

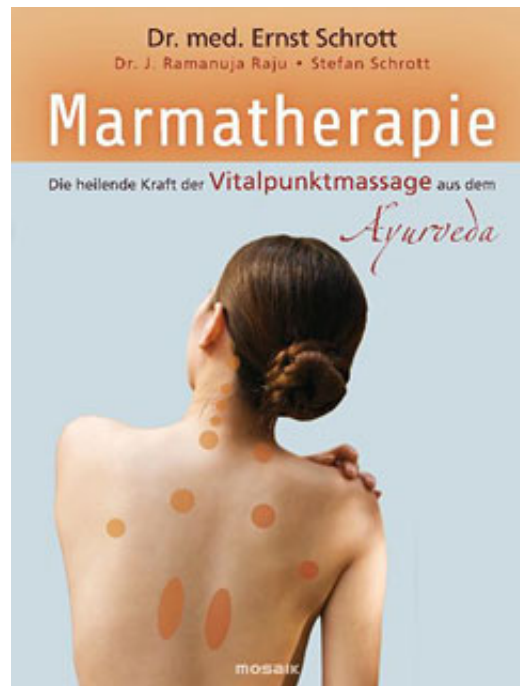
Schrott / Raju / Schrott Marmatherapie

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

<http://www.unimedica.de>



Marmas und die Heilkraft der Hände

Marma ist der Sitz des Lebens.

*Sushruta Samhita,
klassisches Lehrbuch der ayurvedischen Medizin*

Marmatherapie ist eines der großen Heilungsgeheimnisse des Ayurveda, die Kunst der Behandlung ganz besonderer Vitalpunkte am Körper des Menschen. Sie kann genützt werden, um den Körper zu entgiften, zur Stärkung und Vitalisierung, zur Verjüngung und Entspannung oder zum Lösen von Energieblockaden. Über die Energiepunkte können wir die Funktion innerer Organe anregen, die Selbstheilungskräfte stärken und Geist und Körper harmonisieren. Wir können damit die Sehkraft verbessern, unser Verdauungssystem in Ordnung bringen, Kopfschmerzen mildern, Verspannungen abbauen und viele andere Alltagsbeschwerden lindern oder heilen.



Marmatherapie umfasst ein weites Spektrum an Anwendungsmöglichkeiten: von der einfachen Selbstbehandlung bis zur aufwendigen klinischen Therapie, die große ärztliche Erfahrung und speziell ausgebildete Therapeuten erfordert. Als eigenständige Therapieform wird sie fast ausschließlich in Südindien praktiziert. Aber generell schließen fast alle ayurvedischen Behandlungen die Marmas als Schlüsselstellen von Körper und Geist mit ein: Massagen und Ölanwendungen, Kräuterauflagen und Wärmepackungen oder Reinigungskuren. Selbst Meditation mit Mantrien, das Tragen von Edelsteinen, die Behandlung mit Licht und Farben oder heilende Düfte zielen auf bestimmte Marmas ab und nützen ihr Heilpotenzial.

Die in diesem Buch vorgestellte sanfte Methode der Marmabehandlung eignet sich besonders zur Selbst- und Partnerbehandlung. Sie erfordert nur wenige Grundkenntnisse, etwas Körpergefühl und vor allem Freude an Berührung, Massage und Wohlbefinden.

Pfana, die heilende Energie

Marmatherapie im ureigenen Sinn ist Behandlung, heilen mit den Händen. Dazu müssen wir keine Wunderheiler sein! Denn die Heilkraft der Hände schlummert in jedem von uns! Diese subtile Energie, die aus dem Handteller und aus den Fingern strömt, ist physiologisch, natürlich, ja sogar lebensnotwendig. Ohne sie wäre Leben nicht vorhanden. Im Ayurveda nennen wir diese besondere Heilenergie *Prana*. Prana ist die erste Vibration, der erste Bewegter, der die Stille des Universums in manifestes Leben transformiert und in allen Lebewesen als vitaler Atem und als Ausdruck von Bewusstsein existiert. Dieses Prana fließt in allen *Nadis*, den feinsten Energiekanälen des Körpers, und sitzt konzentriert in seinen Energiepunkten, den *Marmas*.

Auch unsere Hände sind voller solcher Marinas, großer und kleiner, die uns das Feingefühl verleihen, die Fähigkeit zu spüren, geistig wie körperlich, ebenso uns mitzuteilen, in der Art, wie wir unsere Hände bewegen und wie wir berühren. Prana in den Händen ermöglicht es uns, Liebe zu schenken. Es ist die Energie, durch die wir im täglichen Leben ganz natürlich uns selbst und andere behandeln und auch heilen.

