



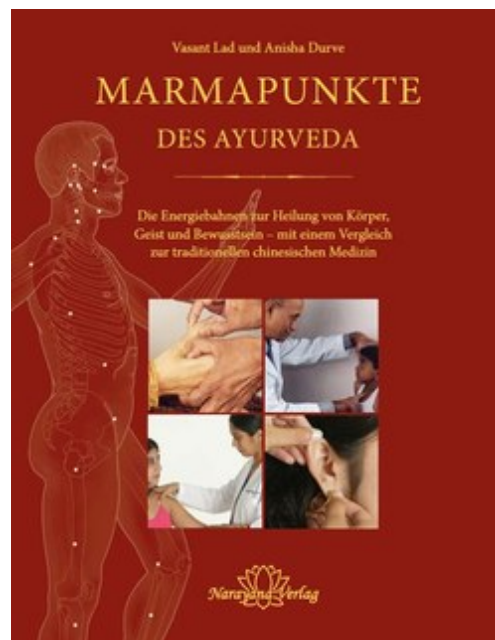
# Lad V. / Durve A. Marmapunkte des Ayurveda

Leseprobe

[Marmapunkte des Ayurveda](#)

von [Lad V. / Durve A.](#)

Herausgeber: The Ayurvedic Press



<http://www.unimedica.de/b14764>

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>

# 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 Āyurveda 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 Āyurveda und in der TCM 45  
*Ätiologie und Pathogenese im Āyurveda* 46  
*Ätiologie in der TCM* 46  
*Pathologie und Diagnose in der TCM* 47  
*Diagnose im Āyurveda* 48  
*Diagnose im Āyurveda und in der TCM* 48  
Schmerzmodelle 48  
*Schmerz in der TCM* 48  
*Schmerz im Āyurveda* 49
- 5 Kanäle, Energiepunkte und Maße im Āyurveda und der traditionellen chinesischen Medizin | 51**  
Kanäle 51  
*Kanäle in der TCM* 52  
*Kanäle im Āyurveda: 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 āyurvedische 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

*Sadyah Phaladai Chikitsā, Marmāni als erste Hilfe* 77

*Tanmātrā, Chikitsā der fünf Elemente* 77

*Shabda (Ton)* 77

*Sparsha (Berührung)* 78

*Rūpa (Sehen)* 79

*Rasa (Geschmack)* 80

*Gandha (Geruch)* 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

*Snehana (Ölung)* 83

*Svedana (Schwitzen)* 84

*Mardana (tiefe Bindegewebsmassage)* 84

*Pīdana (tiefer, trockener Druck)* 85

*Veshtana (Bindung oder Halten)* 85

*Lepana (Auftragen einer Paste)* 85

*Agni Karma (Wärmeanwendung)* 85

*Sūchi Bharana (Punktion mit Nadeln)* 86

*Trasana (Reizung)* 86

*Rakta Moksha (Aderlass)* 86

Richtlinien für Praktizierende von Marma Chikitsā 87

*Klinisches Wissen* 87

*Meditation und Atembewusstsein* 87

*„So-ham“-Kriya-Atmung* 89

*Leitlinien für Berührung und Druck* 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

Apānga 112

Antara Vartma / Madhya Vartma / Bāhya Vartma 114

Nāsā Mūla 115

Nāsā Madhya 117

Nāsā Agra 118

Nāsā Puta 119

Ūrdhva 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  
Apastambha 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 Ūrdhva Shakhah Marmāni (obere Extremitäten) | 195**

- Ūrdhva Skandha 196
- Amsa 197
- Adhah Skandha 198
- Kaksha 199
- Bāhu Ūrvī 200
- Ānī 201
- Bāhū Indrabasta 202
- Kūrpara 204
- Bāhya Kūrpara 205
- Angushtha 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*

☉ Inhalt

*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 | 323**

**Glossare: Āyurvedisch, Chinesisch und Medizinisch | 331**

Āyurvedisches Glossar 331

Chinesisches Glossar 347

Medizinisches Glossar 349

**Bibliographie und Referenzen | 353**

**Abbildungsverzeichnis | 354**

**Danksagungen | 355**

**Die Autoren | 357**

**Index | 358**

## Vorwort



Āyurveda ist die Mutter der Heilsysteme. Wie jede gute Mutter bringt sie ihren Kindern Grundwerte bei und ist dann stolz auf ihre Entwicklung und Erfolge. Dieses außergewöhnliche Buch zur Marma-Therapie ist ein Tribut an die Mutterwissenschaft.

Das Leben entwickelt sich ständig. Als Wissenschaft des Lebens ist das Āyurveda ein evolutionäres System, das sich immer wieder erneuert, da jede Generation seine tiefgründigen Prinzipien interpretiert und anwendet. Seine zentralen Einsichten in Leben und Gesundheit sind für die moderne westliche Gesellschaft ebenso relevant wie für das alte Indien, Heimat des Āyurveda, genauso wie die Gesetze der Physik, wie sie von Isaac Newton in England dargelegt wurden, auch heute universell anwendbar bleiben. Da unsere zeitgenössische Kultur die Bedeutung von Körper, Geist und Seele in Gesundheit und Krankheit erkundet, ist es beruhigend, dass wir die Weisheit uralter Heilsysteme als Orientierung nutzen können.

Menschliche Wesen sind multidimensional. Wir leben gleichzeitig auf körperlicher, emotionaler und spiritueller Ebene. Da die Einsichten unserer größten Wissenschaftler langsam unser kollektives Bewusstsein durchdringen, wird die materialistische Betrachtung von Menschen als physischen Maschinen, die Gedanken und Gefühle absondern, von der Erkenntnis ersetzt, dass menschliche Wesen Netzwerke der Intelligenz sind, die untrennbar mit der Struktur des Kosmos' verwoben sind. Durch diese erweiterte Sichtweise auf das Leben entstehen neue Möglichkeiten für Heilung und Transformation. Dieses Buch ist ein Ausdruck dieser erweiterten Perspektive.

Marmas sind Portale in die Vielschichtigkeit des Lebens. Als Kreuzungspunkte zwischen Bewusstsein und Physiologie bieten sie einen Einblick in die Austauschbarkeit von Energie und Materie. Wenn wir laut dem Āyurveda die früheren Erfahrungen eines Menschen verstehen wollen, müssen wir nur heute seinen oder ihren Körper untersuchen, denn jeder Impuls des Lebens ist in der Physiologie verstoffwechselt. Unsere Entscheidungen werden zu unserer Biologie. Jeder Gedanke im Kopf wird von einer entsprechenden Verlagerung im Körper begleitet. Von diesem Standpunkt aus betrachtet können wir den Körper als unterbewussten Geist sehen. Indem wir heilende Eingriffe auf den Körper anwenden, kann das einen tiefgreifenden therapeutischen Effekt auf der emotionalen sowie körperlichen Ebene haben, in gleicher Weise wie heilende Eingriffe, die auf den Geist gerichtet sind, den Körper profoundly beeinflussen können.

