



# Srinivas Hejmadi Acharya Die Marmakunde - Restposten

Leseprobe

[Die Marmakunde - Restposten](#)

von [Srinivas Hejmadi Acharya](#)

Herausgeber: Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b13992>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Copyright:

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>

Geleitwort . . . . .	1
Vorwort zur ersten Auflage . . . . .	2
Vorwort zur zweiten Auflage . . . . .	5
<b>1. Kapitel: Marmas und Prana . . . . .</b>	<b>7</b>
1.1 Prana und Vayu . . . . .	8
1.2 Nadis und Chakras im Yoga und Tantra . . . . .	17
1.3 Nadi-Diagnose im Ayurveda (Pulsdiagnostik) . . . . .	25
1.4 Die Akupunktur-Tradition . . . . .	29
<b>2. Kapitel: Die Marmas. . . . .</b>	<b>35</b>
2.1 Was sind Marmas? . . . . .	36
2.1.1 Begriffserklärung . . . . .	36
2.1.2 Marmas in der traditionellen indischen Kampfkunst und Militärmedizin . . . . .	38
2.1.3 Marmas in der ayurvedischen Chirurgie . . . . .	40
2.1.4 Marmas in der ayurvedischen Allgemeinmedizin . . . . .	41
2.2 Arten von Marmas . . . . .	45
2.2.1 Klassifizierung nach den physischen Komponenten . . . . .	45
1. Mamsa-Marmas . . . . .	45
2. Sira-Marmas . . . . .	45
3. Snayu-Marmas. . . . .	46
4. Asthi-Marmas . . . . .	46
5. Sandhi-Marmas. . . . .	47
6. Dhamani-Marmas. . . . .	47
2.2.2 Klassifizierung nach den Verletzungsfolgen . . . . .	47
1. Sadhya Pranahara Marmas . . . . .	47
2. Kalantara Pranahara Marmas . . . . .	48
3. Vishalyaghna Marmas . . . . .	49
4. Vaikalyakara Marmas . . . . .	50
5. Rujakara Marmas . . . . .	52
2.2.3 Klassifizierung nach der Tiefe. . . . .	52
2.2.4 Marmas nach den südindischen Traditionen . . . . .	53
2.3 Die einzelnen Marmas. . . . .	54
2.3.1 Marmas an Armen und Beinen . . . . .	54
2.3.2 Marmas an Bauch, Brust und Rücken . . . . .	63
2.3.3 Marmas im Hals- und Kopfbereich . . . . .	73

<b>3. Kapitel: Die Marmas in der Chirurgie</b> .....	<b>83</b>
3.1 Bedeutung der Marmas für den ayurvedischen Chirurgen .....	84
3.2 Regeln für chirurgische Schnitte in der Nähe von Marmas .....	85
3.3 Verletzungen an den Marmas .....	86
<b>4. Kapitel: Marmadiagnostik und -behandlung</b> .....	<b>93</b>
<b>(Marma Nidana und Marma Chikitsa)</b>	
4.1 Marmadiagnostik (Marma Nidana) .....	94
4.1.1 Marma Pariksha (Untersuchung der Marmas) .....	96
4.1.2 Praktische Anwendung der Marmadiagnostik .....	101
1. Indrabasti Marma .....	101
2. Lumbago .....	105
3. Kshipra und Talahridaya Marma .....	107
4. Kniegelenk-Arthrose .....	112
5. Krikatika Marma .....	116
6. Zervikalspondylose .....	121
7. Kopfschmerzen .....	122
4.2 Pflege und Behandlung der Marmas (Marma Chikitsa) .....	125
4.2.1 Die Marmas in der Krankheitsvorbeugung .....	125
4.2.2 Die Behandlung von Marmastörungen .....	131
1. Medikamentöse Behandlung .....	132
2. Lokale Behandlung des betroffenen Marma .....	137
3. Psychologische Komponente und Yoga .....	146
<b>Anhang</b> .....	<b>151</b>
Erläuterung verwendeter Begriffe .....	152
Alphabetisches Verzeichnis der erwähnten Heilpflanzen .....	156
Alphabetischer Index der Therapien .....	162
Alphabetischer Index der Krankheiten .....	164
Literaturverzeichnis .....	166
Abbildungsverzeichnis .....	167
Über den Autor .....	168
Stichwortverzeichnis .....	169

