regelt Prāna, die Lebenskraft, und ist der Sitz von Vyāna Vāyu, das die Durchblutung lenkt.

Das Herz gilt als Sitz der Emotion. Sādhaka Pitta ist das Subdosha, das im Herzen zuhause und dafür zuständig ist, Gefühle und Emotionen zu verarbeiten. Regt man die Hrid Marmāni an, belebt dies Sādhaka Pitta und erlaubt unterdrückten Emotionen, an die Oberfläche zu gelangen.

Da das Herz an das Bewusstsein und die höchste Intelligenz gekoppelt ist, können die Marmāni diese Qualitäten fördern. Sushruta illustrierte die spirituelle Tiefe dieser Marmāni, indem er sie als Sitz von Sattva, Rajas und Tamas beschrieb – den drei Gunas (Qualitäten), die das Universum (siehe Gunas, Seite 9) durchdringen. Alle Marmāni, die dem Herzen zugeordnet sind, besitzen ein sattvisches Wesen.

Die Hrid Marmāni lassen sich bei jedem Herzproblem wegen eines Dosha-Ungleichgewichts leicht massieren. Arrhythmie entsteht durch Vāta-Unausgewogenheit. Eine Pitta-Verschlimmerung ist für alle entzündlichen Herzerkrankungen verantwortlich. Bradykardie, eine Pulsrate weniger als 60 Schläge pro Minute, röhrt gewöhnlich von Kapha-Störungen her, wobei hoch trainierte Athleten auch einen Ruhepuls von nur 40 haben können. Eine Behandlung an diesen Marmāni ist förderlich für die Koronardurchblutung und hilft, Brustschmerzen zu lindern. Die Hrid Marmāni verbessern zudem die Lungenkapazität und behandeln eine Fehlfunktion der Atemwege, die sich als Asthma, chronischer Husten und Kurzatmigkeit äußern.

Der Hrid 1 arbeitet funktionell mit Bronchien, Perikard, Herzmuskel und Aortenklappen zusammen. Der Marma auf der rechten Seite des Körpers entspricht rechtem Vorhof und Aortenklappe und auf der linken Seite dem linken Vorhof und Herzbeutel. Der Hrid 1 unterstützt den Kreislauf von Āhāra Rasa (Endprodukt von verdautem Essen oder Chylus) über den Brustlymphgang. Āhāra Rasa ist der Teil des Rasa Dhātu, der Ernährung und Versorgung regelt.

Der Hrid 2 auf der Rechten entspricht der rechten Herzkammer und der Trikuspidalklappe, und auf der Linken der linken Herzkammer und Mitralklappe. Hrid 2 und 3 sind mit Herzspitze, Zwerchfell und Kammerscheidewand verknüpft. Der Hrid 3 steht außerdem funktionell in Beziehung zur unteren Grenze des Herzens.

Behandlung

Der Bereich um das Herz ist empfindlich und lebensnotwendig, also sind Hitze und Moxibustion kontraindiziert. *Shringa Shunthi Lepa*, eine Paste aus getrockneter Hirschhornasche und Ingwer, ist wirksam, um die Koronarzirkulation zu ver-

