



# Die Marma-Lehre oder vom Geheimnis des Lebens

Wer wünscht sich nicht einen gesunden, harmonischen Körper und einen klaren Geist? In den letzten Jahren werden die Krankheiten jedoch immer komplexer und viele Menschen stecken in tiefen Sinnkrisen. Es ist an der Zeit, sich selbst zu betrachten und ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele zu entwickeln.

■ Text: Sandra Memmo\*

**E**s braucht viel Geduld, die Gesetzmässigkeiten seines Innenlebens zu erforschen und auf das zu hören, was der eigene Körper erzählt. Aber genau dann, wenn man das Mangelnde und Schmerzende nicht einfach verdrängt, sondern respektvoll annimmt, ist Änderung möglich. Im Ayurveda kennt man hierfür viele Wege. Einer davon ist die Lehre der Marma. Die Marma sind ein zentrales Thema im Ayurveda und im Yoga, ebenso im Kampfsport und in der Medizin. **Unter Marma versteht man wichtige, vitale Punkte im Körper.** Einige Marma-Spezialisten vergleichen sie mit den Akupressur-Punkten der chinesischen Medizin, andere beschreiben sie als grössere Zonen. Ebenso findet man verschiedene Angaben über deren Sitz. Es gibt in Südindien noch zahlreiche unübersetzte Schriften zu diesem Thema.



Diese Marma gibt es bei den Menschen und Tieren, ja sogar bei Häusern und bei Statuen findet man sie. Im Bereich der ayurvedischen Marma-Massage und der Yog-Asanas sagt man ihnen eine unmittelbare Wirkung auf die inneren Organe nach und sie werden zur Stimulierung und Harmonisierung derer aktiviert. Bei der Marma-Massage oder dem Marma-Yoga **ist deutlich spürbar, wo die individuellen Blockaden sitzen**. Der Ayurveda- oder der geschulte Yogatherapeut kann die Hintergründe erklären, und somit wird ein tieferes Verständnis für den eigenen Körper möglich und man lernt, dessen Zeichen für sich zu deuten.

### Meldestellen der Stabilität

Das Wort Marma hat verschiedene Bedeutungen. Es kann sowohl ein tödlicher, verletzlicher Punkt damit umschrieben werden als auch ein Geheimnis, etwas Verborgenes. Auch wenn man von der Essenz redet, etwas, was nur Wissenden offenbart wird, spricht man von einem Mar-

ma. In der ayurvedischen Medizin sind Marma-Punkte die Stellen, an denen Fleisch, Venen, Arterien, Sehnen, Knochen und Gelenke zusammentreffen. Es muss nicht alles auf einmal sein, aber diese Stellen sind verletzlich und sensibel, wir nehmen sie sehr gut wahr.

Marma-Punkte befinden sich dort, wo Leben entscheidend beeinflusst werden kann. Die Marma sind zudem die Meldestellen für Stabilität, Flexibilität, Kraft, Geschmeidigkeit und Sensibilität. Marma können bei guter Funktion ein gesundes und erfülltes Leben ermöglichen; sie sind Ausdruck versteckter Kampf-, Flucht- und Schutzreflexe. Verletzungen dieser bestimmten Punkte können aber zugleich lebensbedrohlich sein oder tödliche Folgen haben. Dies erklärt, **warum sie in der Kriegskunst eine grosse Bedeutung haben**, denn wenn man sie traumatisiert, wirkt sich das einschränkend auf die gesamten Funktionen im menschlichen Körper aus.

Die Marma-Punkte beeinflussen uns als Ganzes, also die vitale, körperliche, geistige, psychische und emotionale

**«Marma-Punkte befinden sich dort, wo Leben entscheidend beeinflusst werden kann.»**



le Ebene. Man sagt sogar, dass während Schwangerschaften, Geburten oder Operationen Marma gestört werden können. Wenn solche Störungen nicht behoben werden, beeinflusst dies unsere Gesundheit.

