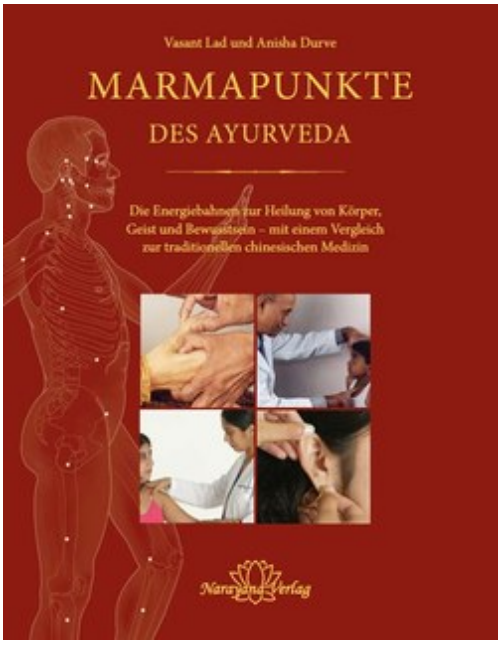
Lad V. / Durve A.
Marmapunkte des Ayurveda

Extrait du livre

Marmapunkte des Ayurveda
de Lad V. / Durve A.
Éditeur : The Ayurvedic Press



http://www.editions-narayana.fr/b14764

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
http://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que 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.

Les Éditions Narayana organisent des séminaires spécialisés sur l'homéopathie. Des orateurs de renommée mondiale comme Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein attirent plus de 300 participants à chaque séminaire.

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 | 323

Glossare: Āyurvedisch, Chinesisch und Medizinisch | 331
Āyurvedisches Glossar 331
Chinesisches Glossar 347
Medizinisches Glossar 349

Bibliographie und Referenzen | 353

Abbildungsverzeichnis | 354

Danksagungen | 355

Die Autoren | 357

Index | 358

Vorwort

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

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

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

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

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

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

Dr. David Simon

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

1 *Einführung ins Āyurveda*

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

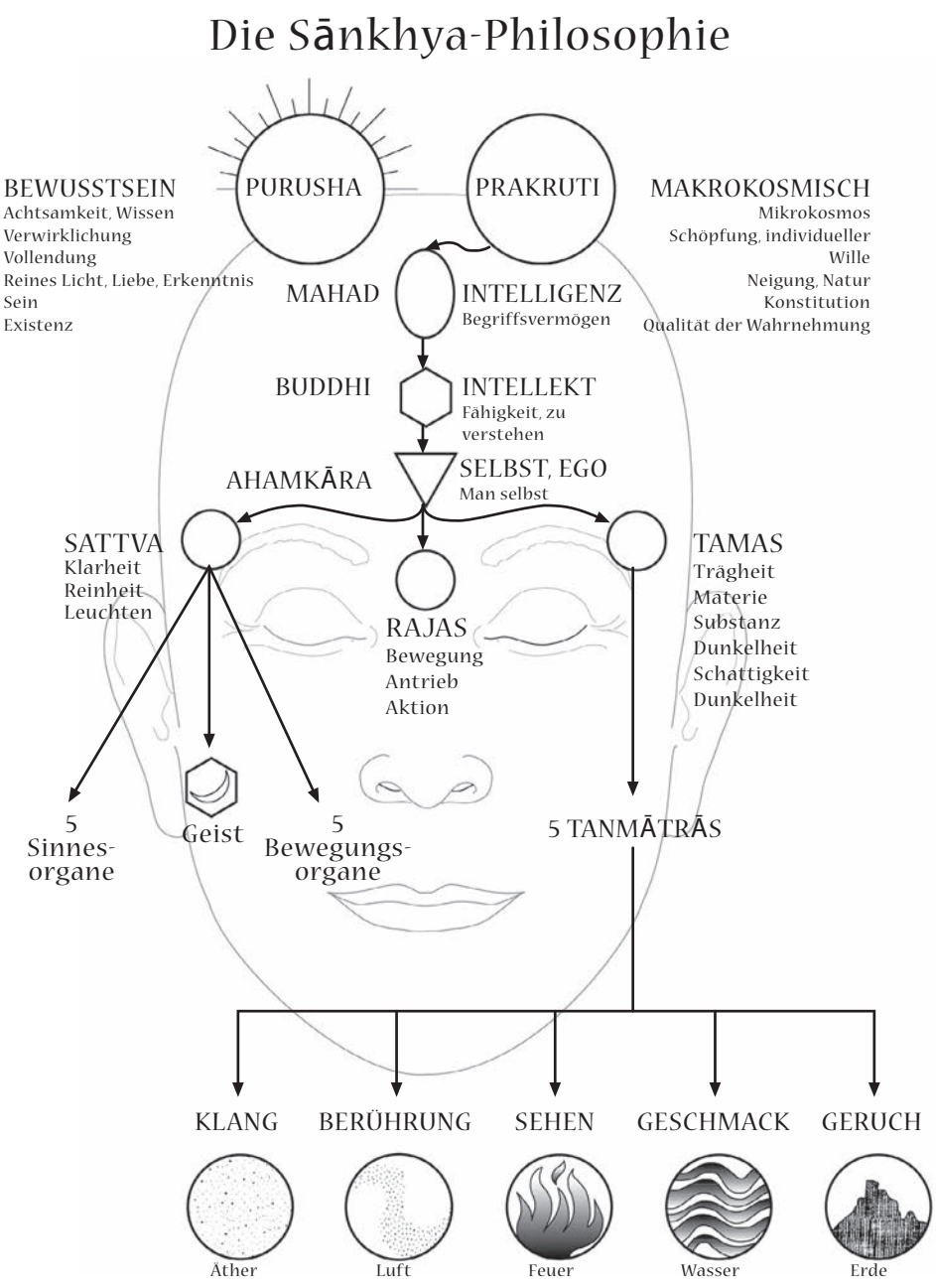
Das Āyurveda verwendet Sānkhya (eines der sechs klassischen Systeme der indischen Philosophie) als Grundlage seines Körperkonzepts. Sānkhya soll vom legendären Weisen Kāpila verfasst worden sein, sie beschreibt den Prozess der Schöpfung und die Reise des Bewusstseins, wie es sich in Materie verwandelt.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

