

marmacikitsa – Behandlung mit den ayurvedischen Vitalpunkten

marmani sind Stellen am Körper, an denen man von der Körperoberfläche den prana-Fluss im Körper beeinflussen kann. Sie sind eine Art Analogon zu den Akupunkturpunkten, die einige aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennen, wobei es neben einigen Ähnlichkeiten durchaus auch eine Menge Unterschiede zwischen marmani und Akupunkturpunkten gibt.

Suśruta der Autor eines der ältesten klassischen Lehrbücher des Āyurveda, widmet diesen Punkten ein Kapitel, nämlich das 6. Kapitel im Buch über den Körper, das man *Śārīrasthānam* nennt. Auch in anderen Klassikern sind ganze Kapitel für dieses Gebiet reserviert. Suśruta definiert *marmāṇī* wie folgt: »Stellen, die aus einer Aggregation von Muskeln (*māmsa*), Venen (*sirās*), Bändern (*snāyus*), Knochen (*asthis*) und Gelenken (*sandhis*) bestehen, in denen speziell *prāṇa* sitzt. Daher führt eine Verletzung der *marmāṇī* zu den beschriebenen Folgen.« (Su. Sa. Śā. 6:25)

prāṇa ist die feinstoffliche Lebenskraft, die die Verbindung vom subtilen Körper (*sūkṣma-śarīra*) zum grobstofflichen (*sthūla-śarīra*) darstellt. Diese kann über Ansprechen der *marmāṇī* beeinflusst werden. Je nachdem, welches Gewebe an der Stelle des *marman* dominant ist, gibt es *māmsa*-, *sirā*-, *snāyu*-, *asthi*- und *sandhi*-*marmāṇī*.

Traditionell werden 107 *marmāṇī* beschrieben, die sich jedoch in den verschiedenen Klassikern unterscheiden.

Aus der vitalen Wichtigkeit der Punkte erklärt sich der Name: Das Wort »*marman*« geht auf die Verbalwurzel »*mṛ*« zurück, die »sterben« bedeutet. Das direkte Beeinflussen von *prāṇa* im Körper ist eine heikle Angelegenheit, denn *prāṇa*-Verlust ist tödlich.

Die *marman*-Punkte werden je nach Gefährlichkeit in fünf Gruppen eingeteilt:

- **śādyā-prāṇahara** sind die Punkte, deren Verletzung zum Tod innerhalb von vierundzwanzig Stunden führen; Beispiele sind *hṛdaya* (Herz), *basti* (Blase) oder *nābhi* (Bauchnabel).
- **kālāntara-prāṇahara** sind die Punkte, deren Verletzung zum Tod nach zwei Wochen oder später führt. *prāṇa* wird in diesen Punkten langsam entzogen; Beispiele sind *sīmanta* (Schädelpunkte),

stanamūla oder *stanarohita* (Brustpunkte).

- **viśalyaghna** sind *marmāṇī*, die tödlich sein können, wenn sie durchstoßen werden, aber nicht im Moment des Durchbohrens selbst, sondern bei der Entfernung des Fremdkörpers aus dem *marman* tritt der Tod ein, zum Beispiel *sthāpanī* (Punkt des Dritten Auges).
- **vaikalyakara** sind Punkte, deren Verletzung dauerhafte Behinderung verursacht, aber nicht das Leben gefährdet. Hierzu zählen die meisten *marmāṇī* an Armen und Beinen.
- **rūjakara**: Die Verletzung von diesen *marman*-Punkten verursacht ständigen oder wiederkehrenden Schmerz, zum Beispiel *marmāṇī* an Gelenken (Hand- oder Sprunggelenke).

»marmani sind Stellen, die das Leben halten (jivadharani), so sagen die Weisen.«

Śa. Sa. Section 1 5:38

Das Wissen um die *marmāṇī* ist zum einen wichtig für die martialen Künste wie dem *kalarippayat**. Der Kenner dieser Punkte kann durch sein Wissen verhindern, selbst an diesen verletzt zu werden, auf der anderen Seite weiß er, wo er seinen Gegenüber wie treffen kann.

Im Āyurveda oder Yoga können diese Punkte auch zur Therapie genutzt werden, da diese besonders sensibel reagieren. Sie werden mit den unterschiedlichsten Methoden behandelt.

Auch in der Chirurgie ist das Wissen um die *marmāṇī* zentral: Diese sollten nicht verletzt werden, um Schaden von den Patienten abzuwenden.

* Verkürzt häufig auch »*kalari*« genannt; eine alte indische Kampfkunst, die ursprünglich in Kerala entstand und die noch heute in Südindien verbreitet ist.

marmāṇī werden auch in anderen aus den Veden entstandenen Fachgebieten beschrieben, zum Beispiel werden im *Vāstu*, der vedischen Architektur, von jedem Haus die wichtigsten *marmāṇī* festgestellt und behandelt.

marmāṇī stehen über *prāṇa* in Verbindung mit den Cakras, den Zentren von *sūkṣma prāṇa*, sowie mit dem System der *nāḍīs*, den feinstofflichen Energiekanälen.

Da es sich bei den *marmāṇī* um ein so vitales Wissen handelt, ist es ein Geheimwissen. Selbst Suśruta beschreibt zwar die Wirkungen und Klassifikationen der *marmāṇī* genau, die Lokalisation wird jedoch sehr grob beschrieben (z.B. Mitte des Oberschenkels), sodass bis heute die Lehre der *marmāṇī* im *gurukula*-System unterschiedlicher Traditionen und damit mit unterschiedlichen Lokalisationen weitergegeben wird.

marmacikitsa – Behandlung mit marmani

Die Therapie mit *marmāṇī* hat wie der gesamte Āyurveda zwei Ziele. Diese sind

- Erhaltung der Gesundheit und
- Therapie von Erkrankungen.

Sie wird in Kombination mit anderen therapeutischen Maßnahmen in ein multimodales āyurvedisches Therapiekonzept integriert. Dieses sollte immer eine Lebensstil- und Ernährungstherapie beinhalten, *doṣa*-beruhigende innere und äußerliche Therapieformen und am Ende eventuell auch *doṣa*-reinigende Therapien.

Mit *marmāṇī* kann man auf unterschiedlichste Weise therapeutisch arbeiten.

Der Āyurveda-Arzt wird je nach Intensität, Art und Lokalisation der Erkrankung und je nach Alter, Konstitution und Kraft des Patienten die Art der *marma*-Therapie auswählen. ▶

cikitsa

cikitsa bedeutet Behandlung oder Therapie. *kayacikitsa* ist das Gebiet der inneren Medizin. Wie in der modernen Medizin gibt es verschiedene Säulen von der *cikitsa*, die von Ernährungs- (*aharacikitsa*) und Kräutermedizin (*ausadhacikitsa*) über physikalische (*bahirmargacikitsa*) und psychische (*sattvavajayacikitsa*) Therapien bis hin zur chirurgischen Behandlung (*kalyacikitsa*) gehen.