In der westlichen Medizin werden diese Bereiche unterteilt und oft einzeln behandelt. Heute wird jedoch zunehmend realisiert, dass alles zusammenhängt, wir sprechen von psychosomatischen Störungen oder von vegetativen Erkrankungen. Mittlerweile gibt es aber auch unzählige neuere Therapiemethoden, die genau dieses Wissen aufgreifen und damit grosse Erfolge erzielen.

Der Ayurveda und der Yoga sprechen von den verschiedenen Körpern und Hüllen, die aber alle miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. So kann ein schmerzendes Marma sowohl auf der rein körperlichen Ebene behandelt werden, es kann uns aber auch anregen, zu reflektieren und unser Verhalten zu überprüfen. **Die Arbeit mit den Marma ist immer auch eine Chance, einen Prozess in Gang zu setzen** und, wie das

Wort schon beinhaltet, den Mysterien des Lebens auf die Spur zu kommen. Durch diese Bewusstwerdung wird es uns auch möglich, unser Verhalten nachhaltig zu verändern.

### Sieben zentrale Faktoren

Die natürliche Funktion eines Marma ist durch sieben zentrale Faktoren bestimmt. Dazu gehören die drei Bioenergien aus dem Ayurveda: Vata, Pitta, Kapha. Hierbei werden die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther und ihr Einfluss auf den Menschen berücksichtigt. Daneben

gibt es die drei Mahagunas, die grossen Eigenschaften Sattva, Rajas und Tamas. Die gesamte Materie besteht aus diesen Eigenschaften: Rajas ist zuständig für Bewegung, Tamas für Verkörperung und Materie und Sattva steht für Wahrhaftigkeit, Ausgeglichenheit und Reinheit. Sie beeinflussen, laut dem Ayurveda, die geistige Konstitution. Im Yoga zielt man darauf ab, Sattva zu fördern. Als letzter Faktor gilt Atman, das Selbst.

**«In den klassischen Schriften wird von 107 Marmapunkten berichtet.»**



Viele Erkenntnisse über diese Vitalpunkte stammen aus dem **Atharvaveda**, einer heiligen Textsammlung Indiens, die noch einige Geheimnisse in sich birgt. In der ursprünglichen indischen Kriegs- und Kampfkunst, dem Kalarippayat, wurde die Lehre über die Marma praktisch angewandt. Diese Technik ist heute noch im südindischen Kerala verbreitet. Faszinierend dabei ist, dass oft schnelle Yogaübungsabfolgen darin enthalten sind. Yogasanas werden trainiert, um aus unangenehmen Lagen schneller wieder auf die Beine zu kommen. Die Erfahrungen mit den Verletzungen bei solchen Kämpfen gehören zum wichtigen Teil einer chirurgischen Ausbildung.

Spezialisten sagen, dass ein Heilungsverlauf nach einem operativen Eingriff beeinflusst wird durch eine eventuelle Verletzung oder Beschaffenheit der Marma. Ebenso können Verletzungen auf der Gefühlsebene die Marma blockieren oder den freien Fluss stören. Dazu gehören Gefühle wie Furcht, Angst, Wut, Neid, Hass, Trauer oder Hilflosigkeit. Sie verhindern die rhythmischen Bewegungen, die von den Marma ausgehen und sich über den Körper ausbreiten. Gut funktionierende Marma wirken harmonisierend, ein Ausfall aber oder die Blockade eines oder mehrerer dieser Energiepunkte kann ungeahnte Folgen haben: Das persönliche Bewusstsein, die Wahrneh-

mung, Wach- und Schlafrhythmus sowie die Lebensfreude können nachhaltig beeinflusst werden. Es können Störungen oder gar Krankheiten, auch auf der Gefühlsebene, auftreten.

Wie stark alles zusammenhängt und wie unmöglich es ist, das Eine vom Anderen zu trennen, wurde schon früh erkannt. Dies ist ein Grund, warum bei einer fundierten Ayurvedabehandlung der Yoga dazugehört. Dabei geht es nicht nur um die Körperübungen, vielmehr wird gezielt das Bewusstsein geschult, um solche negativen Gedankenmuster und ihren schädigenden Einfluss zu erkennen und umzuwandeln.

