



© Dr. med. Ernst Schrott

Marma Therapie – mit sanften Berührungen heilen

Die Marma-Therapie ist eine weniger bekannte Therapieform des Ayurveda mit mehreren tausend Jahren an Tradition und Anwendung. Behandelt werden dabei ganz besondere Vitalpunkte am Körper, die Akupressurpunkten ähnlich sind, jedoch viel sanfter berührt werden. Marma-Therapien werden zur Stärkung und Vitalisierung, zur Verjüngung und zum Entspannen und Lösen von Energieblockaden genutzt. Über die Stimulierung dieser Energiepunkte werden jedoch auch die Funktion innerer Organe positiv beeinflusst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Diese Therapieform umfasst ein weites Spektrum von Anwendungsmöglichkeiten, die von der Selbstbehandlung zuhause bis zur komplexen klinischen Anwendung mit speziell ausgebildeten Ärzten und Therapeuten reicht.

Prana, die Lebensenergie in uns

Im Ayurveda wird die feine, subtile Energie, die uns zum Leben erweckt und durch unseren Körper strömt, als Prana bezeichnet. Mit jeder Einatmung nehmen wir frische Lebensenergie in uns auf. Prana fließt in allen Energie-Kanälchen des Körpers,

den sogenannten Nadis. In den Marma-Punkten des Körpers fließt diese Energie zusammen. Besonders sensible Bereiche, wie die Hände oder Füße besitzen sehr viele dieser Marma-Punkte, wodurch wir das Feingefühl erhalten, um wahrzunehmen und zu spüren.

In der vedischen Medizin werden Mensch, Natur und Kosmos als Einheit betrachtet und diese Vitalpunkte bilden dabei eine energetische Schnittstelle zwischen innerer und äußerer Welt.

Wie viele Marmas besitzt der Mensch?

In einem der wichtigsten Lehrbücher des Ayurveda, der Sushruta Samhita, werden 107 Energiepunkte beschrieben. Sie gelten als Grundgerüst um mit regulativen Behandlungen, wie Massagen oder Ölanwendungen, Balance herzustellen. Beziehen wir unser Selbst, in den Veden Atma genannt, als Ur-Marma mit ein, ergeben sich 108 Energiepunkte. In der Kalari-Tradition, einer alten vedischen Kampfkunst aus Südindien, sind 365 Punkte bekannt. Ähnlich verhält es sich mit der Traditionellen Chinesischen Medizin, die daraus wichtige Akupunkturpunkte abgeleitet und sich über die letzten Jahrzehnte auch im Westen stark etabliert hat, sodass Akupunkturbehandlungen beispielsweise inzwischen als Krankenkassenleistung angeboten werden.



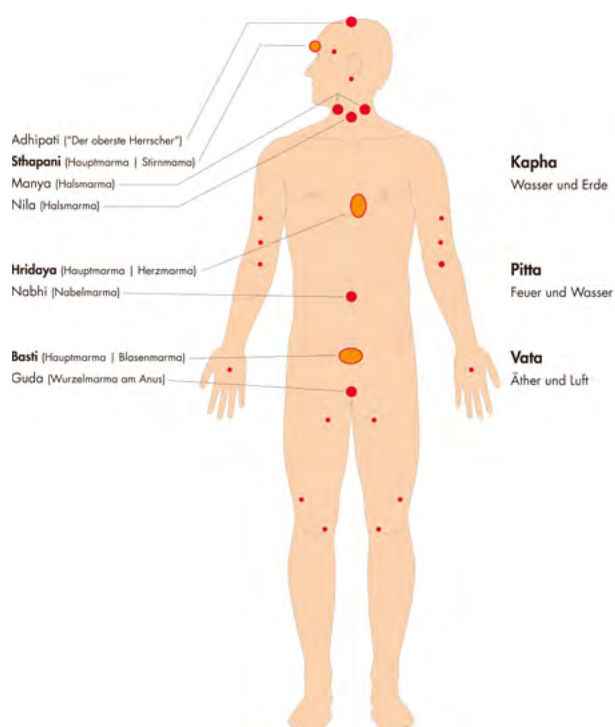
Marma Therapie – mit sanften Berührungen heilen

Die drei Doshas und die drei Hauptmarmas

Die drei Hauptmarmas stehen in enger Beziehung zu den drei Doshas, die unseren Körper regulieren und in Harmonie für unser Wohlbefinden sorgen. Alle ayurvedischen Therapien zielen darauf ab, dieses feine Zusammenspiel zu stärken und wieder herzustellen.