Die Marmapunkte können sowohl diagnostisch als auch therapeutisch eingesetzt werden. Sie dienen nicht nur als Kreuzungspunkte zwischen Geist und Körper, sondern können auch Verbindungen zwischen Patient und Heiler sein. Ein āyurvedischer Heiler, der aufmerksam auf die unterschwellige Information hört, die der Körper liefert, erhält Zugang zum Zustand der Balance oder Unausgewogenheit eines Menschen. Dies ist sogar möglich, wenn Patient und Heiler die gleiche Person sind, denn wenn man die Aufmerksamkeit auf die Marmapunkte richtet, kann dies einen selbst eingeleiteten Heilungsprozess beschleunigen. Aktiviert man diese wichtigen energiereichen Marmapunkte, so unterstützt dies die ständige Bemühung des Körpers um Balance und Heilung.



Diese beachtliche Abhandlung zu Marma wird mit Sicherheit ein Klassiker für künftige Generationen, denn sie erfüllt verschiedene wichtige Bedürfnisse. Die detaillierten Beschreibungen der 117 Marmapunkte und ihrer Beziehung zu den fundamentalen Geist-Körper-Prinzipien des Āyurveda existieren bisher so nicht, ebenso wenig wie der potenzielle therapeutische Nutzen der Marma-Aktivierung. Indem die Marma-Therapie mit dem in weiteren Kreisen anerkannten traditionellen chinesischen Medizinsystem der Akupunktur in Zusammenhang gebracht wird, entstehen deutliche Kommunikationskanäle zwischen diesen verwandten, uralten Heilsystemen. Die gut erklärte Anleitung zum richtigen Einsatz von ätherischen Ölen und der Beziehung der Marma-Therapie zum Yoga schafft eine Arbeit, die die Aufmerksamkeit aller Angehörigen der Heilberufe verdient, unabhängig von Ausbildung oder Ausrichtung. Mit dieser Arbeit haben Vasant Lad und Anisha Durve dem Āyurveda und den Heilkünsten ein Geschenk von unschätzbarem Wert gemacht.

*Dr. David Simon*

Mitbegründer und medizinischer Direktor,  
The Chopra Center for Well Being  
Carlsbad, Kalifornien

# Einführung ins Āyurveda



Āyurveda, wörtlich übersetzt als „die Wissenschaft des Lebens“, ist ein 5000 Jahre altes Medizinsystem, das seinen Ursprung in Indien hat. Es ist die tiefgreifende Vereinigung von ganzheitlicher Medizin, Philosophie und Spiritualität. Die Weisheit dieser uralten Heiltradition bietet ein umfassendes Verständnis über Körper, Geist und Seele und lehrt uns, wie wir in Harmonie mit uns selbst, unserer Umwelt und miteinander leben. Seine tiefe Einsicht, wie man jeden Moment voll lebt und den süßen Nektar auskostet, den das Leben zu bieten hat, ist das Juwel des Āyurveda.

Das Āyurveda verwendet Sāṅkhya (eines der sechs klassischen Systeme der indischen Philosophie) als Grundlage seines Körperkonzepts. Sāṅkhya soll vom legendären Weisen Kāpila verfasst worden sein, sie beschreibt den Prozess der Schöpfung und die Reise des Bewusstseins, wie es sich in Materie verwandelt. Vor der Schöpfung gibt es weder Licht noch Dunkelheit, weder Form noch Namen. Es besteht nur ein expansiver Zustand reiner Existenz namens *Avyākta* (das Unmanifestierte), auch bekannt als *Brahma*. („Bra“ ist die Sanskrit-Wurzel, die Ausdehnung bedeutet.) Dies entspricht der Auffassung der modernen Wissenschaft, dass wir in einem sich ständig erweiternden Universum leben.

Aus Brahma entstehen sowohl *Purusha* (unbegrenztes reines Bewusstsein, das von Sāṅkhya als männlich betrachtet wird) und *Prakṛuti* (das grenzenlose kreative Potenzial, die göttliche Mutter). *Purusha* und *Prakṛuti* sind ewig, zeitlos, unermesslich und göttlich.

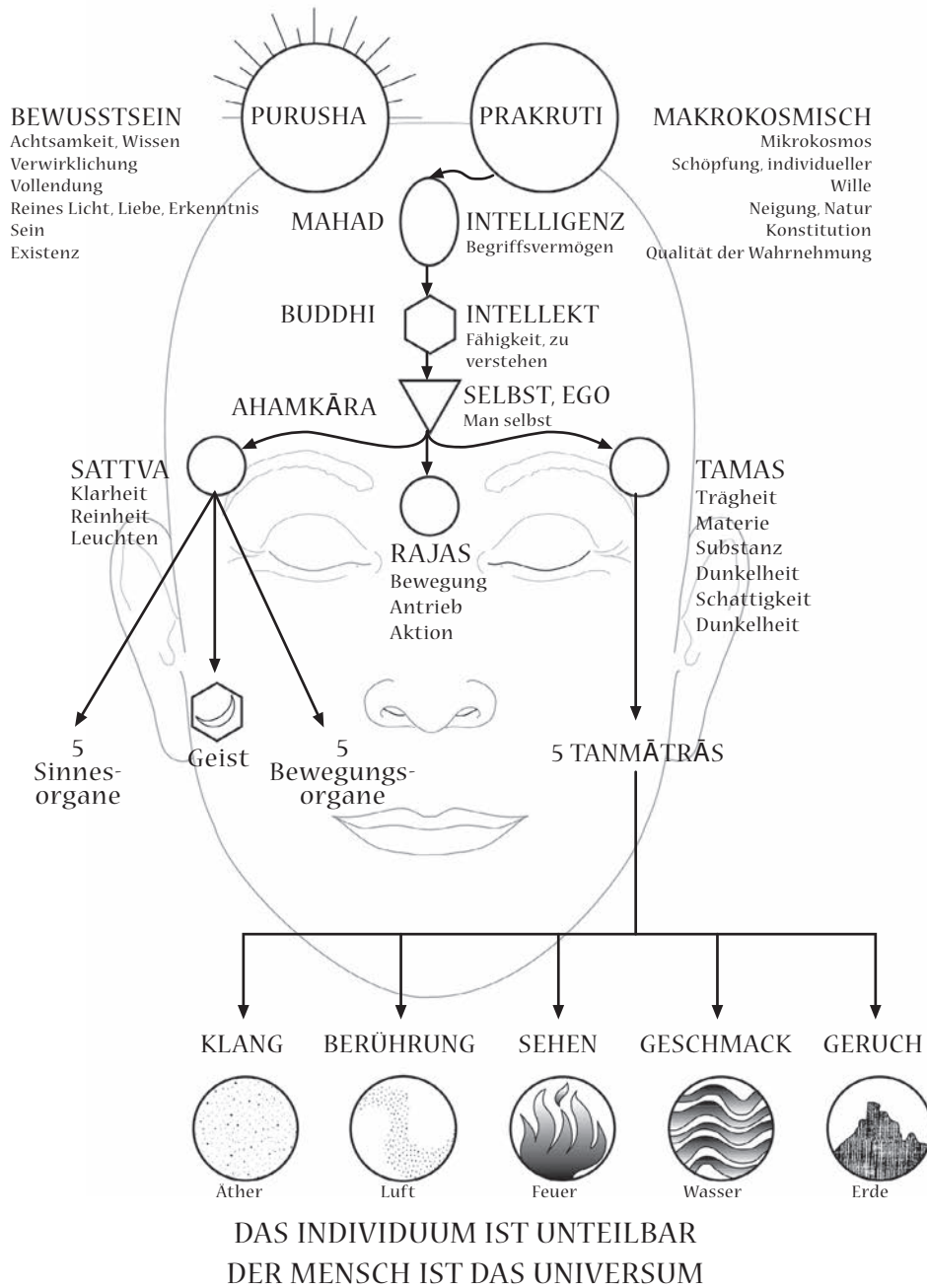
*Purusha* ist reines, unterschiedsloses, stilles Bewusstsein, ein Ozean ohne Wellen. Es ist reine Existenz, transzendentes Sein, vorbehaltlose, passive