## Vorwort zur ersten Auflage

Dieses Buch soll u. a. helfen, einige Missverständnisse unter den Ayurveda-Anwendern auszuräumen. Es wird darin der Versuch unternommen, die historischen Quellen der verschiedenen Marmapraktiken zu skizzieren. Es ist heute schwierig, die versprengten Überreste dieses Wissens, das von der Oberfläche der modernen Zivilisation längst verschwunden ist, zu sammeln und aufzubereiten. Den Leser wird es wohl überraschen, dass die gesamten Ausführungen zur Pflege der Marmas im Kern auf zwei Zeilen aus dem ayurvedischen Grundwerk *Charaka Samhita* (älter als 400 v. Chr.) basieren. Die praktische Anwendung der Marmakunde in der ayurvedischen Medizin ist von dem zu unterscheiden, was die traditionelle indische Kampfkunst in Südindien unter der Marmabehandlung versteht.

Das *Prana* (Sanskritwort für Lebensenergie) ist Dreh- und Angelpunkt für das Verständnis des Marmakonzepts. Deshalb waren eingangs einige Erläuterungen zum *Prana* geboten. *Prana* ist eine äußerst feine Energie und findet in der mündlichen und literarischen Überlieferung vielfach Erwähnung. Hier beschränken wir uns auf die Rolle des *Prana* in der ayurvedischen Praxis, wo es unter der Bezeichnung *Vayu* in allen drei *Doshas* (Körperenergien) und den *Dhatus* (Gewebe), d. h. in jeder Körperzelle, anzutreffen ist. Eine breitere Sichtweise ist im Yoga und verwandten spirituellen Praktiken üblich. Um ein klareres Verständnis des *Prana* zu vermitteln, werden Themen wie die *Nadis*, die *Chakras* und die *Meridiane* kurz angesprochen. Das Wissen um das *Prana* ist in der ärztlichen Marmapraxis unerlässlich. Ein Hauptziel jedes guten Arztes sollte es sein, das *Prana* eines Leidenden zu schützen, sodass sich die Therapieplanung um dieses Ziel ranken sollte. In den ayurvedischen Schriften wird ein solcher Arzt als *Pranabhisara Vaidya* bezeichnet.

Die Beschreibung der einzelnen Marmas haben wir dem Grundlagenwerk *Sushruta Samhita* (ca. 200 v. Chr.) zu verdanken, wodurch bei vielen ayurvedischen Ärzten der Eindruck entstand, dass die Marmakunde in der Chirurgie angesiedelt sei. Auch für das vorliegende Buch dienen das *Sushruta Samhita* und Vagbhatas Werk *Ashtanga Hridaya* als Hauptquellen für die detaillierte Behandlung der Marmas.

Die Untersuchung der Marmas ist von großer Wichtigkeit. Ayurveda-Studenten wird gewöhnlich kaum Wissen über die praktischen Aspekte der Untersuchung von Marmas vermittelt. Dieses Buch gibt dem Leser ausreichend Anleitung für

das Ertasten jedes einzelnen Marma beim Patienten. Entsprechende Fotos sind zur Unterstützung der Lernenden eingefügt.

Die Idee des Marma *Nidana* (Marmadiagnostik) offenbarte sich dem Verfasser auf recht eindrucksvolle Weise. Die routinemäßige Untersuchung von Ischiaspatienten (*Gridhrasi*) führte zur Entdeckung eines seltsam sensiblen Punktes in der Nähe des Wadenmuskels. Dieser Befund wurde zu einer wertvollen Hilfe in der Diagnose und Behandlung solcher Patienten. Erst später wurde klar, dass diese Stelle das im Ayurveda bekannte *Indrabasti* Marma ist, und ergab sich damit ein tieferes Verständnis des gesamten Krankheitsgeschehens. So wurde die Suche nach involvierten Marmas der Patienten zum Standardverfahren sowohl bei ambulant als auch bei stationär behandelten Patienten unseres Krankenhauses, was wiederum zu einer Menge weiterer Erkenntnisse über die Welt der Marmas führte. Einige klinische Statistiken werden im Buch angeführt und besprochen, um den Zusammenhang zwischen bestimmten Marmas und bestimmten Erkrankungen zu demonstrieren.