Tabelle 31: Schmerzen

Region	Allgemeine Marmāni
Armschmerzen	Ānī, Adhah Skandha, Amsa, Bāhya Kūrpara, Bāhū Indrabasta, Bāhu Ūrvī, Kaksha, Kakshadhara
Bauchschmerzen	Basti, Bhaga, Lohita, Nābhi, Pārshva Sandhi, Plīhā, Sūrya, Vankri, Vankshana, Yakrut
Beckenschmerzen	Basti, Bhaga, Lohita, Trik, Vankshana
Beinschmerzen	Charana, Indrabasta, Lohitāksha, Sakthi Urvi, Sphij, Ūrū
Ellbogenschmerzen	Ānī, Bāhya Kūrpara, Kūrpara
Fußschmerzen	Gulpha, Pāda Charana, Pāda Madhya, Pārshni
Handgelenksschmerzen	Bāhya Manibandha, Hasta Kshipra, Kürcha Shira, Manibandha, Tala Hrida
Herzschmerzen	Agra Patra, Apastambha, Hridayam, Hrid, Kakshadhara, Kanīshthika, Pārshva Sandhi, Prushtha, Tala Hrida
Hüftschmerzen	Lohitāksha, Sakthi Urvi, Ūrū
Knieschmerzen	Charana, Jānu, Sakthi Urvi, Ūrū
Nackenschmerzen	Ājñā, Amsa Phalaka, Grīvā, Karnapāla, Krikātikā, Mantha, Manyāmani, Manyāmūla, Shivarandhra, Sīrāmantha, Ūrdhva Skandha, Vidhuram
Kopfschmerzen, Migräne	Adhah Ganda, Ājñā, Angushtha Mūla, Apānga, Ashrū, Brahmarandhra, Bhrūh, Grīvā, Hanu, Hasta Kshipra, Kanīnaka, Kapāla, Karnamūla, Karnapālī, Krikātikā, Manyāmūla, Mūrdhni, Nāsā Mūla, Pāda Kshipra, Pāda Madhya, Shankha, Shivarandhra, Ūrdhva Ganda, Ūrdhva Skandha, Vidhuram
Schmerzen am Rippenfell	Agra Patra, Apastambha, Kakshadhara, Hrid, Hridayam, Stanya Mūla, Vankri
Schmerzen im Oberbauch	Plīhā, Sūrya, Vankri, Yakrut
Schmerzen im oberen Rücken	Amsa Phalaka, Bruhatī, Prushtha, Ūrdhva Skandha
Schmerzen im unteren Rücken	Jānu (hinten), Karnapāla, Kati, Kukundara, Sakthi Urvi (hinten), Sphij, Trik, Vrukka
Schulterschmerzen	Adhah Skandha, Amsa, Amsa Phalaka, Kaksha, Kakshadhara, Prushtha, Ūrdhva Skandha
TMG-Schmerzen	Chibuka, Hanu, Kapola Madhya, Karnapāla, Karnamūla, Shankha
Zahnschmerzen	Adhah Ganda, Chibuka, Hanu, Kapola Madhya, Karnamūla, Oshtha, Shankha

Tabelle 32: Neurologische Erkrankungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Bell-Lähmung (Gesichtslähmung)	Chibuka, Hanu, Kapola Madhya, Karnamūla, Oshtha, Shankha
Epilepsie	Mūrdhni, Oshtha
Ischias	Indrabasta (hinten), Jānu (hinten), Pārshni, Sakthi Urvi (hinten), Sphij
Schlaganfall	Brahmarandhra, Karnapālī, Manyāmūla, Mūrdhni, Oshtha, Shivarandhra
Synkope	Mantha, Manyāmūla, Mūrdhni, Nāsā Agra, Oshtha
Trigeminusneuralgie	Chibuka, Hanu, Kapola Madhya, Karnamūla, Oshtha, Shankha

Tabelle 33: Augen-, Ohren-, Nasen-, Halserkrankungen und Sprachstörungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Augenerkrankungen	Ājñā, Akshaka, Apāṅga, Bhrūh, Kanīnaka, Kapāla, Karnapāī, Nāsā Mūla, Shankha, Vartma, Vidhuram, Yakrut
Halserkrankungen	Jatrū, Kantha, Akshaka, Grīvā, Kanthanādī, Mantha, Sīrāmantha
Nasenerkrankungen	Adhah Ganda, Ājñā, Angushta Mūla, Apāṅga, Kanīnaka, Kapāla, Kapolā Nāsā, Mūrdhni, Nāsā Agra, Nāsā Madhya, Nāsā Puta, Ürdhva Ganda, Vartma, Vidhuram
Ohrenerkrankungen	Amsa, Kapolā Madhya, Karnamūla, Karnapāla, Karnapāī, Krikātikā, Shankha, Shivarandhra
Sprachstörungen	Kantha, Kanthanādī, Mantha, Oshtha, Shankha