Wahrnehmung, die nicht an der Schöpfung beteiligt ist. Es wird als *Sākshin*, das beobachtende Bewusstsein, bezeichnet. *Prakṛuti* ist der kreative Wille, der sich in der Form, Farbe, Name, Gestalt und Eigenschaft jedes Gegenstands äußert. *Purusha* ist Sein, *Prakṛuti* ist Werden. *Purusha* ist still und unbewegt, *Prakṛuti* ist aktiv und dynamisch. Vor der Schöpfung des Universums bildeten *Purusha* und *Prakṛuti* eine Einheit. Dann wurde das perfekte Gleichgewicht gestört: Die *Prakṛuti* begann zu vibrieren, pochen und pulsieren. Im Kern ihres Pulsierens bestand ein intensiver kosmischer Wille, der bedeutet: „Ich bin eins, ich will viele werden.“ Somit wurde *Prakṛuti* zum Schoß aller Schöpfung, aus dem ein schönes Kind geboren wurde, nämlich das Universum.

In ihrem Entwicklungsprozess ist *Mahad* die erste Ausdrucksform von *Prakṛuti* – die höchste kosmische Intelligenz, die sich der Erkenntnis bewusst ist. Diese Intelligenz durchdringt jeden Aspekt der Schöpfung. *Mahad* manifestiert sich in *Ahamkāra* (dem Ich-Bilder), das allen Dingen eine Identität gibt. *Ahamkāra* wird ansonsten auch als Ego bezeichnet, besteht sogar auf Zellebene und gibt jeder Zelle eine Form, die sie von anderen Zellen unterscheidet. Aus *Ahamkāra* entstehen die drei *Gunas* oder drei eigenen Qualitäten, die die gesamte Schöpfung durchdringen und mit denen *Prakṛuti* beschrieben wird. Und zwar sind dies *Sattva* – das Prinzip von Reinheit und Gleichgewicht, *Rajas* – das Prinzip von Bewegung und Aktivität und *Tamas* – das Prinzip von Unbeweglichkeit und Manifestation.

Sowohl im kosmischen Maßstab, als auch im individuellen Bewusstsein vereinen sich *Prakṛuti* und *Purusha* zu *Avyakta*, dem unmanifestierten Zustand, wenn die drei *Gunas* in perfekter Ausgewogenheit sind. Sobald diese Balance gestört ist, unterscheidet sich *Prakṛuti*

# Die Sāṅkhya-Philosophie



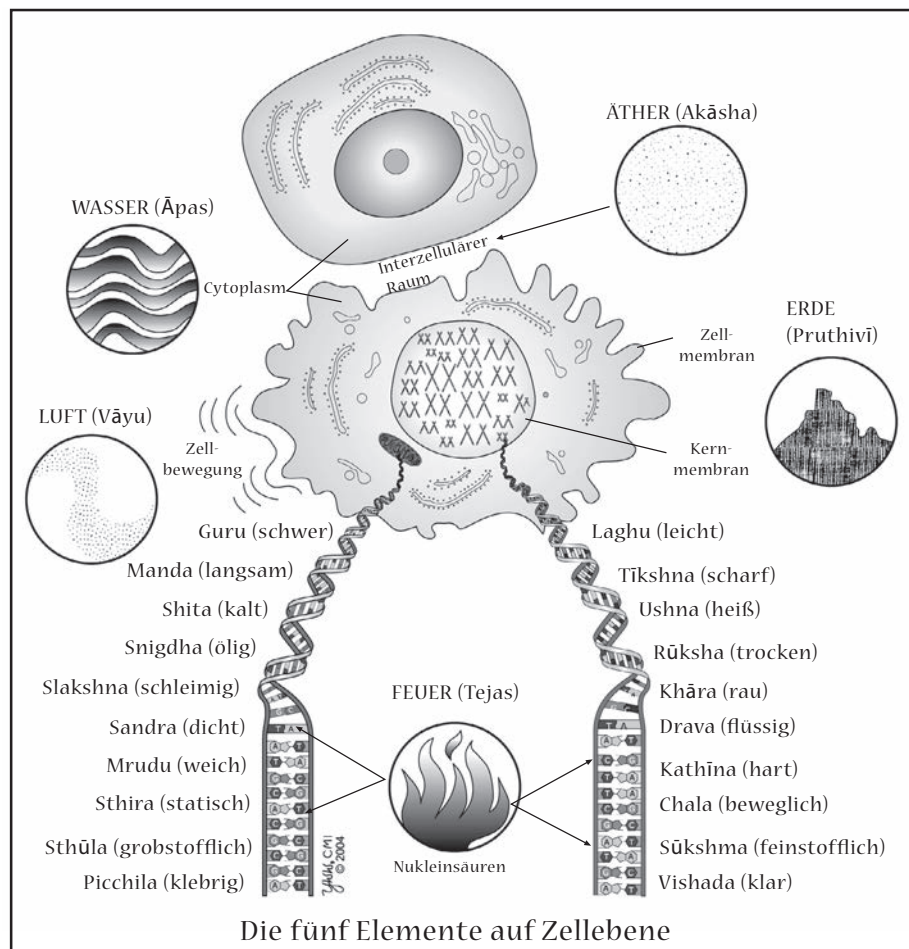
Beobachtung existiert, hat das mit Ahamkāra zu tun. In seinem selbst wahrgenommenen Getrenntsein neigt das Ego zu Beurteilung und Standpunkt und bewertet jede Erfahrung als gut oder schlecht, befriedigend oder unbefriedigend, angenehm oder schmerzhaft. Sobald der Beobachter mit dem Objekt der Beobachtung eins wird, verschwinden Wertung und Konflikt. Es gibt nur ein Gewahrwerden von Erkenntnis oder ein Bewusstwerden von Bewusstsein. *Samādhī* (ausgewogenes Bewusstsein) ist die höchste Glückseligkeit, die man erlebt, wenn Erkenntnis über die drei Gunas hinausgeht und zur Einheit verschmilzt, die jenseits dieser drei Qualitäten besteht.

