

**Anisha Durve**

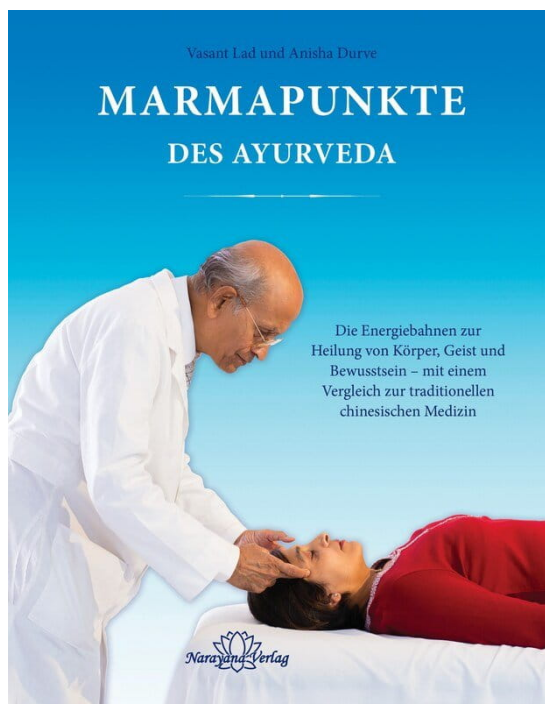
## **Marmapunkte des Ayurveda**

Leseprobe

[Marmapunkte des Ayurveda](#)

von [Anisha Durve](#)

Herausgeber: The Ayurvedic Press



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

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

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoukcas, 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, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

# 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 Prakṛti-Vikṛti-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 Shakhah 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 *Shaktīpat* 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 Jyotis*, 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 Augeninnendruck 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 Wachstumshormonen. Sandelholzöl kann bei Schilddrüsenproblemen und Migränen vom Pitta-Typ angewandt werden und um den ganzen Körper im Sommer zu kühlen. Brahmī- und Jatamāmsīöl 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
- ⊙ Trigemineuralgie, Bell-Lähmung (Gesichtslähmung)
- ⊙ Emotionale Störung

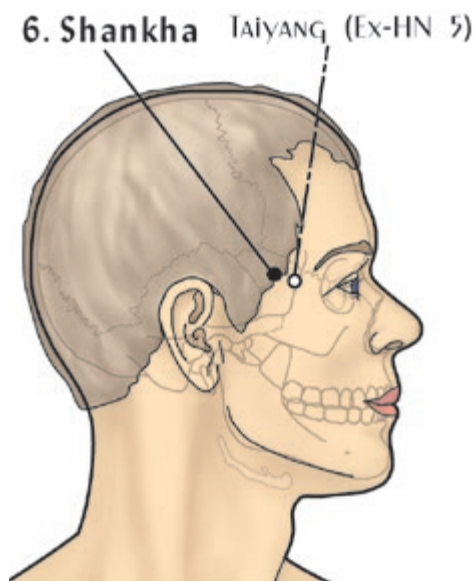
## Kommentar

*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, Trigemineuralgie und Bell-Lähmung. Shankha wird auch bei Ménière'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 Akupunkt:** 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 Kakshadhara 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**

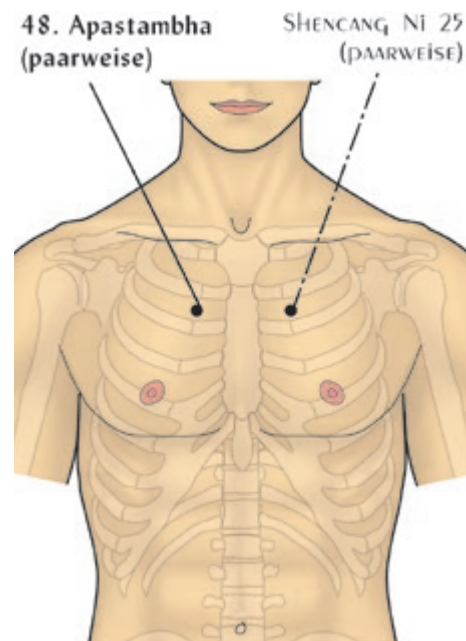
- ⊙ Chronischer Husten, Schluckauf, Kurzatmigkeit
- ⊙ Bronchialasthma, Bronchitis, Pleura- und Perikarderguss
- ⊙ Schmerzen am Rippenfell, Brustschmerzen
- ⊙ Herzklopfen, Herzrhythmusstörung
- ⊙ Hypertonie
- ⊙ Emotionale Störungen