Tabelle 34: Organ- oder Drüsenkrankheiten

Organ	Allgemeine Marmāni
Bauchspeicheldrüse	Ānī, Amsa, Bāhu Ürvī, Manyāmūla, Nābhi 2, Sūrya, Vankri
Blase	Ānī, Basti, Bhaga, Jānu (hinten), Kati, Kukundara, Pāda Charana, Sakthi Ürvī, Vrukka
Dickdarm	Bāhū Indrabasta, Bāhu Ürvī, Indrabasta, Kapolā Madhya, Kukundara, Nābhi 3 und 4, Pāda Charana, Plīhā, Sakthi Ürvī, Shankha, Sphij, Tarjani, Ürdhva Ganda, Yakrut
Dünndarm	Nābhi 1 und 2, Plīhā, Yakrut
Gallenblase	Akshaka, Bruhatī, Nābhi 1, Pārshva Sandhi, Shankha, Vankri, Yakrut
Herz	Agra Patra, Akshaka, Amsa Phalaka, Apastambha, Hridayam, Hrid, Kanīshthika, Kanthanādī, Lohita, Lohitāksha, Mantha, Prushta, Sīrāmantha, Tala Hrida
Hypophyse	Ājñā, Brahmarandhra, Kapāla, Manyāmani, Mūrdhni
Leber	Akshaka, Angushta Mūla, Bāhya Manibandha, Bruhatī, Nābhi 1, Pārshva Sandhi, Vankri, Vidhuram, Yakrut
Lunge	Adhah Ganda, Adhah Skandha, Agra Patra, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Apastambha, Bruhatī, Hasta Kshipra, Hridayam, Hrid, Jatrū, Kakshadhara, Kantha, Kanthanādī, Kapolā Nāsā, Krikātikā, Nāsā Agra, Nāsā Puta, Pārshva Sandhi, Prushta, Tala Hrida, Tarjani, Ürdhva Ganda, Ürdhva Skandha
Magen	Adhah Skandha, Bāhu Ürvī, Manyāmūla, Nābhi, Shankha, Sūrya
Milz	Akshaka, Angushta Mūla, Bruhatī, Jatrū, Nābhi 1 und 2, Pārshva Sandhi, Plīhā, Stanya Pārshva, Vankri, Vidhuram
Nieren, Nebennieren	Ānī, Charana, Culpha, Karnamūla, Kati, Kukundara, Nābhi 1-4, Pārshva Sandhi, Sakthi Ürvī, Vartma, Vrukka
Schilddrüse	Grīvā, Jatrū, Kantha, Kanthanādī, Mantha, Manyāmani, Sīrāmantha

Tabelle 35: Allgemeinerkrankungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Blutdruck (hoch/niedrig)	Apastambha, Lohita, Lohitāksha, Mantha, Manyāmūla, Mūrdhni, Sīrāmantha, Vidhuram
Chronisches Erschöpfungssyndrom	Bāhu Ūrvī, Jatrū, Nābhi, Plīhā, Vrukka
Geringe Immunität und Immunstörungen	Jatrū, Kürcha, Nābhi, Plīhā
Gleichgewichtsstörung (Schwindel)	Angushta Mūla, Brahmarandhra, Hasta Kshipra, Karnamūla, Karnapāla, Karnapālī, Mantha, Manyāmūla, Mūrdhni, Oshtha, Pāda Madhya, Shankha, Sīrāmantha, Vidhuram
Hohes Fieber	Ājñā, Mūrdhni, Oshtha, Shankha

Tabelle 36: Kreislauferkrankungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Arterieller/venöser Kreislauf	Bāhu Ūrvī, Charana, Gulpha, Hridayam, Hrid, Indrabasta, Jānu (hinten), Kaksha, Lohita, Lohitāksha, Pāda Charana, Pāda Madhya, Sakthi Ūrvī, Sphij
Gehirnkreislauf	Ājñā, Brahmarandhra, Karnapālī, Manyāmūla, Mūrdhni, Oshtha, Shivarandhra
Lymphatischer Kreislauf	Akshaka, Angushta Mūla, Bruhatī, Grīvā, Hrid, Jatrū, Kaksha, Kakshadhara, Lohita, Mantha, Manyāmūla, Plīhā, Sīrāmantha, Stanya Mūla, Stanya Pārshva