Sāṅkhyas Beschreibung der Schöpfung ist eng mit der Manifestation des individuellen Wesens verknüpft. Der Begriff Purusha beschreibt ein kosmisches Wesen und ein Individuum. Der Einzelmensch ist unteilbar und ein energetischer Mittelpunkt des Universums. Jeder Mensch ist ein einmaliger Ausdruck des kosmischen Bewusstseins. Somit ist Prakruti

kruti von Purusha, was zur Schöpfung des Universums führt. Jeder Aspekt der Schöpfung lässt sich anhand der Gunas beschreiben. So ist z. B. jedes Guna mit dem einfachen Prozess der Betrachtung beschäftigt. Sattva ist der Beobachter, es ist Reinheit, Klarheit und Wahrnehmung. Rajas ist der Akt der Beobachtung oder Bewegung, der eine Brücke vom Beobachter zum Objekt schlägt. Tamas ist das Objekt der Wahrnehmung. Wenn der Beobachter sich bewusst ist, dass er separat von der

die individuelle Konstitution, während Purusha die individuelle Seele (*Ātman*) ist. Laut Sāṅkhya existiert eine kosmische Mahad oder eine universelle Intelligenz und eine individuelle Mahad oder Intellekt (*Buddhi*). In gleicher Weise gibt es ein kosmisches Ahamkāra und ein individuelles Ahamkāra, einen kosmischen Geist und einen individuellen Geist, eine kosmische Seele (*Paramātman*) und eine individuelle Seele (*Jīvātman*).

Es ist faszinierend, die moderne Physiologie vom Blickwinkel der Sāṅkhya-Philosophie aus zu betrachten. Im Körper ist jede Zelle ein Zentrum der Wahrnehmung, von Brahma. Ebenso besitzt jede Zelle Mahad, Zellintelligenz. Durch diese Zellintelligenz findet eine Entscheidung in der Zelle statt und die Zelle wählt die richtigen Nährstoffe. So „wählen“ Plasmazellen z. B. Plasmaprotein. Rote Blutzellen „wählen“ Hämoglobin oder Eisenmoleküle. Muskelzellen „wählen“ Muskelprotein. Die Zellen der Knochen „wählen“ Kalzium-Magnesium-Zink-Moleküle. Der unaufhörliche Austausch, der zwischen zwei Zellen stattfindet, ist das Fließen von Intelligenz oder zellulärem *Prāna*. Gemäß dem Sāṅkhya-System der Schöpfung ist *Prāna* der Fluss der Kommunikation zwischen Puruṣa, Prakṛti, Mahad, Ahamkāra und Physiologie.



In diesem Fluss von Mahad spalten sich die drei Gunas noch weiter auf. Sattva erzeugt den Geist, die fünf Bewegungsorgane und die fünf Wahrnehmungsorgane. Die fünf Bewegungsorgane, *Karmendriyāni*, umfassen Hände, Füße, Stimmband, Genitalien und Ausscheidungsorgane. Die fünf Sinne und ihre kognitiven Organe, *Jñānendriyāni*, erfassen Klang, Berührung, Sehen, Geschmack und Geruch. Die kognitiven Organe sind mit den entsprechenden Wahrnehmungsorganen und den Objekten der Wahrnehmung verbunden. Durch den Akt der Berührung wird z. B. die Haut, die das Wahrnehmungsorgan ist, zu Sattva, der Vorgang des Berührens, der zur taktilen Empfindung führt, ist Rajas und das berührte Objekt ist Tamas. Jede einzelne Sinneserfahrung veranschaulicht die funktionelle Verbindung zwischen Sattva, Rajas und Tamas, die dauernd miteinander interagieren.

Sattva Guna drückt sich in der Schöpfung des organischen Universums aus. Tamas manifestiert das anorganische Universum. Tamas Guna umfasst die fünf grobstofflichen Elemente, als *Pañcha Mahābhūta*

bezeichnet, und die fünf feinstofflichen Elemente namens *Tanmātrā*. Die *Pañcha Mahābhūta* sind *Ākāsha* (Raum<sup>1</sup>), *Vāyu* (Luft), *Tejas* (Feuer), *Āpa* (Wasser) und *Pruthivī* (Erde). Jedes grobstoffliche Element (*Pañcha Mahābhūta*) hat eine Entsprechung in einem feinstofflichen Element (*Tanmātrā*): *Shabda* (Ton/Raum), *Sparsha* (Berührung/Luft), *Rūpa* (Sehen/Feuer), *Rasa* (Geschmack/Wasser) und *Gandha* (Geruch/Erde). Rajas Guna findet seinen Ausdruck durch das Zusammenwirken von Sattva und Tamas, also indem der Geist und die kognitiven und Bewegungsorgane mit den fünf Elementen und fünf *Tanmātrās* verbunden sind. Damit sich Sattva Guna durch die kognitiven und Bewegungsorgane ausdrücken kann, ist die Aktivität von Rajas Guna nötig. Ohne Rajas gibt es keine Schöpfung, die sich vom unmanifestierten Zustand (Sattva) zum manifesten Zustand (Tamas) bewegen kann.

<sup>1</sup> Äther ist die wörtliche Übersetzung von *Ākāsha*. Wir verwenden den gleichbedeutenden, aber vertrauenswürdigeren Begriff „Raum“.



## Die fünf Elemente

Gleichbedeutend mit der modernen wissenschaftlichen Theorie des Urknalls schreibt die uralte vedische Philosophie Indiens den Ursprung der Schöpfung der Vibration des ewigen kosmischen Tons *Aum* zu. Das erste feinstoffliche Element, das daraus

entsteht, ist der Ton (Shabda) und durch seine mächtigen Vibrationen gebiert er den kosmischen Raum. Also besteht eine wesentliche Verbindung zwischen dem ätherischen Raum und dem Tanmātrā (Maß) des Klangs.

Jedes Element wird wiederum von seinem Vorgängerelement hervorgerufen. Wenn wir diese der Reihe nach stattfindende Entfaltung beobachten, ist es gut, im Hinterkopf zu behalten, dass die Elemente, die

### Die fünf Elemente und ihre Manifestation im Körper

ATHER (Akāsha)



• Klang 1  
Schädelraum, Nebenhöhlenraum, Nasenraum, Herzkammerraum, Brustraum, Bauchhöhle, Mundhöhle, intrakranieller Raum, Atemwege, Magen-Darm-Trakt, Venen, Bänder, synaptischer Spalt, interzellulärer Raum, Zellkanäle, Röhren, Poren, Ohren

LUFT (Vāyu)



• Berührung 2  
Klang+Berührung  
Lungen, Dickdarm, Atmung, Kreislauf, zytoplasmische Bewegung, Bewegung der Chromosomen, RNA-/DNA-Moleküle, alle bewussten und unbewussten Handlungen, Bewegung der Neuronen, Haut

FEUER (Tejas)



• Sehen 3  
Klang + Berührung + Sehen  
Magen, Verdauungsenzyme, Leber, Neurotransmitter, Augen, Zellstoffwechsel, Nukleinsäuren, Agni-Komponente eines jeden Dhātus

WASSER (Āpas)