**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. Āyurvedische Ärzte glauben, die rechte Herzkammer steht in Beziehung zum Ursprung der Emotion als rein neuroelektrischem Impuls, der stattfindet, ehe er ein psychisches Phänomen wird. Diese Impulse werden zu Gefühl und dann zu Emotion. Das Āyurveda ermutigt uns, Emotionen wahrzunehmen, wie sie erblühen, was uns dabei hilft, sie in Mitgefühl zu verwandeln. Im Āyurveda heißt es, Emotion schafft einen unbeständigen, veränderlichen Geist, während Mitgefühl aus einem ruhigen, friedlichen Geist geboren wird.

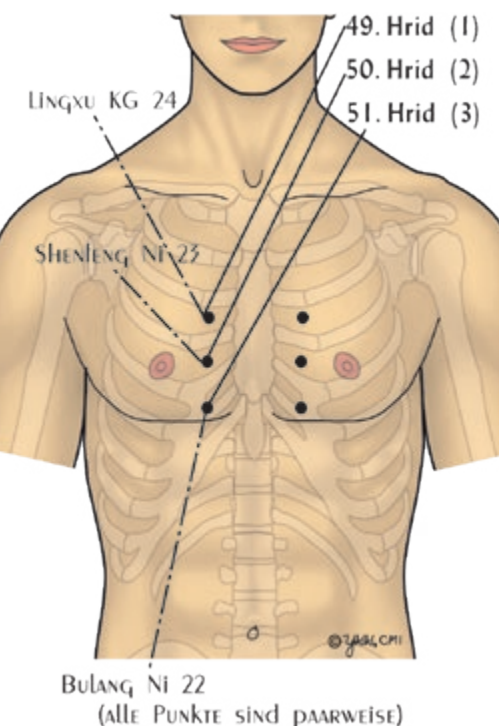
### Behandlung

Sanfter Druck auf den Marma mit Tulsöl entfaltet Liebe und Mitgefühl. Tuls- und Zimtöl wirken auf Herz und Lungen. Innerlich ist Süßholztee mit zehn Tropfen Mahānārāyana-Öl ein wirksamer Bronchodilatator. 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, rührt 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 verdaulichem 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, <i>Amsa</i> , Bāhya Kūrpara, Bāhū Indrabasta, <i>Bāhu Ūrvī</i> , Kaksha, Kakshadhara
Bauchschmerzen	Basti, Bhaga, Lohita, <i>Nābhi</i> , Pārshva Sandhi, Pīhā, Sūrya, Vankri, Vankshana, Yakrut
Beckenschmerzen	Basti, <i>Bhaga</i> , Lohita, Trik, <i>Vankshana</i>
Beinschmerzen	Charana, Indrabasta, Lohitāksha, <i>Sakthi Urvi</i> , <i>Sphij</i> , Ūrū
Ellbogenschmerzen	Ānī, Bāhya Kūrpara, Kūrpara
Fußschmerzen	Gulpha, Pāda Charana, <i>Pāda Madhya</i> , Pārshni
Handgelenksschmerzen	Bāhya Manibandha, Hasta Kshipra, Kūrcha Shira, <i>Manibandha</i> , Tala Hrida
Herzschmerzen	Agra Patra, Apastambha, <i>Hridayam</i> , <i>Hrid</i> , Kakshadhara, Kanīshthika, Pārshva Sandhi, Prushtha, Tala Hrida
Hüftschmerzen	Lohitāksha, Sakthi Ūrvī, Ūrū
Knieschmerzen	Charana, <i>Jānu</i> , Sakthi Ūrvī, Ūrū
Nackenschmerzen	Ājñā, <i>Amsa Phalaka</i> , <i>Grīvā</i> , Karnapāla, <i>Krikātikā</i> , Mantha, <i>Manyāmani</i> , Manyāmūla, Shivarandhra, Sīrāmantha, Ūrdhva Skandha, Vidhuram
Kopfschmerzen, Migräne	Adhah Ganda, Ājñā, <i>Angushtha Mūla</i> , Apānga, Ashrū, Brahmarandhra, Bhrūh, Grīvā, Hanu, Hasta Kshipra, Kanīnaka, Kapāla, Karnamūla, Karnapālī, Krikātikā, Manyāmūla, <i>Mūrdhni</i> , Nāsā Mūla, Pāda Kshipra, Pāda Madhya, <i>Shankha</i> , Shivarandhra, Ūrdhva Ganda, Ūrdhva Skandha, Vidhuram
Schmerzen am Rippenfell	Agra Patra, <i>Apastambha</i> , <i>Kakshadhara</i> , Hrid, Hridayam, Stanya Mūla, Vankri
Schmerzen im Oberbauch	Pīhā, Sūrya, Vankri, Yakrut
Schmerzen im oberen Rücken	<i>Amsa Phalaka</i> , Bruhatī, <i>Prushtha</i> , Ūrdhva Skandha
Schmerzen im unteren Rücken	Jānu (hinten), Karnapāla, <i>Kati</i> , <i>Kukundara</i> , Sakthi Ūrvī (hinten), Sphij, Trik, Vrukka
Schulterschmerzen	Adhah Skandha, <i>Amsa</i> , <i>Amsa Phalaka</i> , Kaksha, Kakshadhara, Prushtha, <i>Ūrdhva Skandha</i>
TMG-Schmerzen	Chibuka, Hanu, <i>Kapola Madhya</i> , Karnapāla, <i>Karnamūla</i> , <i>Shankha</i>
Zahnschmerzen	Adhah Ganda, <i>Chibuka</i> , <i>Hanu</i> , <i>Kapola Madhya</i> , Karnamūla, <i>Oshtha</i> , <i>Shankha</i>

