

# 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 Äyurveda 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 Sāṅkhyā 41

*Einheit* 41

*Zweiheit* 42

*Qualitäten* 42

*Qi und Prāna* 43

*Die fünf Elemente* 43

*Individuelle Konstitution* 44

Gesundheit und Krankheit im Äyurveda und in der TCM 45

*Ätiologie und Pathogenese im Äyurveda* 46

*Ätiologie in der TCM* 46

*Pathologie und Diagnose in der TCM* 47

*Diagnose im Äyurveda* 48

*Diagnose im Äyurveda und in der TCM* 48

Schmerzmodelle 48

*Schmerz in der TCM* 48

*Schmerz im Äyurveda* 49

**5 Kanäle, Energiepunkte und Maße im Äyurveda und der traditionellen chinesischen Medizin | 51**

Kanäle 51

*Kanäle in der TCM* 52

*Kanäle im Äyurveda: 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 äyurvedische 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  
*Tamātrā, 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 (tiefen Bindegewebsmassage)* 84  
*Pīdāna (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  
Apāṅga 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  
Apastamba 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
- Angushta 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**