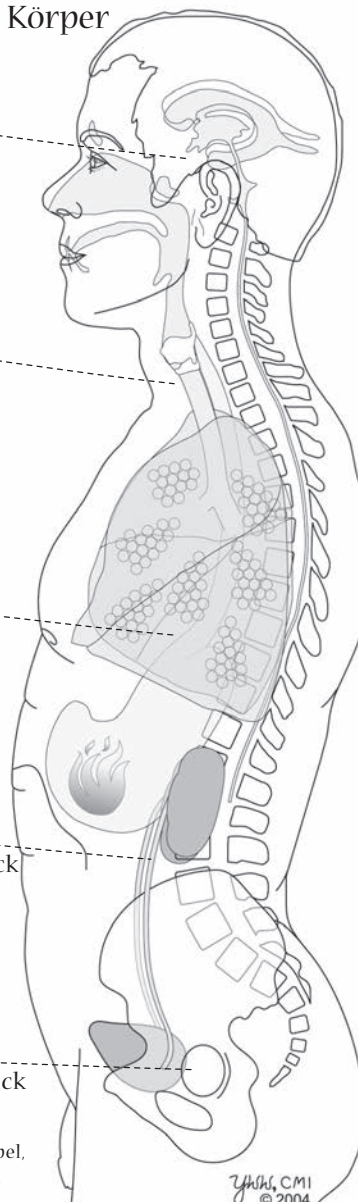


• Geschmack 4  
Klang + Berührung + Sehen + Geschmack  
Bauchfellflüssigkeit, Urin, Schweiß, Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit, Plasma, Blut, Speichel, Verdauungssäfte, Pleuraflüssigkeit, Zytoplasma

ERDE (Pruthivī)



• Geruch 5  
Klang + Berührung + Sehen + Geschmack + Geruch  
Beckenknochen, Skelettstruktur, Knochen, Knorpel, Muskel, Sehnen, Nägel, Haare, Fleisch, Haut, Stuhl



Yhkh, CMI  
© 2004

Prozesse, durch die sie erzeugt werden, und die Dynamik ihrer Aktivitäten und Interaktionen nichts anderes sind als die Verwandlungen und Vertauschungen des Bewusstseins, ebenso wie Wellen einfach die Formen und Bewegungen von Wasser sind.

Im Bereich des Raumes entstehen die Vibration oder das Pulsieren des Luftelements (Sparsha). Das Pulsieren von Luft im Raum erzeugt Strahlungswärme. Das ist Feuer (Rūpa). Wegen der Strahlungswärme des Feuers schmilzt das Bewusstsein zu Wasser (Rasa). Das Wasser wiederum „kristallisiert“ zu fester Erde (Gandha). Jedes grobstoffliche Element steht in Beziehung zu einem feinstofflichen Element und zum Tanmātrā der Elemente, die ihm vorausgehen. Also ist die Luft mit zwei Tanmātrās verbunden, Ton und Berührung, obwohl die Berührung vorherrscht. Das geht bis zur Erdebene weiter, die alle fünf Tanmātrās enthält, wobei der Geruch das hauptsächlichste Tanmātrā ist.

Die fünf Elemente der Schöpfung sind Manifestationen des Bewusstseins und stellen spezifische Arten von Energie dar. Der Raum ist expansives, allgegenwärtiges Bewusstsein, das sich mit Kernenergie vergleichen lässt. Luft ist elektrische Energie, Feuer ist heißes, durchdringendes Bewusstsein und Strahlungsenergie, Wasser ist chemische Energie, denn Wasser ist ein universelles chemisches Lösungsmittel. Erde schließlich ist physische, mechanische Energie. Jede davon hat jeweils besondere Klassifikationen, wie aus Tabelle 45 auf Seite 289 in Anhang A und Tabelle 52 auf Seite 301 in Anhang B ersichtlich ist.

Die Pañcha Mahābhūta (fünf Elemente) sind alle im Aufbau und der physischen Ausformung des menschlichen Körpers vorhanden. Jedes Gebilde ist von den Eigenschaften seines zugehörigen Elements erfüllt. Selbst auf mikroskopischer Ebene lassen sich die Beziehungen zwischen den Elementen und der Struktur einer einzigen Zelle beobachten. Äther ist der Raum, der von der Zelle eingenommen wird, Luft führt die Zellbewegung aus, Feuer ist für die Stoffwechselaktivität der Zelle verantwortlich, Wasser ist das Zytoplasma und Erde wird von Zell- und Kernmembranen repräsentiert, die Struktur und Unterstützung verleihen.

Ākāsha (Raum) verleiht jeder Zelle und jedem Organismus den Raum und die Freiheit, zu existieren. Ohne Raum gibt es keine Möglichkeit zur Kommunikation zwischen den Zellen. Ākāsha herrscht in allen Räumen und Hohlräumen des Körpers vor, einschließlich in den Kanälen, Gelenken, Röhren, Poren,

Arterien und Venen. Er besteht im Brustraum, Bauchraum, intrakraniellen Raum, synaptischen Raum und interzellulären Raum. Er ist auch das Hauptelement in den Luftwegen, dem Verdauungstrakt und der Mundhöhle, da diese gewöhnlich hohle Gänge sind. Alle offenen Systeme im Körper, Atemwege oder Magen-Darm-Trakt, sind definierte Räume, die vom ätherischen Raum, Ākāsha, erzeugt werden.

Vāyu oder Luft ist das Prinzip der Bewegung, das alle Sinnesreize und motorischen Reaktionen, willkürlichen und unwillkürlichen Aktivitäten, die Atmung und den Kreislauf steuert. Sie lenkt alle feinstofflichen zytoplasmischen und mikroskopischen Bewegungen, einschließlich der von RNA- und DNA-Molekülen. Die Hauptbereiche der Luft im Körper liegen im Dickdarm und den Lungen.

Tejas oder Feuer regelt die Körpertemperatur. Es ist die psycho-physiologische, strahlende Wärmeenergie, die alle Umwandlungsprozesse des Lebens lenkt. Es wird als Licht der Erkenntnis beschrieben und ist die Energie für Verständnis, Begriffsvermögen und Intelligenz. Es ist für die Bildung von Hunger und Durst verantwortlich und steuert den Prozess der Verdauung, Absorption und Verwandlung von Nahrung in Energie und Energie zu Bewusstsein. Alle Verdauungsenzyme von Magen, Leber und Bauchspeicheldrüse funktionieren durch das Feuer-element. Tejas manifestiert sich auch als Farbwahrnehmung, Sehen, Form, Glanz und Leuchten. Es ist verantwortlich für die Farbe des Teints und den Glanz der Augen. Auf Zellebene wandelt das Feuer einströmende Reize zu Intelligenz um.

Āpas oder Wasser erscheint im menschlichen Körper als flüssige, wässrige, ölige, weiche und schleimige Substanzen. Wasser herrscht in allen Körpersekretionen und -ausscheidungen vor, dazu gehören Rückenmarksflüssigkeit, Drüsensekretionen, Pleuraflüssigkeit und Verdauungssäfte. Es ist auch ein bedeutender Anteil von Plasma, Blut, Schweiß, Speichel und Urin.

Pruthivī, das Erdelement, schließlich ist verantwortlich für die physische Ausgestaltung. Es erzeugt Körperteile, die dick, stabil, massiv, schwer und grob sind. Es manifestiert sich in allen festen Stoffen wie Knochen, Knorpel, Sehnen und Nägeln. Die Erde ist ein wesentlicher Bestandteil von Haaren, Zähnen, Haut, Fleisch und Stuhl. Das Erdelement spielt eine bedeutende Rolle in allen strukturellen Aspekten des Körpers. Alle körperlichen Strukturen werden von der Erde geschaffen.