Der Hauptsitz der drei Doshas Vata, Pitta und Kapha verteilt sich wie folgt:

- **Kapha** hat seinen Sitz im Kopfbereich (einen Kapha-Überschuss bemerken Sie zum Beispiel durch Schleimansammlungen im Nasen- und Rachenbereich)
- **Pitta** sitzt auf Höhe des Solarplexus und der Verdauungsorgane, wie Leber, Dünndarm und Bauchspeicheldrüse (zu viel Pitta könnte sich beispielsweise durch Sodbrennen ausdrücken)
- **Vata** wird dem Unterbauch zugeordnet (ein Vata-Überschuss zeigt sich häufig durch Verstopfung oder Schmerzen im unteren Rücken)



Die drei Hauptmarmas Sthapani, Hridaya und Basti können genauso diesen drei Etagen zugeordnet werden. Das Stirnmarma Sthapani befindet sich etwas oberhalb der Mitte zwischen den Augenbrauen (des sogenannten dritten Auges), das Herzmarma Hridaya liegt im Brustraum und das Unterbauchmarma Basti findet sich auf Höhe der Harnblase.

Vier weitere wichtige Marmas liegen ebenso zentral in der Körpermitte, während sich alle anderen Marmas um diese Hauptzentren gruppieren.

Diese insgesamt sieben wichtigsten Marmas stehen mit den sieben Chakren, die Ihnen vielleicht in der Yoga-Lehre schon einmal begegnet sind, in enger Verbindung.

Die Marmas und der Mond

Der Mond hat einen zentralen Einfluss auf Prana und die Energie der Marmas. Bei zunehmendem Mond steigt die Energie in den Vitalpunkten, bei abnehmendem Mond fällt sie dagegen ab.

Während der 28 Tage, die der Mond von einem Neumond zum nächsten durchläuft, durchlaufen auch die Marmas unterschiedliche Phasen. Beginnend an den Füßen wird ein Marma nach dem anderen aufgeladen, bis zum Vollmond die Marmapunkte am Kopf erreicht sind.

Während der Mond wandert, durchläuft er entsprechend der vedischen Astrologie Jyotish 27 Abschnitte, die sogenannten Mondhäuser. Dabei wird jedes Mondhaus in vier weitere Zeitabschnitte unterteilt, die bestimmte astrologische Eigenschaften besitzen. Jeder Abschnitt lässt sich genau einem Marma zuordnen, wodurch sich eine Gesamtzahl von viermal 27, also 108 Marmas ergibt, exakt wie in den klassischen Texten beschrieben.

Allein an diesem Beispiel lässt sich das übergeordnete Zusammenspiel von Mensch und Natur, sowie die Tiefe der vedischen Texte erkennen.



Marma Therapie – mit sanften Berührungen heilen

Die Marma-Selbstbehandlung

Die Marma-Behandlung ist eine wunderbare Methode, die bei Alltagsbeschwerden an sich selbst durchgeführt werden kann, auch ohne große Vorkenntnisse.

Vielleicht haben Sie dies auch schon unbewusst getan, zum Beispiel als Sie Kopfschmerzen hatten und dann die Schläfen gerieben oder die Finger am inneren Augenwinkel angesetzt haben.

Wichtig: Generell sollten einzelne Marmas nur mit federleichten kreisenden und langsamen Bewegungen der Punkte an der Oberfläche der Haut behandelt werden. Denn Marmas werden schon in den klassischen Texten als verletzbare Punkte beschrieben – eine grobe Behandlung und starke Massagebewegungen könnten zu Störungen im Körper-Geist-Gefüge führen. In Zusammenarbeit mit erfahrenen Vaidyas und deren seit Jahrhunderten überlieferten Wissen aus Familientraditionen hat der erfahrene Ayurveda-Arzt Dr. Ernst Schrott daher über viele Jahre eine besonders sanfte und wirkungsvolle Marma-Behandlung entwickelt, die Maharishi Ayurveda Marma-Therapie. im Gegensatz zu den oft recht groben Anwendungen im heutigen Indien, die eher störend als heilend wirken könnten, bewirkt eine Maharishi Ayurveda Marma-Behandlung ein tiefes Eintauchen und Beruhigen aller Sinne sowie die Harmonisierung der Funktionen der inneren Organe.

Vertrauen Sie am besten Ihrer Intuition, welcher sanfte Impuls für Sie gerade der richtige ist.

Hinweise für eine erfolgreiche Behandlung:

- Nehmen Sie sich etwas Zeit und bereiten Sie folgendes vor: einen Hocker, ein Handtuch, etwas erwärmtes Öl (als Öle sind Basisöle, wie Sesam-, Mandel-, Kokosöl und Ghee möglich oder auch die Maharishi Massageöle für Vata, Pitta oder Kapha)

- Sitzen oder Liegen Sie bequem in einem wohl temperierten Raum, in dem Sie einige Minuten ungestört bleiben können.
- Genießen Sie die Stille ganz ohne Musik.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände warm sind.
- Nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge und entspannen Sie sich.
- Führen Sie die Behandlung mit geschlossenen Augen durch, um Ihre Wahrnehmung zu verstärken und feinfühlicher für die Reaktionen Ihres Körpers zu sein.
- Ruhen Sie nach der Behandlung noch für einige Minuten nach und spüren Sie die Veränderung.

