

Geleitwort.....	1
Vorwort zur ersten Auflage	2
Vorwort zur zweiten Auflage.....	5
1. Kapitel: Marmas und Prana	7
1.1 Prana und Vayu.....	8
1.2 Nadis und Chakras im Yoga und Tantra.....	17
1.3 Nadi-Diagnose im Ayurveda (Pulsdiagnostik)	25
1.4 Die Akupunktur-Tradition	29
2. Kapitel: Die Marmas.....	35
2.1 Was sind Marmas?	36
2.1.1 Begriffserklärung	36
2.1.2 Marmas in der traditionellen indischen Kampfkunst und Militärmedizin	38
2.1.3 Marmas in der ayurvedischen Chirurgie.....	40
2.1.4 Marmas in der ayurvedischen Allgemeinmedizin.....	41
2.2 Arten von Marmas	45
2.2.1 Klassifizierung nach den physischen Komponenten.....	45
1. Mamsa-Marmas	45
2. Sira-Marmas	45
3. Snayu-Marmas.....	46
4. Asthi-Marmas	46
5. Sandhi-Marmas.....	47
6. Dhamani-Marmas.....	47
2.2.2 Klassifizierung nach den Verletzungsfolgen	47
1. Sadhya Pranahara Marmas	47
2. Kalantara Pranahara Marmas	48
3. Vishalyaghna Marmas	49
4. Vaikalyakara Marmas.....	50
5. Rujakara Marmas	52
2.2.3 Klassifizierung nach der Tiefe.....	52
2.2.4 Marmas nach den südindischen Traditionen	53
2.3 Die einzelnen Marmas.....	54
2.3.1 Marmas an Armen und Beinen	54
2.3.2 Marmas an Bauch, Brust und Rücken	63
2.3.3 Marmas im Hals- und Kopfbereich	73

3. Kapitel: Die Marmas in der Chirurgie	83
3.1 Bedeutung der Marmas für den ayurvedischen Chirurgen	84
3.2 Regeln für chirurgische Schnitte in der Nähe von Marmas	85
3.3 Verletzungen an den Marmas	86
4. Kapitel: Marmadiagnostik und -behandlung	93
(Marma Nidana und Marma Chikitsa)	
4.1 Marmadiagnostik (Marma Nidana)	94
4.1.1 Marma Pariksha (Untersuchung der Marmas)	96
4.1.2 Praktische Anwendung der Marmadiagnostik	101
1. Indrabasti Marma	101
2. Lumbago	105
3. Kshipra und Talahridaya Marma	107
4. Kniegelenk-Arthrose	112
5. Krikatika Marma	116
6. Zervikalspondylose	121
7. Kopfschmerzen	122
4.2 Pflege und Behandlung der Marmas (Marma Chikitsa)	125
4.2.1 Die Marmas in der Krankheitsvorbeugung	125
4.2.2 Die Behandlung von Marmastörungen	131
1. Medikamentöse Behandlung	132
2. Lokale Behandlung des betroffenen Marma	137
3. Psychologische Komponente und Yoga	146
Anhang	151
Erläuterung verwendeter Begriffe	152
Alphabetisches Verzeichnis der erwähnten Heilpflanzen	156
Alphabetischer Index der Therapien	162
Alphabetischer Index der Krankheiten	164
Literaturverzeichnis	166
Abbildungsverzeichnis	167
Über den Autor	168
Stichwortverzeichnis	169