## Karnapālī

**Lage:** in der Mitte des unteren Ohrläppchens.

**Zugehörige Dosha-Subtypen:** Prāna Vāyu, Ālochaka Pitta, Sādhaka Pitta

### Wirkungen

- ⊙ Hilft den Augen und fördert das Sehen
- ⊙ Mildert Kopfschmerzen
- ⊙ Hilft, Ohrkongestion zu lindern
- ⊙ Beruhigt eine Überaktivität des Verstandes, ADHS
- ⊙ Lindert Stress

### Indikationen

- ⊙ Augenerkrankungen: verschwommene Sicht, schlechtes Sehvermögen
- ⊙ Migränen, periorbitaler Kopfschmerz, Schläfenkopfschmerz
- ⊙ Ohrenkrankheiten einschließlich Ohrenscherzen, Tinnitus
- ⊙ Hyperaktiver Geist, ADHS
- ⊙ Gleichgewichtsstörung
- ⊙ Stress und Angst

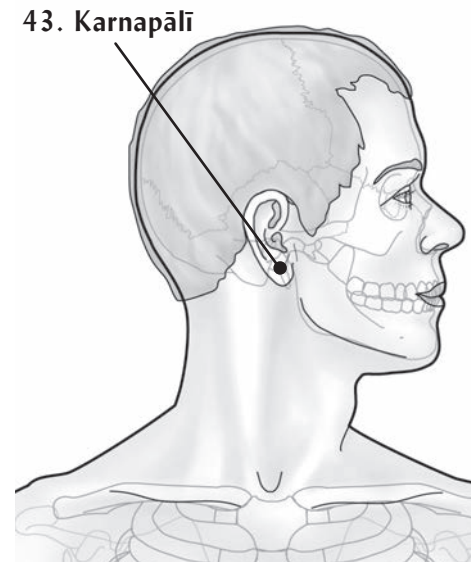
### Kommentar

Der *Karnapālī* liegt in der Mitte des Ohrläppchens, wo die Ohren üblicherweise durchstochen sind. Dieser Punkt ist als *Daiva Kruta Chidra* bekannt, was „günstiger, von der Natur geschaffener Punkt zum Stechen“ bedeutet. Die Natur hat dies als eine Stelle „konzipiert“, an der es keine Kapillaren gibt. Wenn man hier durchsticht, blutet es nur wenig. In Indien wird das normalerweise in jungen Jahren getan, denn wenn man den *Karnapālī* stimuliert – oder durchsticht –, steigert dies Sehvermögen und Immunität. Das Ohr ist ein Mikrokosmos des menschlichen Körpers und in Āyurveda und TCM wird es mit einem auf dem Kopf stehenden Fötus verglichen.<sup>3</sup> In dieser Darstellung entsprechen die Augen des Fötus direkt diesem Marma.

Der *Karnapālī* wirkt auch positiv auf die Ohren und kann bei Tinnitus und Gleichgewichtsstörung durch eine Fehlfunktion im Innenohr angewandt werden. Zieht man das Ohrläppchen leicht nach unten, hilft das dabei, Energie nach unten zu leiten, um Kopfschmerzen und Migränen zu lindern. Dies hilft auch bei Stressbewältigung und um Kinder zu beruhigen, die hyperaktiv sind. Ein weiterer Grund dafür, wieso der Marma diesen beruhigenden Effekt hat, ist seine funktionelle Beziehung mit der höheren Gehirnaktivität, die Ruhe und Glückseligkeit fördert.

### Behandlung

Brahmī- und Vachaöl werden auf den *Karnapālī* aufgebracht, weil sie eine Affinität zum Majjā Dhātu (Nervensystem) haben. Brahmīöl beruhigt das Nervensystem,



<sup>3</sup> Sehen Sie dazu die Darstellung des Fötus als Mikrokosmos des Körpers in Anhang C auf Seite 307.

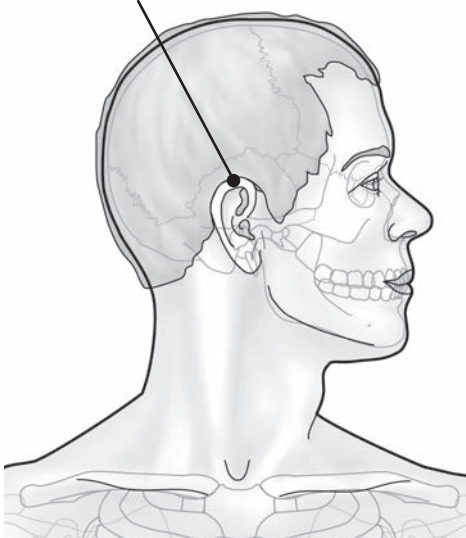
während Vachaöl eher anregend ist. Ghee sollte nicht im Innenohr angewandt werden, da es verdickt und bei kaltem Wetter zu einer Verstopfung führen kann. Der Marma kann bei Kindern, die an ADHS leiden, mit einem Ohrring aus roter Koralle durchstochen werden. (Aus astrologischer Sicht entsteht ADHS infolge einer Belastung durch Mars im zweiten oder zwölften Haus.)

**Zugehöriger Akupunkt:** Akupunkt am Ohr, der dem Auge entspricht.

Der Punkt wird genadelt, um verschiedene Augenkrankheiten zu therapieren, besonders akute Konjunktivitis. Die chinesische Darstellung des Ohrs ist identisch mit dem āyurvedischen Modell und zeigt einen auf dem Kopf stehenden Fötus, wie in Anhang C auf Seite 307 zu sehen ist.



#### 44. Karnapāla oder Karna Ūrdhva



### Karnapāla oder Karna Ūrdhva

**Lage:** am Scheitel des Ohrs.

**Zugehörige Dosha-Subtypen:** Prāna Vāyu, Apāna Vāyu

#### Wirkungen

- ⊙ Ist förderlich für die Ohren
- ⊙ Befreit von Schmerzen im unteren Rücken, Gesicht und Hals
- ⊙ Fördert die Erweckung von Kundalinī-Energie
- ⊙ Beruhigt eine Überaktivität des Verstandes
- ⊙ Regt die geistige Wachsamkeit an

#### Indikationen

- ⊙ Ohrenkrankheiten, einschließlich Ohrenschmerzen, Tinnitus
- ⊙ Zervikale Lymphadenopathie
- ⊙ Gleichgewichtsstörung
- ⊙ TMG-Schmerzen, Mumps (Parotitis)
- ⊙ Schmerzen im unteren Rücken, Ischias
- ⊙ Hyperaktiver Geist, ADHS

#### Kommentar

Der Karnapāla wird auch Karna Ūrdhva genannt, übersetzt als "der Gipfel oder die Spitze des Ohrs". Der Punkt ist am Scheitel des Ohrs zu finden. Hier angewandter Druck erzeugt automatisch Wachsamkeit und einen scharfen Verstand. Yogis tragen hier zuweilen einen Perlenohrring, um die Weisheit zu erhöhen. In den vedischen Schulen aus alter Zeit wurde ein Perlenohrring als Belohnung für herausragende Studienleistungen getragen. Der Guru kann auf diesen Marma Druck ausüben, um Kundalinī-Energie und höchste Intelligenz zu erwecken. Der Karnapāla ist funktionell mit der Lendenwirbelsäule und dem Mūlādhārachakra verbunden, wo die Kundalinī wohnt, bis sie erwacht und entlang der Wirbelsäule nach oben steigt.

