Anisha Durve

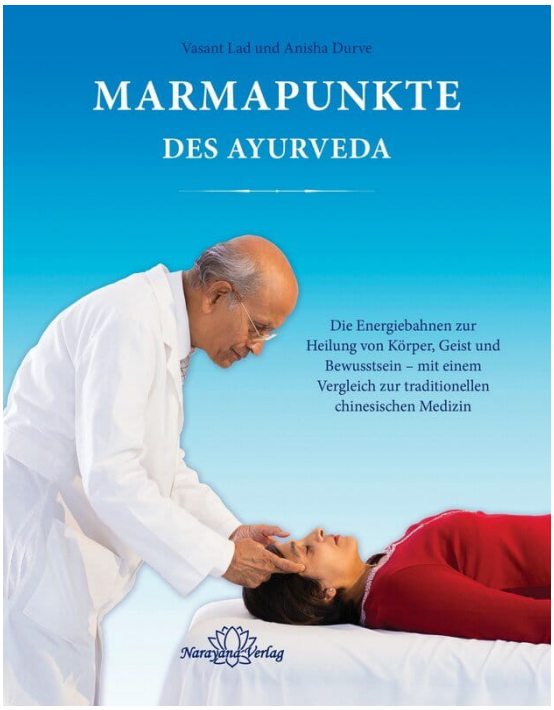
Marmapunkte des Ayurveda

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
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 Vithoulkas, 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 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 Sānkhya 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

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 *Shaktípat 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 Jyotís*, 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.

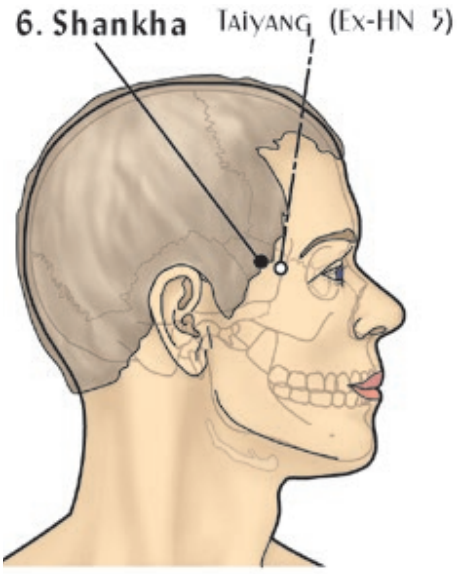
Shankha

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
- Trigeminusneuralgie, 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, Trigeminusneuralgie 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.

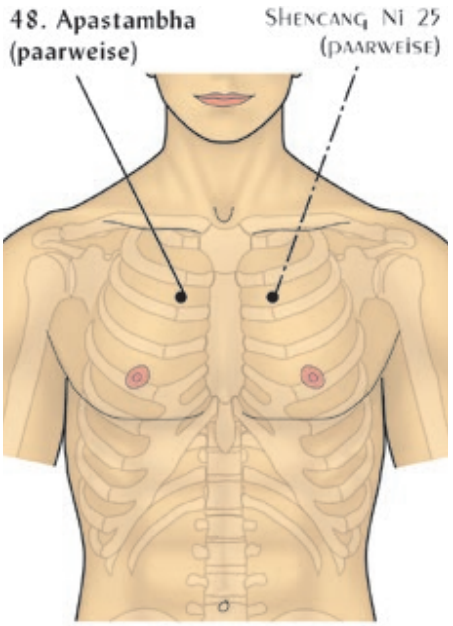
Zugehöriger Akupunkt: Lu 1, Zhongfu (Zentralpalast)

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 ere 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.

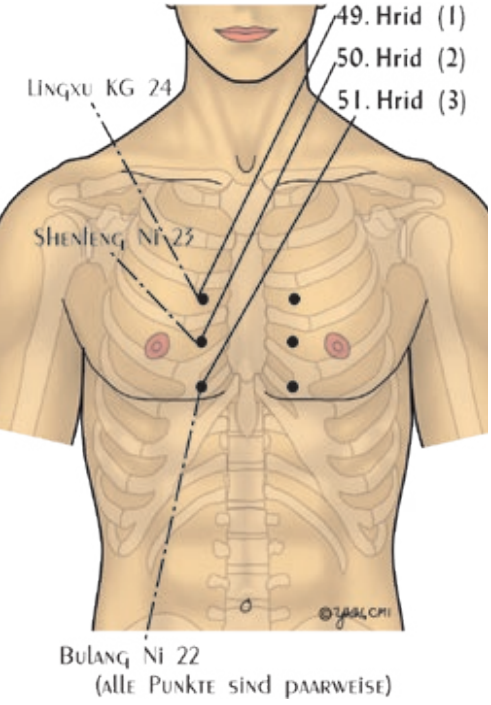
Behandlung

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

Tabelle 32: Neurologische Erkrankungen

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

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, Basti*, 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, *Gulpha*, Karnamūla, Kati, Kukundara, Nābhi 1–4, Pārshva Sandhi, Sakthi Ūrvī, Vartma, *Vrukka*
Schilddrüse	Grīvā, *Jatrū*, Kantha, *Kanthanādī*, Mantha, Manyāmani, Sīrāmantha