Tabelle 37: Herz- und Atemwegskrankheiten

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Chronisches Asthma, chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	Agra Patra, Amsa, Amsa Phalaka, Apastambha, Hrid, Jatrū, Kakshadhara, Kantha, Kanthanādī, Kapola Nāsā, Krikātikā, Mantha, Mūrdhni, Nāsā Agra, Nāsā Puta, Pārshva Sandhi, Prushtha, Tarjani, Ürdhva Ganda, Ürdhva Skandha
Herzklopfen, Arrhythmien	Agra Patra, Amsa, Amsa Phalaka, Apastambha, Hridayam, Hrid, Kanīshthika, Kanthanādī, Mantha, Mūrdhni, Prushtha
Koronare Herzerkrankung	Hrid, Hridayam, Kanīshthika und alle Herz-Marmāni

Tabelle 38: Magen-Darm-Erkrankungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Anorexie	<i>Agra Patra, Nābhi, Sūrya, Vankri</i>
Bauchdehnung	<i>Bhaga, Lohita, Nābhi, Plīhā, Sūrya, Vankshana, Yakrut</i>
Divertikulose	<i>Bāhū Indrabasta, Indrabasta (hinten), Kukundara, Nābhi 3 und 4, Sphij, Tarjani</i>
Entzündliche Darmerkrankung	<i>Bāhū Indrabasta, Bāhu Ūrvī, Indrabasta (hinten), Kapola Madhya, Nābhi 3 und 4</i>
Gastritis	<i>Agra Patra, Bāhu Ūrvī, Hridayam, Kanīnaka, Nābhi 1, Shankha, Sūrya, Vankri</i>
Gastroösophageale Refluxkrankheit (GERD)	<i>Agra Patra, Hridayam, Jatrū, Kanīnaka, Kantha, Kanthanādī, Shankha, Sūrya, Vankri</i>
Hämorrhoiden	<i>Hanu, Indrabasta (hinten), Kürcha Shira, Manibandha, Nāsā Agra, Trik</i>
Magengeschwür	<i>Agra Patra, Bāhu Ūrvī, Hridayam, Kanīnaka, Nābhi 1, Shankha, Sūrya, Vankri</i>
Reizdarmsyndrom (RDS)	<i>Bāhū Indrabasta, Indrabasta (hinten), Nābhi 3 und 4</i>
Schwache Verdauung	<i>Agra Patra, Bāhu Ūrvī, Chibuka, Kapola Madhya, Madhya Vartma, Manyāmūla, Nābhi, Oshtha, Shankha, Sūrya, Vankri, Yakrut</i>
Übelkeit, Erbrechen	<i>Agra Patra, Akshaka, Bāhu Ūrvī, Mantha, Mūrdhni, Stanya Mūla, Sūrya, Yakrut</i>
Verstopfung, Diarröh	<i>Bāhū Indrabasta, Indrabasta (hinten), Kapola Madhya, Kukundara, Nābhi 3 und 4, Plīhā, Sūrya, Tarjani, Yakrut</i>

Tabelle 39: Reproduktive und urogenitale Krankheiten

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Beckenerkrankungen	<i>Basti, Bhaga, Kshipra, Lohita, Pārshni, Trik, Ūrū</i>
Erkrankungen der weiblichen Brust	<i>Kaksha, Kakshadhara, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva</i>
Erkrankungen von Gebärmutterhals und Eierstöcken	<i>Ānī, Bhaga, Hanu, Kati, Kürcha, Kürcha Shira, Nāsā Agra, Nāsā Mūla, Pārshni, Sakthi Ūrvī, Trik, Vankshana</i>
Erkrankungen von Prostata/Hoden	<i>Ānī, Bhaga, Hanu, Medhra, Nāsā Agra, Nāsā Mūla, Pāda Kshipra, Pārshni, Sakthi Ūrvī, Trik, Vankshana, Vrushana</i>
Harnwegserkrankungen	<i>Ānī, Basti, Bhaga, Gulpha, Jānu (hinten), Kati, Kukundara, Medhra, Nābhi 3 und 4, Sakthi Ūrvī, Trik, Vankshana, Vrukka</i>
Hormonelle Unausgewogenheit	<i>Ājñā, Hanu, Jatrū, Kapāla, Mūrdhni, Pāda Kshipra</i>
Menstruationsstörungen	<i>Bāhū Indrabasta, Basti, Bhaga, Indrabasta (in der Mitte), Lohita, Nābhi 3 und 4, Ūrū, Vankshana</i>
Sexuelle Dysfunktion	<i>Bhaga, Chibuka, Hanu, Kati, Kürcha, Kürcha Shira, Manibandha, Medhra, Nābhi 3 und 4, Sakthi Ūrvī, Trik, Ūrū, Vrushana</i>