Die Ausführungen zur Pflege der Marmas (*Marma Paripalanam*) basieren auf dem Kapitel „*Trimarmiya Siddhi*“ des ayurvedischen Grundlagenwerks *Charaka Samhita*. Sie skizzieren außerdem eine allgemeine Behandlungsmethode und geben einige spezifische Behandlungshinweise als Richtlinien für den Praktiker. Der Verfasser will jedoch keine Patentrezepte und konfektionsgeschneiderten Behandlungsinstruktionen liefern.

Dieses Buch ist keine allumfassende Darstellung der Marmakunde. Die Bemühungen sind vielmehr darauf gerichtet, Ayurveda-Studenten und -Praktikern einen anderen Denkansatz bezüglich der Marmas nahezubringen. Bislang ist eine solche Behandlung des Themas weder in Indien allgemein noch unter den Anhängern des Ayurveda verbreitet. Es besteht Bedarf an einer verstärkten theoretischen und praktischen Marma-Ausbildung. Das heißt nicht, dass das Wissen über die Marmas für die ayurvedische klinische Medizin unerlässlich wäre. Vielleicht ist der Marmatherapie im Klinikalltag eine eher geringe Rolle beschieden, doch das Verständnis der Marmas eröffnet dem Lernenden neue Horizonte und bringt ihn dem wahren Kennen und Verstehen des lebendigen Körpers näher. Egal wie ausgeklügelt die Informationen sein mögen, die in modernen Labors gewonnen werden, sie können diese Art spontaner Erkenntnis nicht vermitteln.

Für die ausländischen Leser, die möglicherweise nicht mit der hier verwendeten Terminologie vertraut sind, werden am Ende des Buches einige Begriffe aus dem Sanskrit erläutert.

## Vorwort zur ersten Auflage

---

Mein Dank gilt allen, die beim Schreiben, Zusammenstellen und bei der Veröffentlichung dieses Materials geholfen haben, besonders meiner Frau Sandhya, die mir während des gesamten Prozesses zur Seite stand. Ein besonderer Dank gebührt dem Bip's Studio Designers & Editors, Baroda. Der Leitung des Krankenhauses der Ayurveda-Universität von Gujarat, wo dieses Büchlein Gestalt annehmen konnte, fühle ich mich in Dankbarkeit verbunden.

Dr. S. H. Acharya

Jamnagar, im Frühjahr 1998



*Abbildung 1: Dr. Acharya mit Studenten im Botanischen Garten.*

## 2. Die Marmas

### 2.1 Was sind Marmas?

Vor der näheren Befassung mit den Marmas war es nötig, kurz auf die Idee des *Prana* einzugehen. Im vorigen Kapitel wurde das Konzept des *Prana* unter verschiedenen Blickwinkeln beleuchtet, nämlich dem des ayurvedischen *Vata*-Konzepts, des Konzepts der *Nadis* und *Chakras* aus dem Yoga und anderen altindischen Schulen sowie der Meridian-Theorie der traditionellen chinesischen Medizin. Alle diese Wissenssysteme gehen davon aus, dass es Ströme vitaler Energie gibt, die in verschiedenen Körperbereichen in unterschiedlichen Richtungen kanalisiert werden. Der Kenntnis und Manipulation dieser Kanäle durch den Therapeuten wird im klassischen ayurvedischen Schrifttum nicht so große Bedeutung beigemessen wie in der chinesischen Medizin. Dennoch gibt es in der ayurvedischen Literatur genügend Beschreibungen, die von der Ähnlichkeit des Herangehens zeugen. Hier einige Auszüge aus den Grundwerken (*Samhitas*):

„Die Wirkung von Massagen und Medikamenten, die an den Fußsohlen angewendet werden, wird durch spezielle *Sira* (Gefäße) zu den Augen getragen, deshalb sollte, wer gut sehen und gesunde Augen haben will, die Fußsohlen schützen.“<sup>43</sup>

„Bei einer Vergrößerung der Milz (*Plihodara*) muss der Aderlass am linken Arm vorgenommen werden.“<sup>44</sup>

Die Marmakunde hat Ähnlichkeit mit den fernöstlichen Konzepten. Ayurveda basiert jedoch auf der Lehre von den *Tridosha*, welche die Physiologie des Menschen erklärt, die Krankheiten, an denen er leidet, und auch die therapeutischen Maßnahmen. Das mag der Grund dafür sein, dass die Meridiane in der ayurvedischen Praxis keine so große Bedeutung haben.