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

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

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

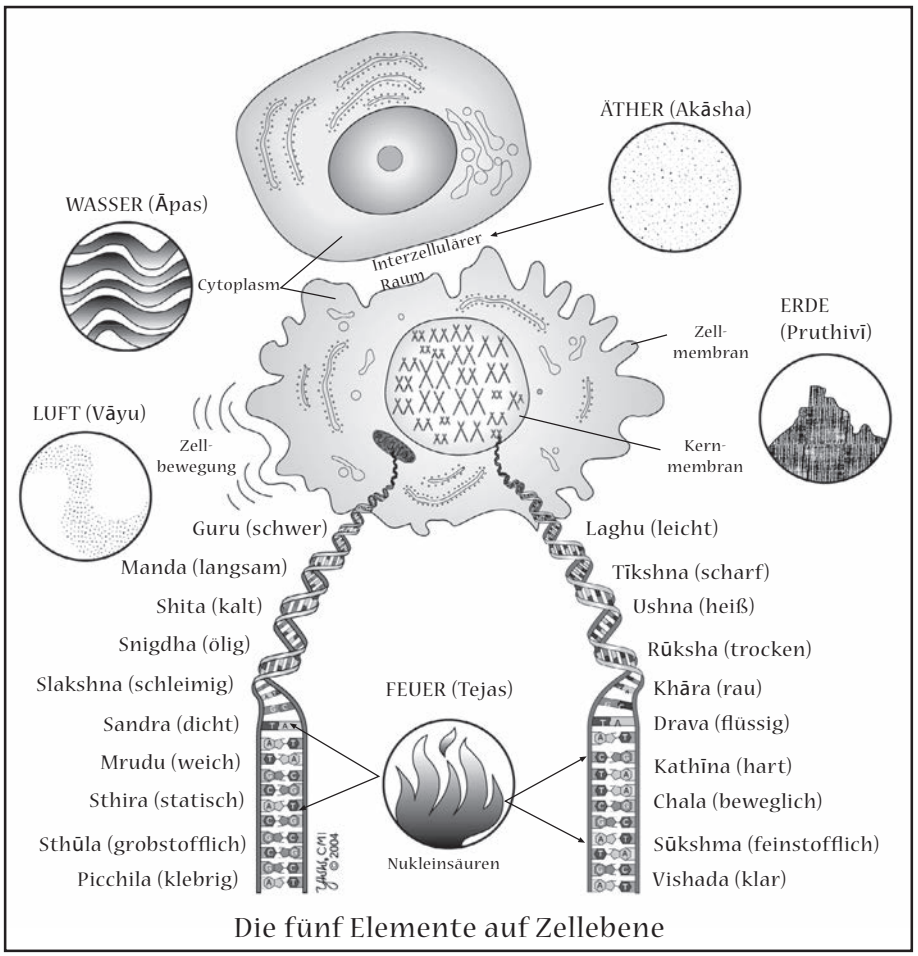
Sowohl im kosmischen Maßstab, als auch im individuellen Bewusstsein vereinen sich Prakruti und Purusha zu Avyakta, dem unmanifestierten Zustand, wenn die drei Gunas in perfekter Ausgewogenheit sind. Sobald diese Balance gestört ist, unterscheidet sich Pra-