Tabelle 40: Erkrankungen der Extremitäten

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Arthritis in der Hand	Angushta Mūla, Bāhya Manibandha, Hasta Kshipra, Kanīshthika, Kürcha, Kürcha Shira, Manibandha, <i>Tala Hrida</i> , Tarjani
Karpaltunnelsyndrom	Ānī, Bāhū Indrabasta, Kürcha, <i>Manibandha</i> , <i>Tala Hrida</i>
Neuropathie der unteren Extremitäten	Charana, <i>Indrabasta (hinten)</i> , <i>Jānu (hinten)</i> , Lohita, Lohitāksha, Pāda Madhya, Pāda Charana, Sakthi Ürvī, Sphij, Ürū
Neuropathie der oberen Extremitäten	Ānī, Adhah Skandha, Amsa, Bāhya Kürpara, Bāhū Indrabasta, Bāhu Ürvī, Kakshadhara, Kürcha, Kürcha Shira, Kürpara, <i>Manibandha</i> , <i>Tala Hrida</i>
Ödem in den oberen Extremitäten	Ānī, Adhah Skandha, Bāhū Indrabasta, Bāhu Ürvī, Kaksha
Ödem in den unteren Extremitäten	Charana, Indrabasta, <i>Jānu</i> , Lohita, Lohitāksha, Sakthi Ürvī, Ürū, Vrukka

Tabelle 41: Marmāni zum Ausgleich von Prāna, Tejas und Ojas

Prāna	Mürdhni oder Adhipati, Brahmarandhra, Shivarandhra, Ājñā oder Sthapanī, Kapola Nāsā, Oshtha, Hanu, Jatrū, Hrid (3), Agra Patra, Nābhi (5), Basti, Bhaga, Vrushana, Yoni Oshtha, Medhra, Yoni Jihvā, (Guda), <i>Jānu</i> (vorne), Pāda Kshipra
Tejas	Ājñā oder Sthapanī, Nāsā Mūla, Oshtha, Sīrāmantha, Hrid (3), Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut, Pīlhā, Nābhi (5), Stanya, Yoni Oshtha, Vrushana, <i>Jānu</i> (hinten), Pārshni, <i>Tala Hrida</i> , Pāda Madhya
Ojas	Mürdhni oder Adhipati, Ājñā oder Sthapanī, Kapola Nāsā, Karnamūla (2), Hanu, Jatrū, Hrid (3), Agra Patra, Nābhi (5), Angushta Mūla, Ürū 1, Ürū 2, Indrabasta (in der Mitte), Indrabasta (hinten), Manibandha, Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Pāda Kshipra

Tabelle 42: Ausgleich emotionaler Störungen durch Marmāni

Vāta-Erkrankungen	Ausgleichende Marmāni
Angst	Agra Patra, Nābhi (5), Vrukka
Einsamkeit	Ājñā oder Sthapanī, Pāda Kshipra, Mūrdhni oder Adhipati
Furcht	Hrid (3), Nābhi (5), Vrukka
Nervosität	Basti, Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Jānu (vorne), Nābhi (5), Sūrya oder Āmāshaya
Schlaflosigkeit	Ājñā oder Sthapanī, Brahmarandhra, Pāda Kshipra, Mūrdhni oder Adhipati, Nābhi (5)
Pitta-Erkrankungen	Ausgleichende Marmāni
Ärger	Nābhi (5), Pīlhā, Tala Hrida, Yakrut
Eifersucht	Nābhi (5), Pīlhā, Tala Hrida, Yakrut
Hass	Hrid (3), Jatrū, Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut
Neid	Jatrū, Nābhi (5), Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut
Perfektionismus	Jatrū, Nābhi (5), Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut
Wertung	Jatrū, Pīlhā, Yakrut
Kapha-Erkrankungen	Ausgleichende Marmāni
Anhaftung	Agra Patra, Hrid (3), Pīlhā
Besitzgier	Hanu, Jānu (vorne), Jānu (hinterer), Oshtha, Pīlhā
Depression	Ājñā oder Sthapanī, Hanu, Mūrdhni oder Adhipati, Pīlhā, Vrukka
Gier	Hrid (3), Jānu (hinterer), Jatrū
Lethargie	Agra Patra, Hrid (3), Jatrū, Pāda Kshipra, Pīlhā, Sūrya oder Āmāshaya