#### 2.1.1 Begriffserklärung

Marma bedeutet wörtlich so viel wie „das Empfindliche, Geheime, Vitale“. Die Wortwurzel hat mit *mriti*, *mara* (Tod) zu tun. Verletzungen an diesen Stellen können zum Tod führen („*marayate iti marmani*“), daher wohl die Bezeichnung Marma. Es gibt verschiedene vitale Stellen im Körper, vital in dem Sinne, dass jede Verletzung dort besonders schmerzhaft ist, zu bleibenden Schäden oder sogar zum plötzlichen Tod führt. Deshalb müssen diese Stellen besonders geschützt und gepflegt werden. Denn sie sind der Sitz des *Prana* im Körper. Sie

43 Ashtanga Hridaya, Uttara Tantra, Kapitel 16, Shlokas 66, 67.

44 Ashtanga Hridaya, Chikitsa Sthana, Kapitel 15, Shloka 85.

sind wie kleine, mit *Prana* gefüllte Taschen und Schnittstellen für verschiedene Kanäle, durch die das *Prana* im Körper zirkuliert. Wenn sie betroffen sind, leiden die mit *Prana* zu versorgenden Organe unter *Prana*-Mangel, was zu Erkrankungen, Verkrüppelungen oder Lähmungen führen kann. Werden diese Schnittstellen aufgebrochen, kann das *Prana* leicht aus dem Körper entweichen, was zum sofortigen oder langsamen Tod führen kann, je nachdem wie hoch der *Prana*-Verlust ist. Dies kommt sehr klar in der Abhandlung des Sushruta zum Ausdruck. Er stellt fest, dass eine Verletzung des Fußballens nahe dem großen Zeh zum langsamen Sterben des Menschen führt, während er bei operativer Amputation von Gliedmaßen überlebt. Der Grund dafür ist, dass sich die Körperkanäle (*Siramukha*) nach einer Amputation schließen und der Körper keine Vitalsubstanzen mehr verliert. Dagegen stirbt der Mensch bei der unbehandelten Verletzung eines Marma, z. B. an der Wurzel des großen Zehs, weil das *Prana* abfließt.<sup>45</sup>

Auch bei chirurgischen Eingriffen sind die Marmas stets zu meiden, weil sonst schlimme Folgen drohen. Der Verlust von Blut (*Rakta*), das Träger des *Prana* (*Pranayatana*) ist, kann zum Tod führen. Todesursache ist hierbei nicht so sehr der Verlust von Körpermaterie in Gestalt des Blutes, sondern vielmehr der Verlust des *Prana* auf vielerlei unsichtbare Weise. Dieses Konzept sollte jeder, der sich mit Marmas beschäftigt, von Beginn an unbedingt verstanden haben. Jegliche anatomische oder physiologische Interpretationen können hier in die Irre führen. Im vorliegenden Buch werden anatomische Bezüge nur hergestellt, um das Auffinden der einzelnen Marmapunkte zu erleichtern. Vagbhata definiert das Marma als die Stelle, wo *Mamsa* (Muskelgewebe), *Asthi* (Knochengewebe), *Sira* (Gefäßart), *Snayu* (Sehnen), *Dhamani* (Gefäßart) und *Sandhi* (Gelenke) aufeinandertreffen und *Prana* vorhanden ist.<sup>46</sup> Es gibt auch die Ansicht, dass ein Marma nur aus einem oder mehreren der genannten Elemente bestehen kann. Das kommt dem chinesischen Konzept nahe, wo die Akupunkturpunkte entweder auf einem Meridian liegen oder auf der Schnittstelle verschiedener Meridiane. Die letzteren Punkte sind von größerer Bedeutung als die ersteren. Ferner stellt Vagbhata fest, dass Marmas Stellen sind, wo ein bestimmtes Pulsieren (*Spandanam*) spürbar ist und die sich bei Druck empfindlich anfühlen.<sup>47</sup>

