

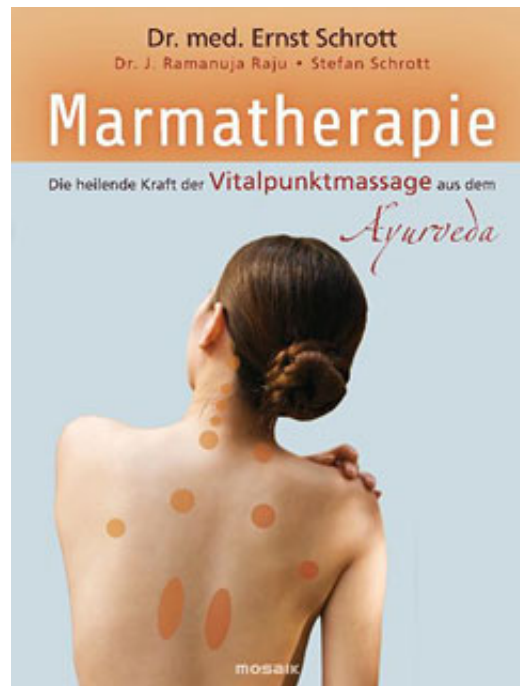
# Schrott / Raju / Schrott Marmatherapie

Leseprobe

[Marmatherapie](#)

von [Schrott / Raju / Schrott](#)

Herausgeber: Goldmann-Randomhouse



<http://www.unimedica.de/b6788>

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

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

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

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>	<b>Vielfältige Formen der Marmatherapie</b>	<b>23</b>
<b>Sanfte Therapie von Energiepunkten</b>	<b>7</b>	<b>Die unterschiedlichen Therapiemöglichkeiten</b>	<b>24</b>
<b>Marmas und die Heilkraft der Hände</b>	<b>8</b>	Richtige Berührung heilt	25
Prana, die heilende Energie	9	Salben, Kräuter und Öle am Punkt	25
Sensoren für feinere Wahrnehmung und Kraftzentren	9	Rasayanas - Verjüngungsmittel des Ayurveda	26
In Marmas vibriert der Urklang der Schöpfung	9	Das Ölbad am Marma	27
Kosmische Schaltpunkte	10	Die Behandlung über die fünf Sinne	28
Wie viele Marmas gibt es?	10	Marmas reagieren auf Klang und Musik	29
		Marmas und Meditation	30
		Yoga, Mudras und Atemübungen	30
		Die Yagya-Zeremonie	30
<b>Die Ordnungsstruktur der Marmas</b>	<b>11</b>		
Die fünf Regierungsbezirke der sieben Hauptenergiezentren	12	<b>Die Behandlungstechniken</b>	<b>31</b>
In Händen und Füßen ist der gesamte Körper abgebildet	13	<b>Allgemeine Regeln für die Marmabehandlung</b>	<b>32</b>
Die Zahl 108 hat Bedeutung	13	Äußere Bedingungen und Vorbereitung	32
Die Marmas des Mondes	14	Die Bedeutung des Drucks bei der Massage	32
Die drei Superministerien	15	Die Strichführungen	33
		Die Anzahl der Massagestriche - das 1-3-5-7-Schema	34
<b>Ayurvedische Prinzipien und Marmas</b>	<b>16</b>	Die Bedeutung und Wirkung der Finger und Flächen der Hand	35
Marmas und die drei Doshas	16	Marmas außen und innen - harmonische Partnerschaft	36
Die drei Doshas kurz charakterisiert	17	Das richtige Öl wählen	36
Subdoshas - fünf Unterformen der Bioregulatoren	17	Die Reihenfolge der Behandlung der einzelnen Marmas	38
		Tipps für die Selbstbehandlung	39
		Tipps für die Partnerbehandlung	40
<b>Der Punkt - eine übergeordnete Steuerzentrale</b>	<b>18</b>		
Das Marmahaus	19		
Unterscheidung der Marmas nach Verletzungsfolge	21		
Unterscheidung der Marmas nach vorherrschendem Gewebetyp	21		

## Die Marmas - ihre Bedeutung und Behandlung

### Die Marmas an Armen und Beinen

Das Zwischenfingermarma - Kshipra	44
Das Herz der Hand-Talahridaya	46
Das Handgelenkmarma - Manibandha	48
Das Unterarmmarma - Indrabasti	50
Das Ellenbogenmarma - Kurpara	52
Weitere Marmas am Arm	54
Das Zwischenzehenmarma - Kshipra	56
Das Herz des Fußes-Talahridaya	58
Das Fußgelenkmarma - Gulpha	60
Das Wadenmarma - Indrabasti	62
Das Kniemarma - Janu	64
Weitere Marmas am Bein	66

### Die sieben Mahamarmas und die Marmas der Brust

Das Beckenbodenmarma - Guda	70
Das Blasenmarma - Basti	72
Das Nabelmarma - Nabhi	74
Das große Herzmarma - Hridaya	76
Weitere Marmas des Brustraums	78

