

Foto: Dr. med. H. Gupta



Abb. 1: lepa-cikitsā

## Formen von marmacikitsa

Hier werden die wichtigsten Formen der Therapie mit *marman*-Punkten beschrieben. Die Techniken sind von den invasiven Formen bis hin zu den extrem subtilen geordnet. Eine Therapie mit *marmāṇī* gehört niemals in die Hand von ungeübten Therapeuten. Es ist nicht im Sinne des Patienten, wenn eine Technik ausprobiert wird, die direkt auf die *prāṇa*-Ebene des Patienten einwirkt!

### *agni-karma* (Hitzeanwendungen)

Hierbei wird mit Instrumenten oder mittels scharfer Kräuter Hitze auf den *marman*-Punkt gebracht. Diese Technik ist nicht an alle *marmāṇī* indiziert.

### *kṣāra-karma* (Kauterisieren)

*kṣāra* ist eine Kräuterasche. Diese führt zu Verätzungen. Nach einer kurzen Einwirkzeit der Asche wird das *marman* mit einem Kräutersaft oder einer Abkochung abgewaschen und eine besänftigende Paste aufgetragen.

### *sūcī-todana* (Nadeln)

Dies ist ein Analogon zur Akupunktur. Auch diese Technik darf nicht an allen *marmāṇī* eingesetzt werden.

### *sirā-vedha* (Schröpfen)

Dies ist das blutige Anstechen von *marmāṇī* oder Nutzen von Blutegeln an *marman*-Punkten. Dies ist insbesondere bei *pitta*-Erkrankungen oder Erkrankungen vom Blut angezeigt.

### *lepa-cikitsā* (Kräuterauflagen)

Dafür werden frische Kräuter oder Kräuterpulver mit Öl, Ghī, Aloeigel oder Honig vermischt und auf betroffene *marmāṇī* aufgelegt. Von dort werden sie abhängig von der Schärfe der Kräuter und Indikati-

on wieder entfernt. Dies ist eine sehr übliche Form von *marmacikitsā*. (s. Abb. 1)

### *marmābhyāṅga* (Massage)

Dies ist eine der zentralen Anwendungsformen der *marman*-Therapie. *marman*-Massage kann unterschiedlich eingesetzt werden: als **Ganzkörper-*marman*-Massage** zur allgemeinen Kräftigung und Harmonisierung und als **lokalierte *marman*-Massage** zur gezielten Beeinflussung ausgewählter *marmāṇī* mit deren spezifischen Wirkungen. Der Einsatz medizinischer Öle vertieft und differenziert zusammen mit der Punktauswahl die Wirkung. (s. Abb. 2)

### *mardana* (*marman*-Pressur)

Diese Druckmassage der *marmāṇī* ist vor allem günstig bei kleineren *marmāṇī* und bei *marmāṇī* der Extremitäten oder am Kopf. Sie wird gerne mit *marmābhyāṅga* kombiniert.

### *Yoga-cikitsā* (Yogatherapie)

Auch die Yogatherapie kann gezielt so eingesetzt werden, dass *marman*-Punkte gedehnt oder gedrückt werden und so stimuliert werden.

### *mantra-cikitsā* (Klangtherapie)

Mantren verbessern den Fluss von *prāṇa* durch *marmāṇī*. Mit ihnen kann man *marmāṇī* schützen. Die *mantras* werden direkt in die *marmāṇīs* getönt.

Diese wird über einen längeren Zeitraum wiederholt geübt.

### *maṇī-cikitsā* (Edelsteintherapie)

Dies ist eine starke Form der Farbtherapie, die auf der subtilen Ebene wirkt und den *prāṇa*-Fluss zu harmonisieren hilft. Dazu können größere Kristalle oder echte Edelsteine verwendet werden. Typischerweise werden sie so geschliffen, dass sie das Licht auf einen Punkt konzentrieren. Sie sollten auch längere Zeit auf ein *marman* einwirken.

Edelsteine sollten nicht nur nach *doṣa*-Gesichtspunkten, sondern nach Rücksichtnahme auf *jyotiṣya* (Vedische Astrologie) verwandt werden.

## Praktisches Vorgehen bei der marmacikitsa

Die Therapie mit *marmāṇī* ist vielseitig und flexibel einsetzbar. Wie immer im



Abb. 2: *abhyāṅga*

Āyurveda gibt es viele, viele Parameter, die die therapeutische Wirkung beeinflussen, zum Beispiel der Patient, die Erkrankung, der Therapeut, die Auswahl der *marmāṇī* zur Therapie, die Art der therapeutischen Intervention, die Intensität und Dauer der Therapie, Stimulation oder Sedierung der Punkte und die Kombination von *marman*-Therapie mit anderen Methoden.

## Punktauswahl

Die *marman*-Punkte haben unterschiedliche Wirkungen. Diese bezieht sich nicht nur auf die lokale Lage der *marmāṇī*. Durch ihre Zusammensetzung wirken die *marmāṇī* sehr gezielt auf unterschiedliche Aspekte des Individuums. Daher wird die Punktauswahl geleitet durch folgende Überlegungen.

### *marmāṇī* für die *prakṛti*-Konstitution

Für jede Konstitution gibt es Punkte, die besonders günstig wirken. Diese entsprechen denen, die bei bestimmten Störungen der *doṣas* eingesetzt werden.

### *marmāṇī* für die *vikṛiti* – *doṣa*-Reizung in der Störung

Für jeden *doṣa* gibt es Punkte, die besonders auf diesen Aspekt einwirken, zum Beispiel:

- *vāta talahrdaya*, das Herz der Handfläche oder *guḍa*, der Anus
- *pitta nābhi*, der Bauchnabel oder *sthāpanī*, der Punkt des dritten Auges
- *kapha hṛdaya*, der Herzpunkt oder *phaṇā*, der Punkt an den Nasenflügeln

### *marmāṇī* für die *Subdoṣas*

Abhängig, welcher *Subdoṣa* gestört ist kann die Punktauswahl weiter verfeinert werden, zum Beispiel:

- *prāṇa-vāyu*: *adhipati* und *sthāpanī*, die Kopfpunkte