Sensoren für feinere Wahrnehmung und Kraftzentren

Marmas sind subtile, intelligente und sehr wirksame Steuerpunkte für Körper und Geist. An diesen Vitalpunkten treten konzentriert Informationen des Organismus, seiner Organe und Organsysteme, aber auch Bewusstseinsinhalte und Gefühle an die Körperoberfläche. Marmas wirken jedoch nicht nur innen, es sind unsere Antennen nach außen,

Messfühler für feinere Wahrnehmung. Sie lassen uns die Aura eines Menschen spüren oder sehen. Sie erahnen Zukunft und teilen sie uns mit, vielleicht nur als ein vages, mulmiges Gefühl im Bauch, im Nabelmarma, *Nabhi*, wenn etwas Ungutes droht, etwas, das wir nicht in Worte fassen können, eine feine Ahnung eben. Oder sie schenken uns Einsicht und Weitsicht, eine klare Vision für die Zukunft. Das Meistermarma hierfür ist das »Dritte Auge«, *Sthapani*, wenn es voll entwickelt ist. Marmas sind die Kraftzentren des Körpers, vergleichbar den Kraftorten der Erde an bestimmten energetischen Schnittstellen unseres Planeten.

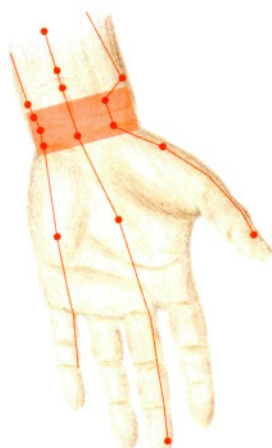
In Marmas vibriert der Urklang der Schöpfung

Mensch, Natur und Kosmos werden in der vedischen Medizin als Einheit betrachtet. Man erkennt die unzähligen Wechselwirkungen zwischen Individuum und Umwelt. Diagnose und Therapie schließen daher auch das Wohnumfeld, das soziale Leben, die Kräfte der äußeren Natur, den Einfluss der Tages- und Jahreszeiten und schließlich sogar die kosmischen Einflüsse durch Planeten und Galaxien mit ein. Die Marmas stehen ganz im Mittelpunkt dieser Wechselwirkungen. Die Phasen des Mondes verändern den Energiezustand von Marmas wie die Gezeiten des Meeres. Die Planeten des Sonnensystems prägen mit ihren kosmischen Qualitäten die Hauptmarmas in der Körpermitte und stärken oder schwächen ihre Eigenschaften zyklisch in ihren Umläufen.

Die Marmatherapie ist daher eine der intelligentesten Heilansätze der vedischen Medizin, aber auch die delikateste, denn an den Marmas berühren wir Bewusstsein, *Veda* und Kosmos.

In Händen und Füßen ist der gesamte Körper abgebildet

Die Marmas der Hand und des Fußes sind Repräsentanten der großen Marmas der Körpermitte. Die Hand ist sozusagen die Außenstelle der Regierung, und deren Ministerien sind hier ebenfalls vertreten. Der Mittelpunkt des Handtellers und der Fußsohle sind die Außenstelle des Herzmarmas und des Solarplexus (siehe Abbildung Seite 12). Dieses Marma heißt bezeichnenderweise »Herz der Hand«, *Talahridaya* (*tala* = Hand, *hridaya* = Herz). Wir werden ihm im Therapieteil des Buches (ab Seite 41) noch häufig begegnen, da es, wie das Herzmarma selbst, wegen seiner zentralen Stellung eine große Bedeutung hat.



Auf den von der TCM beschriebenen Energiebahnen Lunge (Daumen), Kreislauf-Sexus (Mittelfinger) und Herz (kleiner Finger) liegen kleine Vitalpunkte. Sie werden von dem übergeordneten Handgelenkmarma kontrolliert.



Die Zahl 108 hat Bedeutung

Insgesamt beschreiben wir so 108 Energiepunkte, wenn wir Atma als Ur-Marma miteinbeziehen. Diese 108 sind aus der großen Zahl an Energiepunkten, die sich über den ganzen Körper verteilen, die Hauptpunkte. Sie koordinieren die unzähligen weiteren kleinen und kleinsten Vitalpunkte des Körpers. In der Abbildung links ist das am Beispiel des Handgelenkmarmas *Manibandha* veranschaulicht. Hier sitzen eine Reihe von kleinen Vitalpunkten entlang von Meridianen, manche werden in der südindischen Siddha-Medizin beschrieben. Die genaueste Lokalisierung und Zuordnung gibt die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) als Grundlage der Akupunktur. Das Handgelenkmarma ist diesen übergeordnet, koordiniert sie.

Da diese Hauptmarmas zum Teil große Areale sind (siehe Seite 11), können wir sie, anders als die kleinen Punkte, leichter auffinden. Bei ihrer Behandlung erreichen wir gleichzeitig die kleineren Unter- oder Akupunkturpunkte, was die Vorgehensweise erheblich vereinfacht.

Das Zwischenfingermarma - Kshipra

Kshipra heißt »schnell«, wegen seiner schnellen Wirkung bei der Behandlung, aber auch, weil es zu schnelle Bewegungen, etwa Krämpfe, beruhigt. Es ist ein Sehnenmarma und verleiht Schnelkraft und Widerstandsfähigkeit.