kruti von Purusha, was zur Schöpfung des Universums führt. Jeder Aspekt der Schöpfung lässt sich anhand der Gunas beschreiben. So ist z. B. jedes Guna mit dem einfachen Prozess der Betrachtung beschäftigt. Sattva ist der Beobachter, es ist Reinheit, Klarheit und Wahrnehmung. Rajas ist der Akt der Beobachtung oder Bewegung, der eine Brücke vom Beobachter zum Objekt schlägt. Tamas ist das Objekt der Wahrnehmung. Wenn der Beobachter sich bewusst ist, dass er separat von der Beobachtung existiert, hat das mit Ahamkāra zu tun. In seinem selbst wahrgenommenen Getrenntsein neigt das Ego zu Beurteilung und Standpunkt und bewertet jede Erfahrung als gut oder schlecht, befriedigend oder unbefriedigend, angenehm oder schmerzhaft. Sobald der Beobachter mit dem Objekt der Beobachtung eins wird, verschwinden Wertung und Konflikt. Es gibt nur ein Gewahrwerden von Erkenntnis oder ein Bewusstwerden von Bewusstsein. *Samādhi* (ausgewogenes Bewusstsein) ist die höchste Glückseligkeit, die man erlebt, wenn Erkenntnis über die drei Gunas hinausgeht und zur Einheit verschmilzt, die jenseits dieser drei Qualitäten besteht.

Sānkhyas Beschreibung der Schöpfung ist eng mit der Manifestation des individuellen Wesens verknüpft. Der Begriff Purusha beschreibt ein kosmisches Wesen und ein Individuum. Der Einzelmensch ist unteilbar und ein energetischer Mittelpunkt des Universums. Jeder Mensch ist ein einmaliger Ausdruck des kosmischen Bewusstseins. Somit ist Prakruti die individuelle Konstitution, während Purusha die individuelle Seele (*Ātman*) ist. Laut Sānkhya existiert eine kosmische Mahad oder eine universelle Intelligenz und eine individuelle Mahad oder Intellekt (*Buddhi*). In gleicher Weise gibt es ein kosmisches Ahamkāra und ein individuelles Ahamkāra, einen kosmischen Geist und einen individuellen Geist, eine kosmische Seele (*Paramātman*) und eine individuelle Seele (*Jīvātman*).