### Die Marmas von Becken und Rücken

Die Marmas des Beckens und der Lendenwirbelsäule	82
Das große Rückenmarma - Brihati	84
Das Schulterblattmarma - Amsaphalaka	86
Das Schulter-Nacken-Marma - Amsa	88

### Die Marmas von Hals und Kopf

Die Halsmarmas - Nila/Manya und Sira Matrika	92
Die Augenmarmas - Avarta und Apanga	94
Das Ohrmarma - Vidhura	96
Das Nackenmarma - Krikatika	98
Die Schläfenmarmas - Shankha und Utkshepa	100
Das Gaumenmarma - Shringataka	102
Das Dritte Auge-Sthapani	104
Das Schädeldachmarma - Simanta	106
Das Scheitelmarma - Adhipati	108

## Mudras und Marmas

### Bewusste Haltungen, die nach innen führen

Aufmerksamkeit verbessert die Wirkung	
Jedes Mudra hat seine Grazie	111
Die Wirkung der Mudras lässt sich ableiten	112
Mudras und Doshas	113
Mudras manifestieren Marmas	113
Fingermudras	114



## Yoga und Marmas

### Die Marmas mit richtig ausgeführten Yoga-Asanas stärken

Yoga ist keine Gymnastik	121
Wohlbefinden ist das Maß des Erfolgs	121
Locker bleiben	121

### Die Wirkung von Yogastellungen auf die Marmas

Diamantsitz-Vajrasana	122
Vorwärtsbeuge im Sitzen - Janu Sirasana	122
Drehsitz - Matsyendrasana	122
Ein einfaches Übungsset für alle Marmas	123
Pranayama - die sanfte Wechselatmung	126

## Marmatherapie bei Alltagsbeschwerden

### Mit Marmas und Ayurveda die Selbstheilungskräfte unterstützen

Nervöse Herzbeschwerden	130
Schlafstörungen	131
Kopfschmerz und Migräne	132
Die komplette Rückenbehandlung	134
Die Behandlung des oberen Rückens	136
Die Behandlung der Brustpunkte	136
Die Behandlung der 15 Marmas des Mondes	138

Weiterführende Literatur und Adressen	140
Register	142
Danksagung	144
Über die Autoren	144

# Vorwort

*Es war wohl Fügung, dass mein Zimmermädchen in dem südindischen Hotel eines Morgens ganz versunken in ihre Arbeit eines ihrer gefühlvollen Lieder anstimmte. Sie ist eine dieser unschuldigen Seelen, wie man sie wohl nur in diesem Land mit seiner starken Verwurzelung in Tradition und Achtung vor der Schöpfung findet. Sie studierte nebenbei traditionellen indischen Gesang, den sie ganz im Geiste der Hingebung an das Göttliche und seine verschiedenen Ausdrucksformen vortrug. Die Melodien, die sie sang, berührten unmittelbar, sie hoben auf eine feine göttliche Ebene, und sie vibrierten unzweifelhaft in den Marmas.*

*Klang, Melodie, die ewige Musik der Natur, sind nach Ayurveda die subtile Grundlage der menschlichen Physiologie. Die Melodien des Herzens schwingen in den Marmas und erfüllen ihr Bewusstsein mit Glück und Frieden. Diese Erfahrung und die Anwendung der Marmabehandlung an unseren Patienten bestätigten mir die große Bedeutung und das noch weitgehend unerforschte Potenzial der Marmas, dieser Vitalpunkte und Energiefelder für Gesundheit, Glück und langes Leben in spiritueller Erfüllung.*

*Marmatherapie wird heute in den traditionellen indischen Naturheilsystemen vielfach nur noch begrenzt angewendet. Auch konzentriert sich die Behandlung oft weniger auf das Energiefeld des Marmapunktes als vielmehr auf seine Gewebestrukturen, die bei einer Massage großflächig mit einbezogen werden. Diese Behandlung gleicht in manchem der Muskel-, Sehnen- und Triggerpunkt-massage der westlichen Physiotherapie.*

*Wir beschreiben in diesem Buch eine sehr sanfte Behandlungstechnik der Marmas, die wir entwickelt haben. Sie führt zur inneren Stille und wirkt daher primär auf der Ebene des Bewusstseins und sekundär im Körper und seinen Organen. Wir nennen sie daher Sukshma, die sanfte Marmabehandlung. Im Vordergrund stehen vor allem die energetischen Aspekte der Marmapunkte, das Bewusstseinsfeld der Marmas mit ihrer Aura.*



Dr. med. Ernst Schrott



Schrott / Raju / Schrott

## Marmatherapie

Die heilende Kraft der Vitalpunktmassage  
aus dem Ayurveda

144 Seiten, geb.  
erschienen 2013



**bestellen**

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