Tabelle 43: Marmāni bei einer Störung der Dhātus

Dhātu	Zugehörige Marmāni
Rasa	Ānī, Adhah Ganda, Adhah Skandha, Agra Patra, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushta Mūla, Apastamba, Bāhu Ürvī, Basti, Bhaga, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Chibuka, Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Hanu, Hridayam, Hrid (3), Indrabasta (in der Mitte), Indrabasta (hinten), Jānu (vorne), Jatrū, Kaksha, Kakshadhara oder Skandadhara, Kanīshthika, Kantha, Kanthanādī, Kapola Madhya, Kapola Nāsā, Karnamūla (2), Karnapāla oder Karna Ürdhva, Karnapālī, Kati, Kürcha, Kürcha Shira, Lohita, Lohitāksha, Mantha, Nābhi (5), Nāsā Puta, Pāda Charana, Pārshni, Sakthi Ürvī (vorne), Sakthi Ürvī (hinten), Sīrāmantha, Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ürdhva Ganda, Ürū 1, Ürū 2, Vankri, Vrukka, Yakrut
Rakta	Agra Patra, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushta Mūla, Bāhya Manibandha, Bāhu Ürvī, Basti, Bhaga, Bruhatī, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Hanu, Hridayam, Hrid (3), Indrabasta (in der Mitte), Indrabasta (hinten), Jānu (vorne), Jānu (hinten), Jatrū, Kapola Madhya, Karnamūla (2), Karnapāla oder Karna Ürdhva, Karnapālī, Kürcha Shira, Kukundara, Lohita, Lohitāksha, Manibandha, Mantha, Nābhi (5), Nāsā Puta, Oshtha, Pāda Charana, Pārshni, Pārshva Sandhi, Sakthi Ürvī (vorne), Sakthi Ürvī (hinten), Sīrāmantha, Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Trik, Ürdhva Skandha, Vankri, Vrukka, Yakrut
Māmsa	Ānī, Adhah Skandha, Agra Patra, Amsa, Amsa Phalaka, Angushta Mūla, Apastamba, Bāhya Manibandha, Bāhu Indrabasta, Bāhu Ürvī, Bruhatī, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Hridayam, Hrid (3), Indrabasta (in der Mitte), Indrabasta (hinten), Jānu (vorne), Jānu (hinten), Kaksha, Kakshadhara oder Skandadhara, Kanīshthika, Kantha, Kanthanādī, Kati, Kürcha Shira, Kukundara, Kürpara, Lohitāksha, Mantha, Pāda Madhya, Pāda Charana, Pārshva Sandhi, Pīlhā, Prushtha (3), Sakthi Ürvī (vorne), Sakthi Ürvī (hinten), Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ürdhva Skandha, Ürū 1, Ürū 2, Vankri, Vankshana
Meda	Ānī, Bāhu Indrabasta, Kaksha, Kati, Kukundara, Pārshva Sandhi, Sūrya oder Āmāshaya, Vankshana, Vrukka
Asthi	Bāhya Kürpara, Bāhya Manibandha, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Hasta Kshipra, Jānu (vorne), Jānu (hinten), Kürcha, Lohitāksha, Manibandha, Pāda Charana, Pāda Kshipra, Pārshni, Tarjani, Ürū 1, Ürū 2
Majjā	Adhah Ganda, Adhah Skandha, Agra Patra, Ājñā oder Sthapanā, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushta Mūla, Antara Vartma, Apānga, Apastamba, Ashrū (3), Bāhya Kürpara, Bāhya Manibandha, Bāhya Vartma, Bāhu Indrabasta, Bruhatī, Brahmarandhra, Bhrūh Agra, Bhrūh Antara, Bhrūh Madhya, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Chibuka, Grīvā (4), Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Hanu, Hasta Kshipra, Hridayam, Hrid (3), Indrabasta (hinten), Jānu (vorne), Jānu (hinten), Jatrū, Kaksha, Kakshadhara oder Skandadhara, Kanīnaka, Kanīshthika, Kantha, Kanthanādī, Kapāla, Kapola Madhya, Kapola Nāsā, Karnamūla (2), Karnapāla oder Karna Ürdhva, Karnapālī, Kati, Kürcha, Kürcha Shira, Krikātikā, Kukundara, Kürpara, Lohitāksha, Madhya Vartma, Manibandha, Mantha, Manyāmani, Manyāmūla, Medhra, Mūrdhni oder Adhipati, Nāsā Agra, Nāsā Madhya, Nāsā Mūla, Oshtha, Pāda Madhya, Pāda Charana, Pāda Kshipra, Pārshni, Pārshva Sandhi, Pīlhā, Prushtha (3), Sakthi Ürvī (hinten), Shankha, Shivarandhra, Sīrāmantha, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ürdhva Ganda, Ürdhva Skandha, Ürū 1, Ürū 2, Vankri, Vankshana, Vidhuram, Vrushana, Yakrut, Yoni Jihvā, Yoni Oshtha
Shukra/ Ārtava	Basti, Bhaga, Chibuka, Hanu, Hridayam, Indrabasta (in der Mitte), Kati, Kürcha, Lohita, Manibandha, Medhra, Nābhi (5), Nāsā Agra, Nāsā Puta, Pāda Kshipra, Pārshni, Sakthi Ürvī (vorne), Sakthi Ürvī (hinten), Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Trik, Ürū 1, Ürū 2, Vankshana, Vrukka, Vrushana, Yoni Jihvā, Yoni Oshtha