### In Asanas ausharren lohnt sich

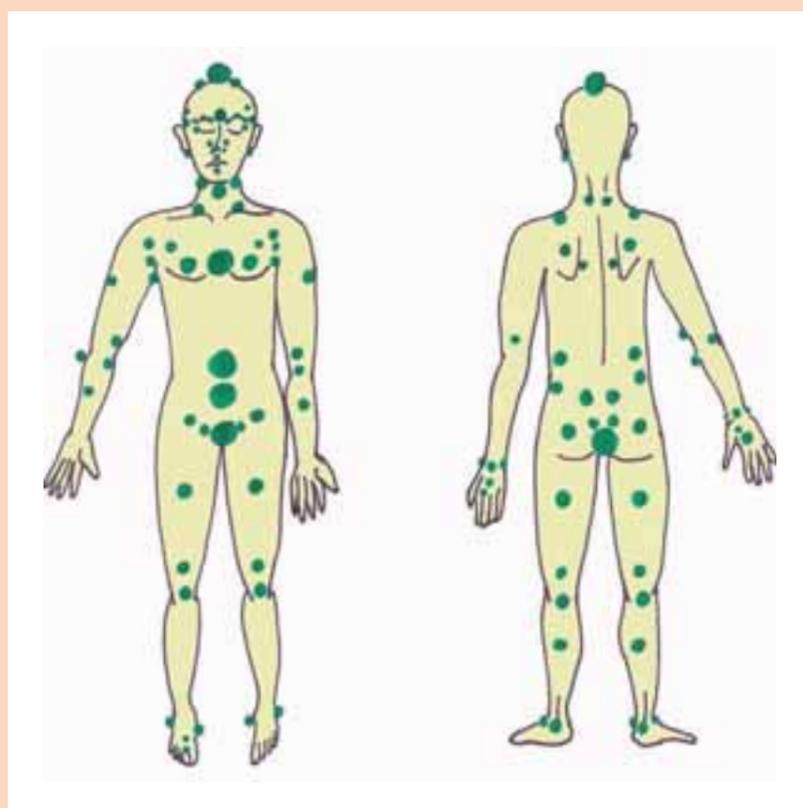
Die Marma bilden zugleich eine physiologische Grundlage für die Wirksamkeit von Yogaübungen. Diese sind auch perfekt darauf abgestimmt, diese Punkte zu stimulieren oder zu harmonisieren. Schon viele Yogapraktizierende konnten am eigenen Leib erfahren, wie nach seltsam anmutenden und vielleicht unbequemen Haltungen plötzlich der ganze Körper von einer wohligen Wärme durchströmt wird oder wie unerwartet ein Knoten gelöst wurde, der einem schon monatelang im Kreuz sass. Es wird nun verständlich, weshalb es sich lohnt, in manchen Asana lange zu verweilen.

In den klassischen Schriften wird von 107 Marmapunkten berichtet. Daneben gibt es noch zahlreiche weitere Marma- oder Vitalpunkte. Vaghbata, der Verfasser der *Asthanga Hridaya*, eines der drei wichtigsten Lehrbücher des Ayurveda, hat vor 1500 Jahren erklärt, dass jeder sensitive Punkt des Körpers einen potentiellen Marmapunkt darstellt.

Laut Ayurveda führen mehr als 72 000 Nadis, Energiebahnen, durch den Körper. So begreift man, dass es an allen Körperstellen zu einem blockierten Energiefluss kommen kann. Manchmal sind diese individuellen Vitalpunkte sogar noch sensibler als die klassischen Marma, je nachdem, wie frei Prana, die Lebensenergie, in den jeweiligen Punkten zirkuliert.

### Blockierte Punkte aufspüren

Während der ayurvedischen Marma-Massage werden die blockierten Punkte denn auch systematisch aufgespürt und befreit, was wiederum eine ganze Reihe positive Effekte erzielt: Es beugt dem Alterungsprozess vor oder hilft, diesen zu verzögern. Müdigkeit und Erschöpfung verschwinden, Stress wird vermindert, die Sehkraft und die Versorgung des Körpers mit Nährstoffen wird geför-



Grün eingezeichnet sind ein paar der wichtigsten Marmapunkte, die sowohl bei den ayurvedischen Massagen als auch bei den Yoga-haltungen gezielt behandelt werden.