**Tabelle 32: Neurologische Erkrankungen**

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

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

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Augenerkrankungen	Ājñā, Akshaka, Apānga, Bhrūh, Kanīnaka, Kapāla, Karnapālī, Nāsā Mūla, Shankha, Vartma, Vidhuram, Yakrut
Halserkrankungen	Jatrū, Kantha, Akshaka, Grīvā, Kanthanādī, Mantha, Sīrāmantha
Nasenerkrankungen	Adhah Ganda, Ājñā, Angushtha Mūla, Apānga, Kanīnaka, Kapāla, Kapola Nāsā, Mūrdhni, Nāsā Agra, Nāsā Madhya, Nāsā Puta, Ūrdhva Ganda, Vartma, Vidhuram
Ohrenerkrankungen	Amsa, Kapola Madhya, Karnamūla, Karnapāla, Karnapālī, Krikātikā, Shankha, Shivarandhra
Sprachstörungen	Kantha, Kanthanādī, Mantha, Oshtha, Shankha

**Tabelle 34: Organ- oder Drüsenkrankheiten**

Organ	Allgemeine Marmāni
Bauchspeicheldrüse	Ānī, Amsa, Bāhu Ūrvī, Manyāmūla, Nābhi 2, Sūrya, Vankri
Blase	Ānī, Bastī, Bhaga, Jānu (hinten), Kati, Kukundara, Pāda Charana, Sakthi Ūrvī, Vrukka
Dickdarm	Bāhū Indrabasta, Bāhu Ūrvī, Indrabasta, Kapola Madhya, Kukundara, Nābhi 3 und 4, Pāda Charana, Plīhā, Sakthi Ūrvī, Shankha, Sphij, Tarjani, Ūrdhva 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, Prushtha, Sīrāmantha, Tala Hrida
Hypophyse	Ājñā, Brahmarandhra, Kapāla, Manyāmani, Mūrdhni
Leber	Akshaka, Angushtha 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, Kapola Nāsā, Krikātikā, Nāsā Agra, Nāsā Puta, Pārshva Sandhi, Prushtha, Tala Hrida, Tarjani, Ūrdhva Ganda, Ūrdhva Skandha
Magen	Adhah Skandha, Bāhu Ūrvī, Manyāmūla, Nābhi, Shankha, Sūrya
Milz	Akshaka, Angushtha 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 Ūrvī, Vartma, Vrukka
Schilddrüse	Grīvā, Jatrū, Kantha, Kanthanādī, Mantha, Manyāmani, Sīrāmantha