In dem Grundwerk *Charaka Samhita* werden die Marmas des Öfteren erwähnt, aber nicht im Detail behandelt. Sushruta definierte die Marmas ebenfalls als Schnittstelle der oben genannten Elemente, mit Ausnahme der *Dhamani*. Im Kapitel „Marma *Sharira*“ des *Sushruta Samhita* zählt er alle Marmas einzeln auf. Das Verdienst der ausführlichen Beschreibung der Marmas gebührt also

45 Sushruta Samhita, Sharirasthana, Kapitel 6, Shlokas 31, 32.

46 Ashtanga Hridaya, Sharirasthana, Kapitel 4, Shloka 38.

47 Ashtanga Hridaya, Sharirasthana, Kapitel 4, Shloka 37.



**Kurcha Marma.** *Kurcha* heißt wörtlich „Pinsel“. Das bezieht sich auf die Mittelhand- bzw. Mittelfußknochen und die Sehnen, die sich an der Hand- bzw. Fußwurzel treffen und sich dann fächerförmig ausbreiten. Das *Kurcha* Marma gehört zu den *Snayu*-Marmas und ist vier Fingerbreit, also ca. 4 bis 8 cm, lang. Diese Marmas können besser am Hand- bzw. Fußrücken ertastet werden. Man lokalisiere zuerst das *Kshipra* Marma und bewege dann den Finger langsam in Richtung Handwurzel und zur Mitte des Handrückens bzw. in Richtung Fußwurzel und zur Mitte des Fußrückens. Das *Kurcha* Marma befindet sich etwa zwei Fingerbreit nach oben und zur Mitte hin vom *Kshipra* Marma entfernt. Unter ihm liegen die Bänder zwischen den Mittelhand- bzw. Mittelfußknochen, die Gelenke dieser Knochen mit den Hand- bzw. Fußwurzelknochen und ein Zweig der Speichen- bzw. Schienbeinarterie.



Abbildung 11: Untersuchung des *Kurcha* Marma am Fuß.

**Kurchashira Marma.** Hier bezeichnet *Shira* den Kopf oder die Spitze des *Kurcha*. Dies ist der Basispunkt, an dem alle *Kurcha*-Speichen vereint sind und die Hand- bzw. Fußwurzelknochen treffen. Es ist ebenfalls ein *Snayu*-Marma, ein Fingerbreit oder 1 bis 2 cm groß und fühlt sich fast wie der Stiel eines Reissigbesens an.

Das *Kurchashira* ist am besten im Handteller bzw. an der Fußsohle zu ertasten. Am Fuß liegt es unterhalb des Fußgelenks, am Übergang zwischen Fußmitte und Ferse. An der Hand ist es leichter zu lokalisieren als am Fuß, es befindet

## 2. Die Marmas

sich dort gerade über dem *Kurcha* Marma. Sowohl *Kurcha* als auch *Kurchashira* sind bei gesunden Menschen mit gut entwickelter Muskulatur nicht besonders druckempfindlich. Bei Kranken können die Stellen leichter ausgemacht werden.

Die Untersuchung sowohl der *Kurcha* als auch der *Kurchashira* Marmas liefert wertvolle Hinweise auf Erkrankungen des Bindegewebes und der Gelenke.

**Gulpha Marma / Manibandha Marma.** Diese Marmas befinden sich an den Fuß- bzw. Handgelenken. Sie gehören zu den *Sandhi*-Marmas und messen zwei Fingerbreit, d. h. ca. 2 bis 4 cm. Beide Marmas sind am besten an der Mitte der Innenseite des jeweiligen Gelenks zu ertasten. Das *Gulpha* Marma kann bei leicht gestrecktem Fuß durch sanften Druck des Daumens an der Innenseite des Fußgelenks lokalisiert werden. Der Patient sollte auf der Seite liegen. Liegt er auf dem Rücken, sollte das Bein leicht angehoben und mit einer Hand gestützt werden, sodass das *Gulpha* Marma bequem mit der anderen Hand ertastet werden kann. Das *Manibandha* Marma kann an der Innenseite des Handgelenks lokalisiert werden. Unter dem jeweiligen Marma befinden sich die Hand- bzw. Fußwurzelbänder und Nervenstränge.