Tabelle 44: Geistige Störungen

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)	<i>Ājñā, Brahmarandhra, Karnapāla, Karnapālī, Mūrdhni, Oshtha, Pāda Madhya, Shivarandhra, Tala Hrida</i>
Schlaflosigkeit	<i>Ājñā, Ashrū, Brahmarandhra, Bhrūh, Kapāla, Mūrdhni, Nāsā Mūla, Pāda Kshipra, Pāda Madhya, Shivarandhra, Ürdhva Skandha</i>
Schlechte Konzentration	<i>Ājñā, Mūrdhni, Oshtha, Tala Hrida</i>
Schlechtes Gedächtnis	<i>Ājñā, Brahmarandhra, Mūrdhni, Shankha, Shivarandhra</i>
Stress	<i>Adhah Skandha, Ājñā, Amsa, Ashrū, Brahmarandhra, Bhrūh 3, Grīvā, Hanu, Hridayam, Hrid, Kapāla, Karnapāla, Karnapālī, Kürcha, Krikātikā, Mūrdhni, Nāsā Mūla, Pāda Madhya, Shankha, Shivarandhra, Ürdhva Skandha, Vidhuram</i>

18

Yoga-Therapie und Marmāni

Der Begriff Yoga stammt von der Wurzel *yuj*, was jochen oder vereinen heißt. Yoga ist das, was das niedrigere Selbst mit dem höheren Selbst vereint, und zwar mithilfe der praktischen Disziplin, bei der der physische Körper abgestimmt und gereinigt, der Verstand beruhigt und das Selbst erkannt wird. Es ist die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Die Praktiken des Yoga – Stellungen (*Āsana*), Atemkontrolle (*Prānāyāma*), moralische Disziplin (*Yama* und *Niyama*) usw. – bilden einen Pfad, der es dem begrenzten, beschränkten Menschen gestattet, mit dem uneingeschränkt Unendlichen zu verschmelzen. Letztlich ist Yoga die göttliche Vereinigung oder Verschmelzung der Prakruti (kreativen Manifestation) mit Purusha (universellem reinen Bewusstsein).

Das Ziel von Yoga und Āyurveda besteht darin, die vier Ziele des Lebens zu erreichen, bekannt als die *Purushārthas*. Das sind: *Dharma* (rechtschaffenes Handeln), *Artha* (Wohlstand und materielle Sicherheit), *Kāma* (Erfüllung positiver Wünsche) und *Moksha* (Befreiung). Ohne vollkommene Gesundheit lassen sich diese vier Säulen des menschlichen Lebens nicht erreichen. Demgemäß sind Yoga und Āyurveda, beide mit der Vision der Verbindung von Körper, Geist und Seele, Schwesterdisziplinen, die sich gegenseitig ergänzen. So wie der āyurvedische Kliniker die Yoga-Therapie zur Heilung einsetzt, kann der Yogi die Prinzipien des Āyurveda erlernen, um seine oder ihre Yogapraxis zu ergänzen.