Tabelle 35: Allgemeinerkrankungen

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

Tabelle 36: Kreislauferkrankungen

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

Tabelle 37: Herz- und Atemwegskrankheiten

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Chronisches Asthma, chronische obstruktive Lungenerkrankung (COPD)	Agra Patra, Amsa, Amsa Phalaka, *Apastambha*, Hrid, *Jatrū*, Kakshadhara, 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, Apastambha, *Hridayam, Hrid*, Kanīshthika, Kanthanādī, Mantha, Mūrdhni, Prushtha
Koronare Herzerkrankung	*Hrid*, Hridayam, Kanīshthika und alle Herz-Marmāni

Tabelle 38: Magen-Darm-Erkrankungen

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

Tabelle 39: Reproduktive und urogenitale Krankheiten

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

Tabelle 40: Erkrankungen der Extremitäten

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Arthritis in der Hand	Angushtha Mūla, Bāhya Manibandha, Hasta Kshipra, Kanīshthika, Kūrcha, Kūrcha Shira, Manibandha, *Tala Hrida*, Tarjani
Karpaltunnelsyndrom	Ānī, Bāhū Indrabasta, Kūrcha, *Manibandha*, Tala Hrida
Neuropathie der unteren Extremitäten	Charana, *Indrabasta (hinten), Jānu (hinten),* 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, *Kūrcha, Kūrcha Shira*, Kūrpara, *Manibandha, Tala Hrida*
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

Prāna	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
Tejas	Ājñā oder Sthapanī, Nāsā Mūla, Oshtha, Sīrāmantha, Hrid (3), Sūrya oder Āmāshaya, Yakrut, Plīhā, Nābhi (5), Stanya, Yoni Oshtha, Vrushana, Jānu (hinten), Pārshni, Tala Hrida, Pāda Madhya
Ojas	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

Vāta-Erkrankungen	**Ausgleichende Marmāni**
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)
Pitta-Erkrankungen	**Ausgleichende Marmāni**
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
Kapha-Erkrankungen	**Ausgleichende Marmāni**
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

Dhātu	Zugehörige Marmāni
Rasa	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
Rakta	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
Māmsa	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, Plīhā, 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
Meda	Ānī, Bāhū Indrabasta, Kaksha, Kati, Kukundara, Pārshva Sandhi, Sūrya oder Āmāshaya, Vankshana, Vrukka
Asthi	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
Majjā	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, Plīhā, 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
Shukra/ Ārtava	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

Erkrankung	Allgemeine Marmāni
Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS)	*Ājñā*, Brahmarandhra, Karnapāla, Karnapālī, *Mūrdhni, Oshtha*, Pāda Madhya, Shivarandhra, Tala Hrida
Schlaflosigkeit	*Ājñā*, Ashrū, Brahmarandhra, Bhrūh, Kapāla, Mūrdhni, Nāsā Mūla, Pāda Kshipra, *Pāda Madhya*, Shivarandhra, Ūrdhva Skandha
Schlechte Konzentration	*Ājñā*, Mūrdhni, *Oshtha*, Tala Hrida
Schlechtes Gedächtnis	*Ājñā, Brahmarandhra*, Mūrdhni, Shankha, Shivarandhra
Stress	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

18

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
- **Dhārana** ~ 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 bedauernswert, 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.

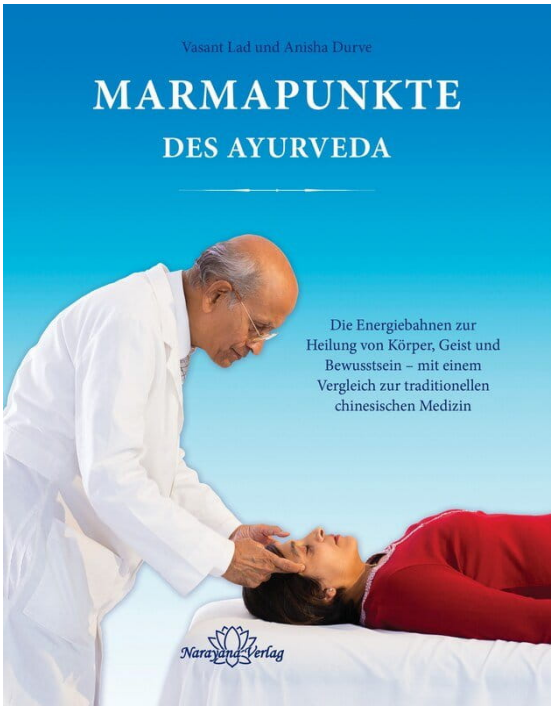
Anisha Durve

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