**Tabelle 35: Allgemeinerkrankungen**

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

**Tabelle 36: Kreislaufenerkrankungen**

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

**Tabelle 37: Herz- und Atemwegskrankheiten**

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

**Tabelle 38: Magen-Darm-Erkrankungen**

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

**Tabelle 39: Reproduktive und urogenitale Krankheiten**

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

**Tabelle 40: Erkrankungen der Extremitäten**

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

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

<b>Prāna</b>	Mūrdhni 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), Jānu (vorne), Pāda Kshipra
<b>Tejas</b>	Ājñā oder Sthapanī, Nāsā Mūla, Oshtha, Sīrāmantha, Hrid (3), Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut, Pīhā, Nābhi (5), Stanya, Yoni Oshtha, Vrushana, Jānu (hinten), Pārshni, Tala Hrida, Pāda Madhya
<b>Ojas</b>	Mūrdhni oder Adhipati, Ājñā oder Sthapanī, Kapola Nāsā, Karnamūla (2), Hanu, Jatrū, Hrid (3), Agra Patra, Nābhi (5), Angushtha Mūla, Ūrū 1, Ūrū 2, Indrabasta (in der Mitte), Indrabasta (hinten), Manibandha, Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Pāda Kshipra

**Tabelle 42: Ausgleich emotionaler Störungen durch Marmāni**

<b>Vāta-Erkrankungen</b>	<b>Ausgleichende Marmāni</b>
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)
<b>Pitta-Erkrankungen</b>	<b>Ausgleichende Marmāni</b>
Ärger	Nābhi (5), Plīhā, Tala Hrida, Yakrut
Eifersucht	Nābhi (5), Plīhā, 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, Plīhā, Yakrut
<b>Kapha-Erkrankungen</b>	<b>Ausgleichende Marmāni</b>
Anhaftung	Agra Patra, Hrid (3), Plīhā
Besitzgier	Hanu, Jānu (vorne), Jānu (hinterer), Oshtha, Plīhā
Depression	Ājñā oder Sthapanī, Hanu, Mūrdhni oder Adhipati, Plīhā, Vrukka
Gier	Hrid (3), Jānu (hinterer), Jatrū
Lethargie	Agra Patra, Hrid (3), Jatrū, Pāda Kshipra, Plīhā, Sūrya oder Āmāshaya

**Tabelle 43: Marmāni bei einer Störung der Dhātus**

<b>Dhātu</b>	<b>Zugehörige Marmāni</b>
<b>Rasa</b>	Ānī, Adhah Ganda, Adhah Skandha, Agra Patra, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushtha Mūla, Apastambha, Bāhu Ūrvī, 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 Ūrdhva, Karnapālī, Kati, Kūrcha, Kūrcha Shira, Lohita, Lohitāksha, Mantha, Nābhi (5), Nāsā Puta, Pāda Charana, Pārshni, Sakthi Ūrvī (vorne), Sakthi Ūrvī (hinten), Sīrāmantha, Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ūrdhva Ganda, Ūrū 1, Ūrū 2, Vankri, Vrukka, Yakrut
<b>Rakta</b>	Agra Patra, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushtha Mūla, Bāhya Manibandha, Bāhu Ūrvī, 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 Ūrdhva, Karnapālī, Kūrcha Shira, Kukundara, Lohita, Lohitāksha, Manibandha, Mantha, Nābhi (5), Nāsā Puta, Oshtha, Pāda Charana, Pārshni, Pārshva Sandhi, Sakthi Ūrvī (vorne), Sakthi Ūrvī (hinten), Sīrāmantha, Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Trik, Ūrdhva Skandha, Vankri, Vrukka, Yakrut
<b>Māmsa</b>	Ānī, Adhah Skandha, Agra Patra, Amsa, Amsa Phalaka, Angushtha Mūla, Apastambha, Bāhya Manibandha, Bāhū Indrabasta, Bāhu Ūrvī, 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, Kūrcha Shira, Kukundara, Kūrpara, Lohitāksha, Mantha, Pāda Madhya, Pāda Charana, Pārshva Sandhi, Pīhā, Prushtha (3), Sakthi Ūrvī (vorne), Sakthi Ūrvī (hinten), Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ūrdhva Skandha, Ūrū 1, Ūrū 2, Vankri, Vankshana
<b>Meda</b>	Ānī, Bāhū Indrabasta, Kaksha, Kati, Kukundara, Pārshva Sandhi, Sūrya oder Āmāshaya, Vankshana, Vrukka
<b>Asthi</b>	Bāhya Kūrpara, Bāhya Manibandha, Charana (seitlich), Charana (in der Mitte), Gulpha (seitlich), Gulpha (in der Mitte), Hasta Kshipra, Jānu (vorne), Jānu (hinten), Kūrcha, Lohitāksha, Manibandha, Pāda Charana, Pāda Kshipra, Pārshni, Tarjani, Ūrū 1, Ūrū 2
<b>Majjā</b>	Adhah Ganda, Adhah Skandha, Agra Patra, Ājñā oder Sthapanī, Akshaka, Amsa, Amsa Phalaka, Angushtha Mūla, Antara Vartma, Apānga, Apastambha, Ashrū (3), Bāhya Kūrpara, Bāhya Manibandha, Bāhya Vartma, Bāhū 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 Ūrdhva, Karnapālī, Kati, Kūrcha, Kūrcha Shira, Krikātikā, Kukundara, Kūrpara, 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, Pīhā, Prushtha (3), Sakthi Ūrvī (hinten), Shankha, Shivarandhra, Sīrāmantha, Sūrya oder Āmāshaya, Tala Hrida, Tarjani, Trik, Ūrdhva Ganda, Ūrdhva Skandha, Ūrū 1, Ūrū 2, Vankri, Vankshana, Vidhuram, Vrushana, Yakrut, Yoni Jihvā, Yoni Oshtha
<b>Shukra/ Ārtava</b>	Basti, Bhaga, Chibuka, Hanu, Hridayam, Indrabasta (in der Mitte), Kati, Kūrcha, Lohita, Manibandha, Medhra, Nābhi (5), Nāsā Agra, Nāsā Puta, Pāda Kshipra, Pārshni, Sakthi Ūrvī (vorne), Sakthi Ūrvī (hinten), Sphij, Stanya, Stanya Mūla, Stanya Pārshva, Trik, Ūrū 1, Ūrū 2, Vankshana, Vrukka, Vrushana, Yoni Jihvā, Yoni Oshtha