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



Die fünf Elemente auf Zellebene

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

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

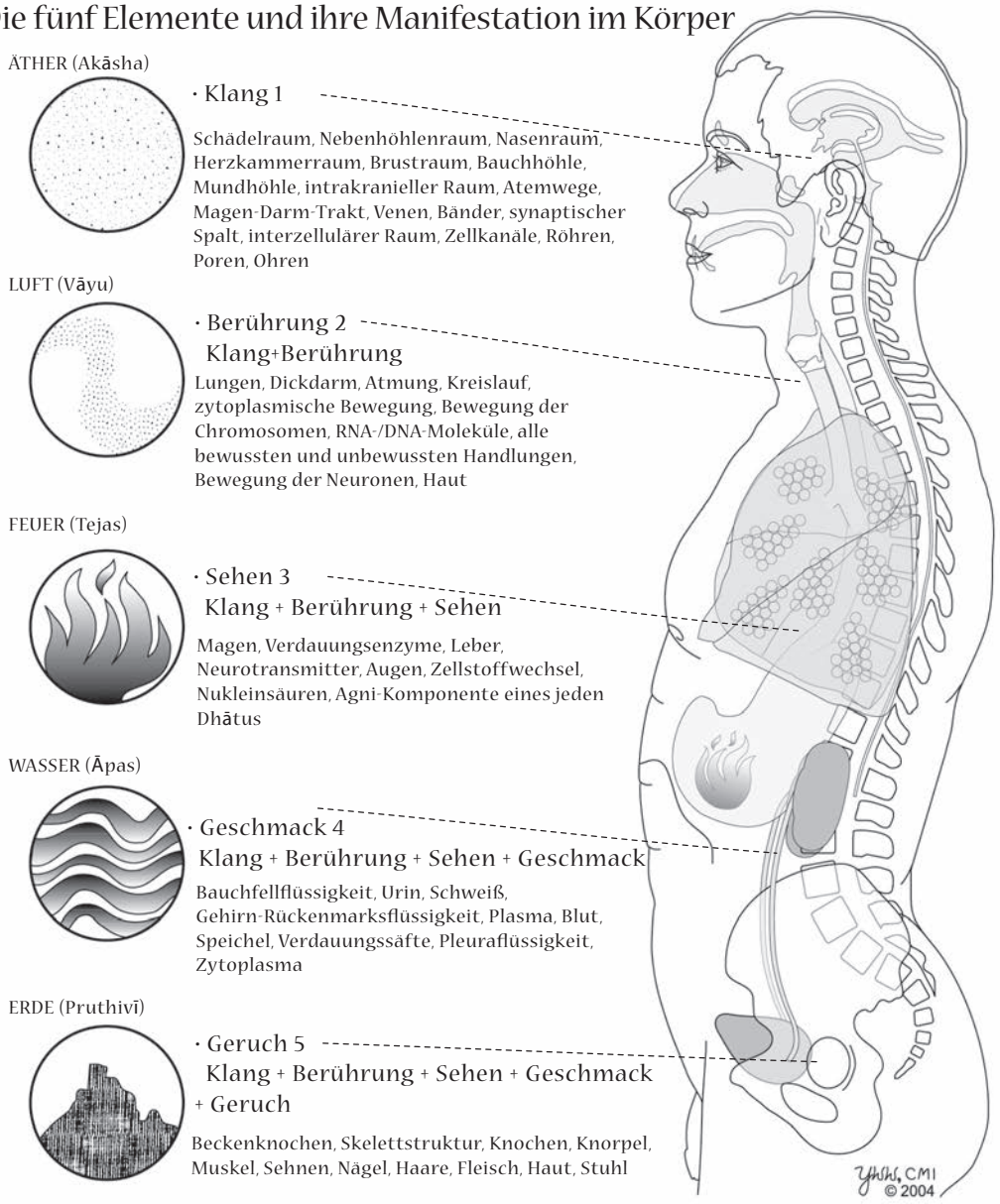
1 Äther ist die wörtliche Übersetzung von Ākāsha. Wir verwenden den gleichbedeutenden, aber vertrauteren Begriff „Raum".

Die fünf Elemente

Gleichbedeutend mit der modernen wissenschaftlichen Theorie des Urknalls schreibt die uralte vedische Philosophie Indiens den Ursprung der Schöpfung der Vibration des ewigen kosmischen Tons *Aum* zu. Das erste feinstoffliche Element, das daraus entsteht, ist der Ton (Shabda) und durch seine mächtigen Vibrationen gebiert er den kosmischen Raum. Also besteht eine wesentliche Verbindung zwischen dem ätherischen Raum und dem Tanmātrā (Maß) des Klangs.

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

Die fünf Elemente und ihre Manifestation im Körper



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

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

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

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

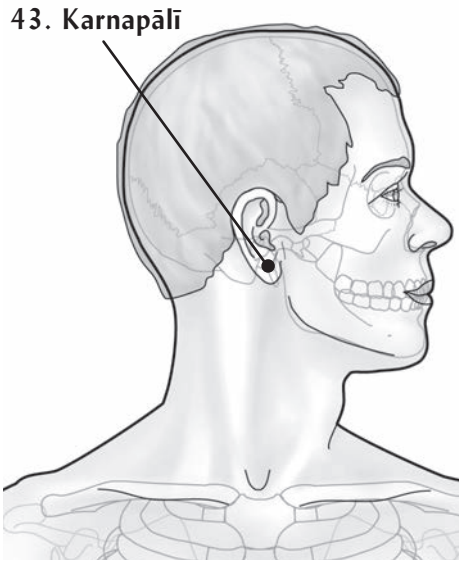
Ākāsha (Raum) verleiht jeder Zelle und jedem Organismus den Raum und die Freiheit, zu existieren. Ohne Raum gibt es keine Möglichkeit zur Kommunikation zwischen den Zellen. Ākāsha herrscht in allen Räumen und Hohlräumen des Körpers vor, einschließlich in den Kanälen, Gelenken, Röhren, Poren, Arterien und Venen. Er besteht im Brustraum, Bauchraum, intrakraniellen Raum, synaptischen Raum und interzellulären Raum. Er ist auch das Hauptelement in den Luftwegen, dem Verdauungstrakt und der Mundhöhle, da diese gewöhnlich hohle Gänge sind. Alle offenen Systeme im Körper, Atemwege oder Magen-Darm-Trakt, sind definierte Räume, die vom ätherischen Raum, Ākāsha, erzeugt werden.