Pātañjali, der traditionell als Begründer der Wissenschaft des Yoga gilt, stellte in seinem *Yoga Sūtra* ein System der persönlichen Entwicklung auf, das acht Glieder oder Zweige enthält, bekannt als *Ashtāṅga Yoga*. Diese acht Facetten des Yoga bilden einen eleganten und umfassenden Pfad des Wachstums. Dies sind:

- ◎ **Yama** ~ Enthaltungen, Einschränkungen
- ◎ **Niyama** ~ Pflichten
- ◎ **Āsana** ~ Stellungen
- ◎ **Prānāyāma** ~ Atembewusstsein und -kontrolle
- ◎ **Pratyāhāra** ~ Rückzug der Sinne
- ◎ **Dhārana** ~ Konzentration
- ◎ **Dhyāna** ~ Meditation
- ◎ **Samādhi** ~ Spirituelle Versunkenheit

Yama und Niyama beinhalten die Grundregeln für Benehmen und Verhalten. Bei den fünf Yamas entält man sich Dingen, die jedem menschlichen Wesen helfen – ob man nun Yoga praktiziert oder nicht –, ein besseres Leben zu führen: man entsagt Gewalt, Besitzgier, sexuellem Fehlverhalten, Lügen und Stehlen. Mit den fünf Niyamas befolgt man aufrechtig eine Praxis der Reinheit, Entsaugung, Selbst erforschung, Genügsamkeit und Hingabe an Gott oder die höchste Wirklichkeit. Üblicherweise gelten diese ersten zwei Glieder als Voraussetzungen, um die anderen sechs Glieder des Yoga zu praktizieren.

Das nächste Glied ist Āsana, die körperlichen Haltungen, die den wohl bekanntesten Aspekt des Yoga bilden. Das Wort Āsana stammt von der Wurzel *Asa*, Existenz oder Stabilität. Praktiziert man Āsana, entwickelt dies körperliche und geistige Stille. Die Stabilität des physischen Körpers ist eng mit der Stabilität des Geistes verknüpft und spiegelt die innige Beziehung von Geist und Körper. Es ist bedauernswert, dass die Verbreitung des Yoga im Westen, an und für sich ein sehr positiver Trend, dazu neigt, die Praxis der Āsanas auf Kosten der anderen sieben Glieder zu betonen, denn die Verbindung der Āsanas mit den anderen Gliedern ist der sicherste Weg zu spiritueller Erfüllung.

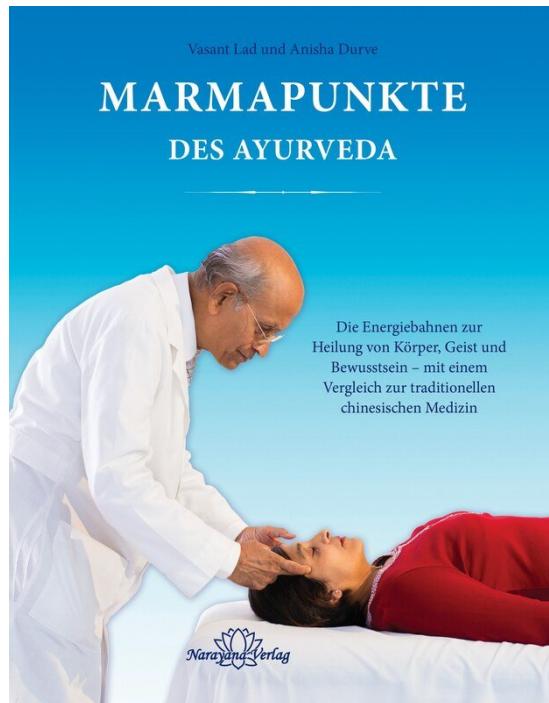
Anisha Durve

Marmapunkte des Ayurveda

Die Energiebahnen zur Heilung von Körper, Geist und Bewusstsein mit einem Vergleich zur Traditionellen Chinesischen Medizin

408 pages, geb.
appears 2023

[Buy now](#)



More books on homeopathy, alternative medicine and healthy living www.narayana-verlag.de