Aus āyurvedischer Perspektive ist ein hyperaktiver Geist ein Zustand, in dem die Kundalinī-Energie wacklig und instabil ist. Eine sanfte Massage am Karnapāla und



Karnapālī hilft, den Geist hyperaktiver Menschen, von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen, zu beruhigen und zu besänftigen. In vielerlei Hinsicht besitzen diese zwei Marmāni ähnliche Einflussbereiche.

Eine Schmerzempfindlichkeit hier könnte auf eine Ohrenentzündung hindeuten. Der Marma hilft bei zervikaler Lymphadenopathie und den Frühstadien von Mumps. In Fällen von Gleichgewichtsstörung infolge einer Fehlfunktion im Innenohr stabilisiert der Karnapāla das Prāna, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Marma steht auch in Verbindung mit dem Steißbein und dem Dickdarm, Bereichen, die von Apāna Vāyu gelenkt werden. In der Darstellung des auf dem Kopf stehenden Fötus entspricht dieser Teil des Ohrs direkt dem lumbosakralen Bereich. Somit entfaltet der Karnapāla seine Wirkung bei der Behandlung von Schmerzen im unteren Rücken und von Ischias.

### Behandlung

Brahmī- und Vachaöl beruhigen den Geist und wirken auf das Majjā Dhātu (Nervengewebe).

**Zugehöriger Akupunkt:** Scheitelpunkt am Ohr

Der Scheitelpunkt am Ohr wird in der TCM häufig bei überschüssiger Yang-Energie zur Ader gelassen, die sich als Hitze, Bluthochdruck, Überaktivität oder Fieber zeigen kann. Er ist auch angezeigt bei akuter Bindehautentzündung. Der Akupunkt hat keine der spirituellen Indikationen des Marma.



### Karnamūla (2)

**Lage:** zwei Punkte hinter dem Ohr.

Der Karnamūla 1 liegt in einer Vertiefung zwischen der Spitze des Warzenfortsatzes und dem hinteren Saum des Unterkieferastes.

Der Karnamūla 2 liegt in einer Vertiefung am hinteren Aspekt des Warzenfortsatzes.

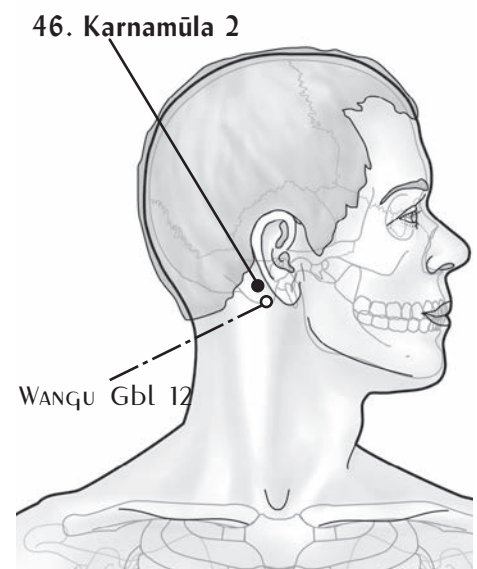
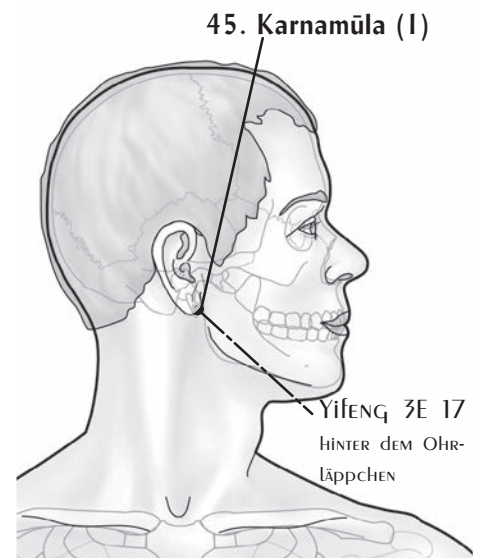
**Zugehörige Dasha-Subtypen:** Prāna Vāyu, Apāna Vāyu, Sādhaka Pitta, Tarpaka Kapha

### Wirkungen

- ⊙ Kommt den Gesichtsnerven zugute, besonders in Fällen von Bell-Lähmung
- ⊙ Schwächt Schmerz und Kopfschmerzen ab
- ⊙ Verbessert die Nierenfunktion

### Indikationen

- ⊙ Ohrenkrankheiten, einschließlich Ohrenscherzen, Tinnitus, schlechtem Gehör
- ⊙ Bell-Lähmung (Gesichtslähmung), TMG-Schmerzen, Trigeminusneuralgie
- ⊙ Mastoidinfektion, Zahnschmerzen
- ⊙ Kopfschmerzen (rund ums Auge und über der hinteren Schädelgrube)
- ⊙ Gleichgewichtsstörung
- ⊙ Nierenfunktionsstörung oder Infektion



**Kommentar**

*Karnamūla* wird übersetzt als Wurzel des Ohrs. Beide Marmāni sind nutzbringend bei der Behandlung zahlreicher Ohrenkrankheiten. Wegen ihrer Nähe zum Gesichtsnerv behandeln sie wirksam Gesichtslähmung und TMG-Schmerzen. Durch einen Ausgleich des Prāna Vāyu können die Karnamūla Gleichgewichtsstörungen vermindern. Der Karnamūla 1 ist bei periorbitalen Kopfschmerzen und der Karnamūla 2 bei Kopfschmerzen am unteren Hinterkopf angezeigt. Sie sind hilfreich zur Auflösung von Nierenfunktionsstörungen, auch Infektionen. Starker Druck hier kann zu einem Verlust des Bewusstseins führen – jemand kann in Ohnmacht fallen.

**Behandlung**

Siehe auch den Abschnitt zur Behandlung des Karnapālī auf Seite 149 und Seite 150.