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

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

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

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



Karnapālī

Lage: in der Mitte des unteren Ohrläppchens.

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

Wirkungen

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

Indikationen

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

Kommentar

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

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

Behandlung

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

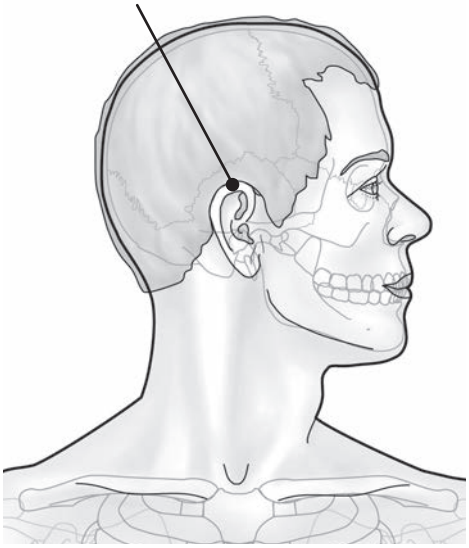
3 Sehen Sie dazu die Darstellung des Fötus als Mikrokosmos des Körpers in Anhang C auf Seite 307.

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

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

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

44. Karnapāla oder Karna Ūrdhva



Karnapāla oder Karna Ūrdhva

Lage: am Scheitel des Ohrs.

Zugehörige Dosha-Subtypen: Prāna Vāyu, Apāna Vāyu

Wirkungen

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

Indikationen

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

Kommentar

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

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

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

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

Behandlung

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

Zugehöriger Akupunkt: Scheitelpunkt am Ohr

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

Karnamūla (2)

Lage: zwei Punkte hinter dem Ohr.

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

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

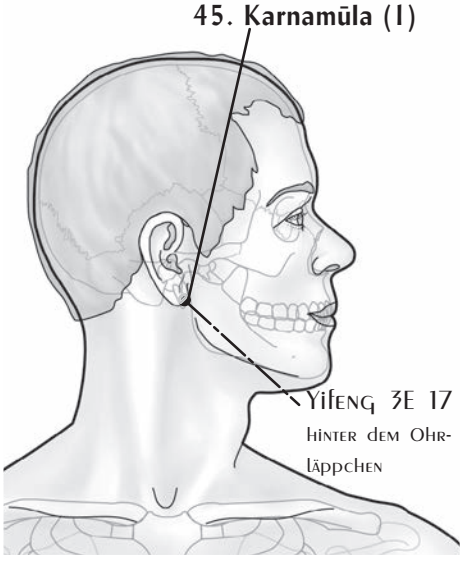
Zugehörige Dosha-Subtypen: Prāna Vāyu, Apāna Vāyu, Sādhaka Pitta, Tarpaka Kapha

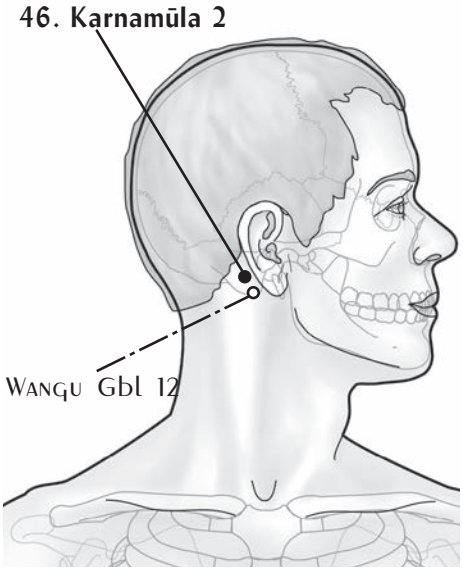
Wirkungen

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

Indikationen

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





Kommentar

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

Behandlung

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

Zugehöriger Akupunkt:

Karnamūla 1: 3E 17, Yifeng (Windschild)

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

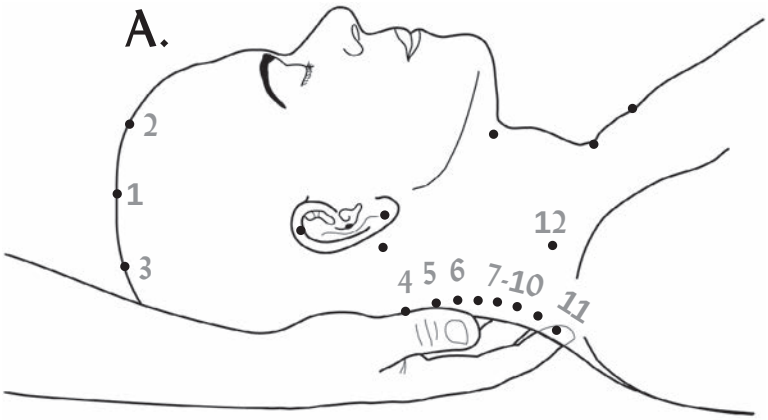
Der Yifeng 3E 17 wirkt bei den gleichen Indikationen wie der Karnamūla 1 positiv auf das Ohr. Der Akupunkt therapiert Gesichtslähmung, Zahnschmerzen, Trigeminusneuralgie und Mumps. In der TCM werden viele dieser Beschwerden einem Übermaß an Hitze und Wind zugeschrieben. Der Wangu Gbl 12 ist gut für Kopf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

Marmamassage für Hinterkopf und Nacken

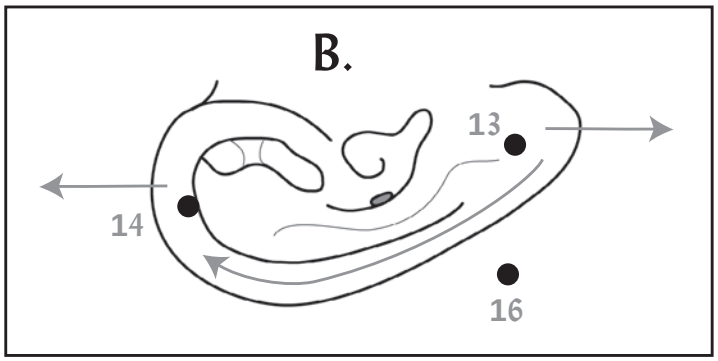
Ehe Sie sich an der folgenden Behandlung versuchen, lesen Sie bitte Kapitel 8, besonders „Leitlinien für Berührung und Druck“ auf Seite 89, das besondere Informationen zur Massage der Marmāni vermittelt, wenn Sie nicht sehr erfahren mit āyurvedischer Marma-Therapie sind.

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

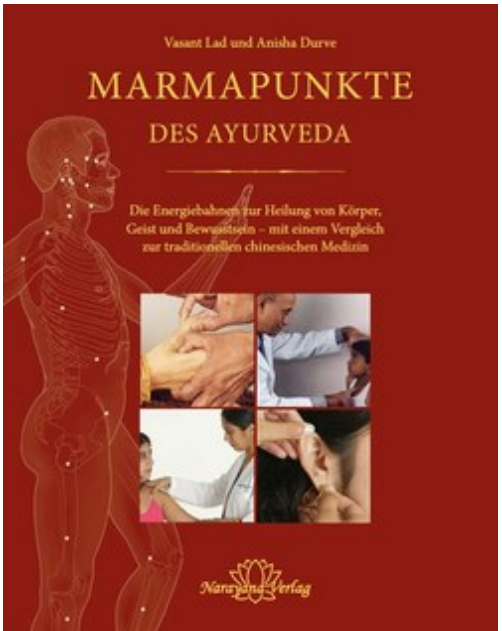
Geben Sie ein paar Tropfen ätherisches Öl auf die Fingerspitzen. Üben Sie zunächst leichten Druck auf die Marmapunkte aus und erhöhen Sie ihn allmählich entsprechend der Belastbarkeit des Betreffenden. Wenden Sie zu großen Druck an, lässt sich am Gesichtsausdruck dieses Menschen Unbehagen ablesen und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



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



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



Lad V. / Durve A.

Marmapunkte des Ayurveda

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

400 pages, relié
publication 2015

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain
www.editions-narayana.fr