

Inhalt

Vorwort xi
Einleitung xiii
Die Verwendung von Sanskrit xv

Einführung | 1

EINFÜHRUNG ZU TEIL 1 | 5

1 Einführung ins Āyurveda | 7

Die fünf Elemente 10
Die drei Doshas 12
 Vāta 13
 Pitta 14
 Kapha 14
Die sieben Dhātus (Körpergewebe) 16
Das Prakṛti-Vikṛti-Paradigma in der Āyurvedischen Medizin 16

2 Einführung in die Marmāni | 19

Die Geschichte der Marmāni 19
Wirkungsmechanismen 20
Funktionen der Marmāni 21
 Kommunikation 21
 Diagnostische Indikatoren 21
 Therapeutische Einflüsse 22
 Mechanismus der Schmerzlinderung 22
 Anregung von Agni und Entgiftung von Āma 23
 Den Geist beruhigen und Emotionen ausgleichen 23
 Bewusstsein fördern 23
 Vorsorge und Verjüngung 23
Klassifikation der Marmāni 23
 Lage 24
 Zuordnung zu den Elementen 24
 Marmāni und Dosha-Subtypen 24
 Zugeordnete Organe und Srotāmsi 25
 Vitalitätsgrade der Marmāni 25
 Sadyah Prānahara Marmāni 25
 Zusammenfassung 25

3 Die spirituelle Dimension der Marmāni | 27

Der spirituelle Wert der Berührung 27
Mahad: Angeborene Intelligenz von Körper – und Universum 27
 Universeller Geist und individueller Geist: Öffnung zur Unendlichkeit 28
 Marmāni und Geist-/Körper-Medizin 28
Chakra-System 30
Emotionen: Ursprung, Ausdruck und Heilung 32
Mit dem Fluss gehen: Marmāni und die Kunst, den Geist zu beruhigen 35

- 4 Āyurveda und traditionelle chinesische Medizin | 37**
Das Schöpfungsmodell in der traditionellen chinesischen Medizin 37
 Yin und Yang 37
 Die fünf Prinzipien von Yin und Yang 38
 Die fünf Elemente in der TCM 41
Vergleich der Philosophien von TCM und Sāṅkhya 41
 Einheit 41
 Zweiheit 42
 Qualitäten 42
 Qi und Prāṇa 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: Srotāṃsi und Nāḍī 55
 Nāḍīs 55
 Srotas 57
 Funktionen der Srotāṃsi und Nāḍī 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
Vidhura 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 Shakha 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