**Janu Marma / Kurpara Marma.** Dies sind *Sandhi*-Marmas an den Knien bzw. Ellbogen. Sie sind drei Fingerbreit groß, ca. 3 bis 6 cm. Das *Janu* Marma (Knie-Marma) kann an der Mitte des Kniegelenks ertastet werden, wo der Oberschenkelknochen auf das Kniegelenk trifft. Das Bein sollte leicht gestreckt sein, der Daumen bewegt sich mit festem Druck kreisförmig an der Kniescheibe entlang.



Abbildung 12: Untersuchung des Janu Marma am Knie.

## 4. Marmadiagnostik und -behandlung

dieser Marmapunkte empfiehlt es sich, zunächst die besonders empfindliche Stelle zu lokalisieren und dann mit einer Fingerspitze eine Ölzubereitung, wie z. B. Panchaguna Taila (fertig erhältlich), oder ein sehr feines Pulver einzumassieren. Das Schläfen-Marma eignet sich auch zur Selbstbehandlung. Es sollte mit Unterbrechungen massiert werden. Nach der Behandlung fühlt der Patient sich leichter im Kopf, die *Nadis* sind geöffnet und die Kopfschmerzen gelindert.

Auf gleiche Weise können auch andere Marmas bei anderen Gesundheitsstörungen behandelt werden, so z. B. das *Amsapalaka* Marma (Schulterblatt) bei Schmerzen im Halswirbelbereich und das *Katikataruna* Marma (Kreuzbein) bei Lendenschmerzen.

### **Behandlung des Manya Marma (Hals) im Anschluss an das Nasya Karma**

*Nasya Karma*, die Einführung von Medikamenten durch die Nase, ist eine der bekannten Anwendungen des *Panchakarma* (fünf Anwendungen zur Reinigung des Organismus). In den ayurvedischen Schriften wird diese Therapieform zur Behandlung der oberhalb des Halses, also im Kopf befindlichen Organe sehr detailliert beschrieben. Nach den Autoren des Altertums dringen die so eingeführten Medikamente in den Kopf ein.<sup>116</sup> Der Verfasser hat hierzu zahlreiche klinische Studien durchgeführt und Hypothesen aufgestellt, auf die hier für weitere Informationen verwiesen wird.<sup>117</sup>

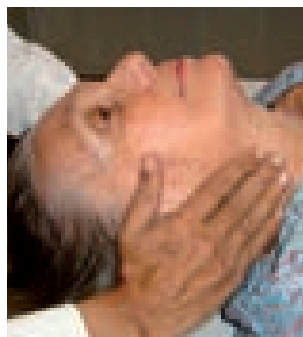
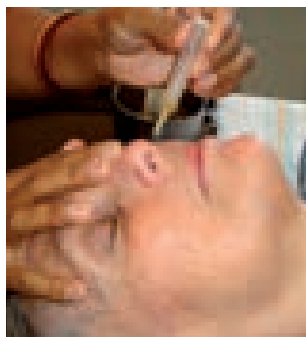


Abbildung 37 und 38: *Nasya Karma*.

Abbildung 39: Massage des *Manya Marma* nach dem *Nasya Karma*.

Das *Shringataka* Marma (oberhalb der Kieferhöhlen) ist das Medium für die Weiterleitung der durch *Nasya Karma* eingeführten Medikamente in das Innere des

116 Charaka Samhita, Siddhithana, Kapitel 9, Shloka 88.

117 S. H. Acharya, Physiological Responses to Navana Nasya (Errhine) Methodology – A scientific Appraisal, in: Arya Vaidyan Magazine, Vol. I, No. 4, May 1988, S. 247-250; ders., Instrumentation for Nasya Karma – benefits on drug delivery and therapeutic efficiency, in: Proceedings National Seminar on Teaching, Research and Patient Care in Ayurveda Hospital, IMS, BHU, Varanasi, 1990; ders., A Study on the Role of Nasya in the Management of Ardita, Dissertation, Ayurved University, Jamnagar, 1985.



Srinivas Hejmadi Acharya

[Die Marmakunde - Restposten](#)

in der ayurvedischen Diagnose und  
Behandlung

184 Seiten, geb.  
erschienen 2014



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)