Anwendung! Lösen von Krämpfen (Bronchialkrampf bei Asthma, Erregungszustände mit Krämpfen), Anregung des Lymphflusses, Erkältungskrankheiten, Hals-, Rachen-, Mandel-, Kehlkopfentzündung, Sinusitis, Mandelentzündung, Nackenverspannung, Armschmerzen, Schulterschmerzen, Stuhlträgheit, Schmerzen allgemein, Vata-Störungen, nervöse Erschöpfung, Erschöpfungsdepression, Schilddrüsenstörungen.

Bedeutung: Kshipra sitzt in den »Schwimmhäuten« zwischen den Fingern. Es ist ein wichtiges und auch leicht zugängliches Sehnenmarma mit besonderem Bezug zum Lymphsystem, den Atemorganen, Kieferhöhlen, Rachen, Mandeln, Halswirbelsäule, Schulter, Dickdarm und Nervensystem. Kshipra aktiviert schnelle Bewegung, flinkes Denken und das Gedächtnis. Wir schnippen mit den Fingern, wenn uns schnell etwas einfallen muss.

Steuerfunktion: Kshipra zwischen Daumen und Zeigefinger ist der Sangam, der Zusammenfluss der Energiebahnen von Dickdarm und Lunge. Sein Zentrum ist der Punkt Dickdarm 4 der TCM. Er ist ein sogenannter Quellpunkt, hat starken Bezug zu Prana (Atemorgane, Nervensystem), stärkt das Immunsystem, beruhigt Vata, lindert Schmerzen, öffnet den Dickdarm-Meridian, wirkt auf das Gesicht (Augen, Nase, Mund und Ohren) und wird traditionell bei Erkältungskrankheiten, Schwitzen, Fieber, Gesichtslähmung, Gesichts-

Kopf-, Zahnschmerzen, Schwellungen, Augenkrankheiten eingesetzt. Sekundäre Kshipra-Areale liegen im Bereich der Schwimmhaut-Falten der anderen Finger, wo auch Reflexzonen für die Lymphorgane sitzen. Im Zentrum von Kshipra sitzen die sogenannten Baxie-Punkte der TCM.

Unmittelbare Wirkung: Entspannung des Handrückens, Muskelentspannung im Nacken der gleichen Seite, freiere Nasenatmung, eventuell Aufstoßen von Luft, fließende Empfindungen im Bereich des inneren oder äußeren Halses, Entspannung im Unterleib.

So finden Sie Kshipra:

Das Hauptareal von Kshipra liegt zwischen Daumen und Zeigefinger, von der Außenseite bis zur Innenseite der Hand reichend. Die sekundären Kshipra-Punkte liegen analog zwischen den übrigen Fingern.



Überblick

Marmatyp: Snayu (Sehnenmarma);

Elemente: Feuer, Wasser; Doshas: Vata, Pitta

4 Punkte: je 2 an Händen und Füßen

Zentrales Marma: Nila/Manya, kommuniziert mit Apalapa und Lohitaksha des Arms

Wirkung: kontrolliert Lymphorgane des Halses und vor allem die Atemorgane, Kieferhöhle, Mandeln und Ohr und die aufwärts gerichtete Bewegung von Vata (Udana); hat Einfluss auf den Dickdarm, die Speicheldrüsen (Bodhaka); nährt das Herz (Sadhaka) und stärkt den oberen Rücken (Avalambaka)

Öle: zur Entspannung Vata-Massageöl; bei Erkältung MA 634 Minzöl, Kapha-Massageöl, Kapha-Aromaöl, Weihrauchöl

Selbstbehandlung



Kreisende Massage: Sitzen Sie bequem und aufrecht. Formen Sie mit Zeigefinger und Daumen das Gyan-Mudra, wie in der Abbildung gezeigt (siehe auch Seite 114), und massieren Sie dann mit dem Daumen mit sanftem Druck. Zeige-, Mittel- und Ringfinger liegen dem Gegenpunkt gegenüber auf der Innenseite der Hand, sie können die Massagebewegung sanft mitmachen.

Massieren Sie abschließend mit Daumen und Zeigefinger die weiteren Kshipra-Punkte an den »Schwimmhäuten« zwischen den Fingern mit kräftigeren Auf- und Abwärtsbewegungen. Wenn nicht anders angegeben, gilt hier wie bei allen anderen Marmas das Behandlungsschema 1-3-5-7 (siehe Seite 34).

Behandlungszeit: 2 bis 3 Minuten je Seite

Partnerbehandlung



Sie wird analog zur Selbstbehandlung durchgeführt. Ihr Partner formt dabei ebenfalls das Gyan-Mudra.

Kontaktaufnahme: Umfassen Sie mit Ihrer linken Hand von unten die Hand Ihres Partners, und legen Sie von oben Ihre rechte Hand mit dem Handteller beruhigend und stärkend über den Punkt.



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