**Zugehöriger Akupunkt:**

Karnamūla 1: 3E 17, Yifeng (Windschild)

Karnamūla 2: In der Nähe des Gbl 12, Wangu (Warzenfortsatz)

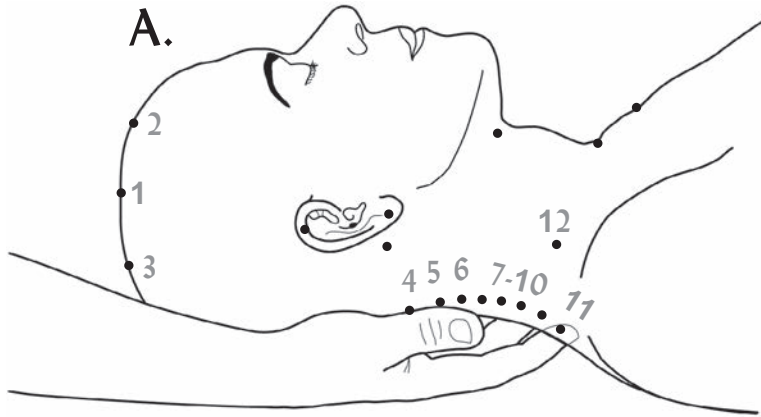
Der Yifeng 3E 17 wirkt bei den gleichen Indikationen wie der Karnamūla 1 positiv auf das Ohr. Der Akupunkt therapiert Gesichtslähmung, Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie und Mumps. In der TCM werden viele dieser Beschwerden einem Übermaß an Hitze und Wind zugeschrieben. Der Wangu Gbl 12 ist gut für Kopf und Hals und behandelt Kopfschmerzen, Genickstarre, Zahnschmerzen, Verschiebung von Mund und Auge. Darüber hinaus beruhigt er den Geist und behandelt Schlaflosigkeit und Manie. Anders als die Marmāni haben diese Akupunkte keine Beziehung zu den Nieren.

**Marmamassage für Hinterkopf und Nacken**

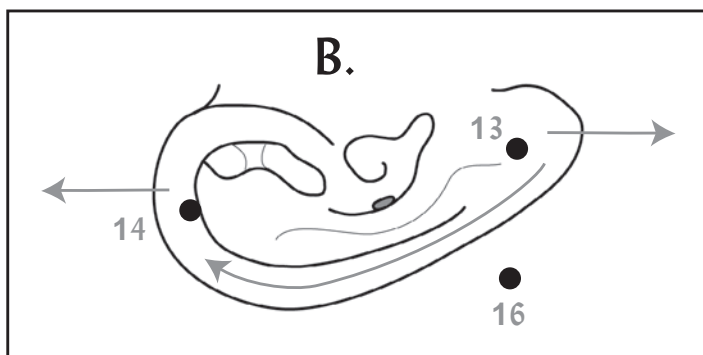
Ehe Sie sich an der folgenden Behandlung versuchen, lesen Sie bitte Kapitel 8, besonders „Leitlinien für Berührung und Druck“ auf Seite 89, das besondere Informationen zur Massage der Marmāni vermittelt, wenn Sie nicht sehr erfahren mit āyurvedischer Marma-Therapie sind.

Die Anleitungen hier beziehen sich auf die Zeichnungen auf diesen Seiten. Die Zahlen sind nur zur Nutzung dieser Massagezeichnungen gedacht, sie unterscheiden sich vom Nummerierungssystem für die Marmapunkte, die im gesamten Buch verwendet werden. Möchten Sie Einzelheiten zu einem bestimmten Marmapunkt nachschlagen, gehen Sie zum Beginn dieses Kapitels auf Seite 132, wo in den Tabellen alle Marmapunkte und ihre Seitenzahlen aufgeführt sind.

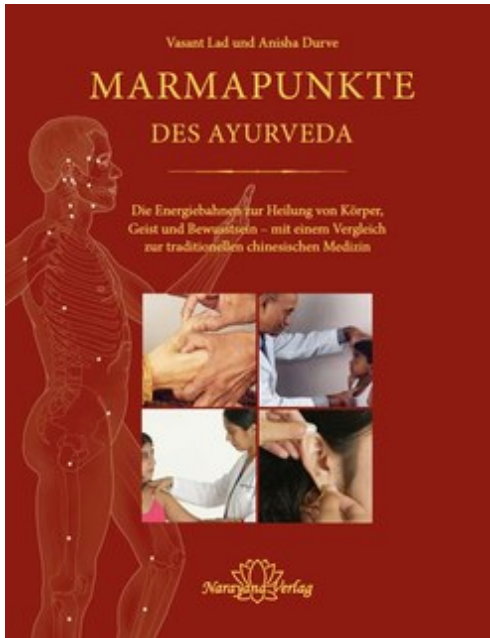
Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl auf die Fingerspitzen. Üben Sie zunächst leichten Druck auf die Marmapunkte aus und erhöhen Sie ihn allmählich entsprechend der Belastbarkeit des Betreffenden. Wenden Sie zu großen Druck an, lässt sich am Gesichtsausdruck dieses Menschen Unbehagen ablesen und er verzieht dann z. B. das Gesicht. Der Druck sollte bei allen Marmāni ungefähr ein bis zwei Minuten lang aufrechterhalten werden. Sobald Sie merken, dass stärkerer Druck vonnöten ist, können Sie diesen anwenden, wenn der Patient ausatmet.



**A.** Bitten Sie den Patienten, sich auf den Rücken zu legen, und stehen Sie am Kopfende. Beginnen Sie, mit beiden Daumen sanften Druck auf den Mürdhni Marma (1) an der Krone auszuüben. Gehen Sie dann hinauf zum Brahmarandhra (2), zurück zum Mürdhni und dann zum Shivarandhra (3) und drücken Sie dabei jeden Marma eine Minute lang. Von hier aus wenden Sie die ganze Mittellinie entlang Druck an bis hinunter zum Manyāmūla (4) an der Basis des Hinterkopfs. Bewegen Sie die Finger zum Vidhuram (5) auf jeder Seite des C1, danach zum Krikātikā (6) am C2, gefolgt von den Grīvā Marmāni (7–10) vom C3 zum C6. Falls Druckempfindlichkeit besteht, sollte an jedem Paar eine Minute oder länger anhaltender Druck gehalten werden. Kehren Sie zum Manyāmūla zurück und wiederholen Sie diese Sequenz ein zweites Mal, bis Sie den Manyāmani (11) am C7 erreichen und wenden Sie im oder gegen den Uhrzeigersinn Druck an, je nach Bedarf. Allgemein erhöht Druck im Uhrzeigersinn Pitta und mildert Kapha und Vāta, während Druck gegen den Uhrzeigersinn Vāta und Kapha steigert und Pitta abschwächt oder beruhigt. Falls die Schmerzen vom Pitta-Typ sind, massieren Sie mit einer Bewegung gegen den Uhrzeigersinn und bei Vāta- und Kapha-Typ sollte die Bewegung im Uhrzeigersinn erfolgen. Nachdem Sie den Nacken massiert haben, stimulieren Sie Ūrdhva Skandha.



**B und C.** Um die Ohren zu massieren, beginnen Sie am Karnapālī (13). Pressen Sie die Ohrfläppchen zwischen Daumen und Zeigefingern und ziehen Sie diese sanft nach unten. Massieren Sie nun langsam entlang der Ohrfläppchen zum Karnapāla (14) am Scheitel des Ohrs und ziehen Sie es nach oben. Diese Abfolge kann mehrmals wiederholt werden. Vom Scheitel gehen Sie zu den Karnamūla Marmāni, die sich hinter dem Ohr befinden. Gehen Sie mit den Fingern vom Karnamūla 1 (15) an der hinteren Grenze des Kopfnickers entlang und aktivieren



Lad V. / Durve A.

## [Marmapunkte des Ayurveda](#)

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

400 Seiten, geb.  
erschienen 2015



**bestellen**

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