Weiterführende Literatur mit den genauen Bezeichnungen und Bedeutungen dieser Punkte und Regionen:

«The Lost Secrets of Ayurveda: Secrets of Marma» By Prof. Dr. Avinash Lele / Prof. Dr. Subash Ranade / Dr. David Frawly / <http://www.ayurved-int.com/books/books6.htm>

oder im ausführlichen Ayurveda-Handbuch von Hans Heinrich Rhyner «Das neue Ayurveda Praxis Handbuch», Urania Verlag / ISBN 3-03819-049-7



dert, die Lebenskraft gestärkt, der Schlaf verbessert sich und körperlich fühlt man sich vital. Zudem können sich verspannte Muskeln lösen.

Jeder Mensch hat seine ganz persönliche Ur-Natur, ein psychosomatisches Zusammenspiel, das er durch ein sensibilisiertes Bewusstsein kennen lernen kann. Im Ayurveda definiert man zuerst einmal dieses persönliche Naturell und stellt die Störungen fest. Man wendet dann die verschiedenen Behandlungstechniken an, um diese wieder zu beheben. **Yoga fördert diese Bewusstseinsprozesse und führt hin zu mehr Achtsamkeit.** Die umfassende Arbeit mit den Marma kann uns helfen, unsere Blockaden und unsere Themen vertiefter anzuschauen. Eine Heilung auf allen Ebenen wird dadurch ermöglicht.

Im übertragenen Sinn sagt man, dass die Marma jene Orte sind, an denen die Sehnsucht nach Einheit in das Herz der Menschen einkehrt. Die Marma bringen die Erinnerung an das Ursprünglichste zurück. Wenn man sich erinnert, werden alle Grenzen nichtig, festgefahrene Muster dürfen sterben, man kann das Leben neu erfahren. Marma sind Stellen, die uns wieder ganz machen können.

.....  
\* Die Autorin ist dipl. Klinische Ayurveda-Spezialistin seit 1994. Sie leitet ihr eigenes Ayurveda-Schulungsinstitut in Oberbayern, bietet Ayurveda-Kuren in Südtirol und Sri Lanka an und ist auch regelmässig in der Schweiz tätig. [www.ayurvedanet.net](http://www.ayurvedanet.net)

## ERKLÄRUNGSMODELLE

sm. Verschiedene moderne Therapieverfahren weisen grosse Ähnlichkeit mit der ayurvedischen Vitalpunkttherapie auf. Bei Orthopäden und Physiotherapeuten beispielsweise setzen sich derzeit neue und sehr effektive Behandlungsformen durch: die Triggerpunktbehandlung und die Myoreflex-Therapie. Diese Behandlungsansätze ähneln der Marmatherapie stark.

### Die Marma und ihre Bedeutung

Von den 107 klassischen Marma sind 96 paarweise angelegt, fünf Marma bilden die Schädelnähte. Dazu gibt es sechs weitere zentrale Marma, die so genannten Maha Marma. Neben der Gruppe der Nadi Marma werden alle Marma in fünf grosse Gruppen eingeteilt mit unterschiedlicher Bedeutung:

1. **Gelenk Marma** – Sandhi Marma: Sie geben Auskunft, ob die Drehfähigkeit mit der Stabilität in den Gelenken im Einklang steht.
2. **Muskel Marma** – Mamsa Marma: Sie machen den Zusammenhang deutlich, ob die äussere Kraft von innerer Stärke getragen wird.
3. **Sehen Marma** – Snayu Marma: Sie geben Auskunft über den körperlichen Wasserhaushalt sowie über geistige und emotionale Trägheit oder Auszehrung.
4. **Knochen Marma** – Asthi Marma: Sie vermitteln Stabilität. Im Zusammenspiel mit Sehnen, Muskeln und Gelenken sind sie für die Aufrichtung und Gesamthaltung des Menschen verantwortlich.
5. **Blutgefäss Marma** – Sira Marma: Sie haben eine Verbindung mit der Hormonausschüttung und somit mit den Emotionen und Gefühlen (lebe ich im Ausgleich von Geben und Nehmen?).