**Tabelle 44: Geistige Störungen**

<b>Erkrankung</b>	<b>Allgemeine Marmāni</b>
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, Ūrdhva 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, Kūrcha, Krikātikā, Mūrdhni, Nāsā Mūla, Pāda Madhya, Shankha, Shivarandhra, Ūrdhva Skandha, Vidhuram</i>

## 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 *Ashtānga 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
- ◎ **Dhāraṇa** ~ Konzentration
- ◎ **Dhyāna** ~ Meditation
- ◎ **Samādhi** ~ Spirituelle Versunkenheit

Yama und Niyama beinhalten die Grundregeln für Benehmen und Verhalten. Bei den fünf Yamas enthält 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 aufrichtig eine Praxis der Reinheit, Entsagung, Selbsterforschung, 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 bedauerndswert, 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.

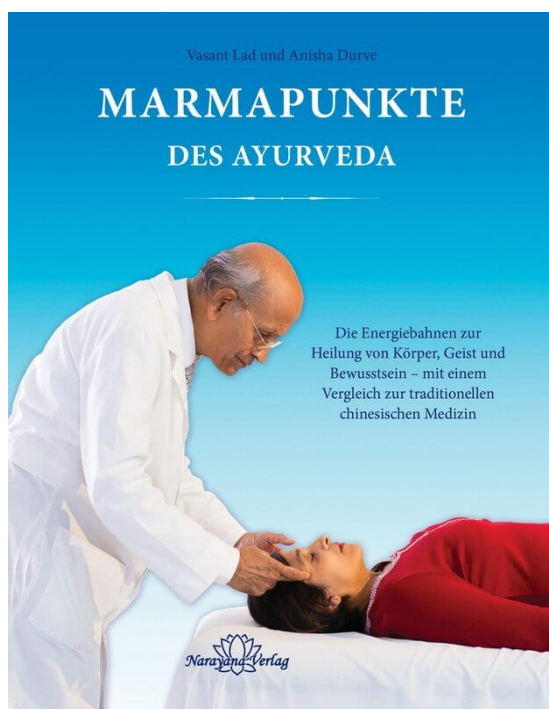
Anisha Durve

## Marmapunkte des Ayurveda

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

408 Seiten, geb.  
erscheint 2023

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)