2 Anwendungsbeispiele für häufige Beschwerden

Selbstbehandlung von Schlafstörungen



Viele Menschen leiden zeitweise oder dauerhaft unter Schlafstörungen, häufig ausgelöst durch überreizte Sinne, schweres Essen, Kaffeeconsum und Bildschirmarbeit bis in den späten Abend. Neben Meditation, Vata-Tee und abendlicher Gewürzmilch, können Sie mit folgenden Marma Punkten den Parasympathikus anregen und zur Ruhe kommen:



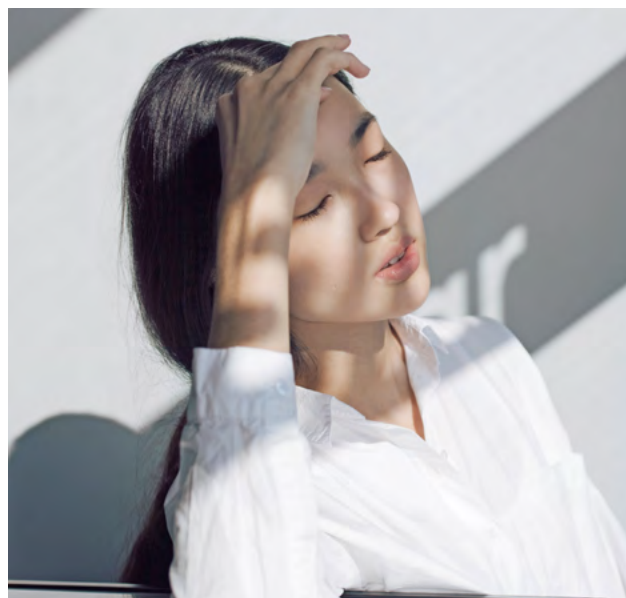
Marma Therapie – mit sanften Berührungen heilen

- **Scheitelmarma** – beruhigt das Nervensystem. Dieser Punkt befindet sich an der Kopfkrone, dem obersten Punkt am Scheitel. Massieren Sie diesen Punkt kreisend im Uhrzeigersinn mit der rechten Hand, indem Sie diese flach auf den Scheitel legen. Die linke Hand wird auf die Herzregion oder den Nabel gelegt.
- **Drittes Auge** – bringt das Denken zur Ruhe. Dieser Punkt liegt etwas oberhalb zwischen den Augenbrauen. Massieren Sie diesen Punkt kreisend im Uhrzeigersinn mit der rechten Hand, die linke Hand wird auf die Herzregion oder den Nabel gelegt.
- **Fußsohlenmarma** - sorgt für Müdigkeit und Ruhe. Das Marma finden Sie etwas oberhalb der Mitte der Fußsohle. Legen Sie den Daumen auf diesen Punkt und die andere Hand auf den Gegenpunkt am Fußrücken. Massieren Sie mit leichtem Druck im Uhrzeigersinn.
- **Handgelenksmarma** – beruhigt und erzeugt Müdigkeit. Dieses Marma liegt am Handgelenk, also am Übergang vom Unterarm in die Hand. Umgreifen Sie einfach Ihr Handgelenk, sodass die Hand das Handgelenk vollständig umschließt und der Daumen auf der Innenseite zum Liegen kommt. Durch einfache Drehungen des Handgelenks in Ihrer Hand erreichen Sie alle wichtigen Marmapunkte.

Massieren Sie jeden Punkt 2-3 Minuten und spüren Sie anschließend etwas nach. Als Öle für diese Behandlung eignen sich besonders Vata-Massageöl oder Basisöle angereichert mit Lavendel, Baldrian, Johanniskraut oder Vetiver.



Selbstbehandlung von Kopfschmerzen



Es gibt zahlreiche Arten von Kopfschmerzen, die die unterschiedlichsten Auslöser haben können. Der häufig vorkommende Spannungskopfschmerz oder auch eine leichte beginnende Migräne können mit Marma-Massagen rasch Linderung erfahren.

Zusätzlich können Fußbäder mit Magnesium, Akupressurmatten oder auch Pfefferminzöl auf der Schläfe eine wahre Wohltat sein.

Wichtige Marma-Punkte bei Kopfschmerzen:

- **Scheitelmarma** – entspannt den Geist und beruhigt das Denken. Dieser Punkt befindet sich an der Kopfkrone, dem obersten Punkt am Scheitel. Massieren Sie diesen Punkt wie oben beschrieben.
- **Drittes Auge** – hilfreich bei sehr starker Konzentration oder Fixierung auf ein Thema. Dieser Punkt liegt etwas oberhalb zwischen den Augenbrauen. Massieren Sie diesen Punkt kreisend im Uhrzeigersinn mit der rechten Hand, die linke Hand wird auf die Herzregion oder den Nabel gelegt.



Marma Therapie – mit sanften Berührungen heilen

- **Schläfenmarma** – hilfreich bei Schläfenkopfschmerz. Legen Sie die Handteller auf die Schläfen und massieren Sie mit sanften kreisenden Bewegungen beide Seiten parallel.
- **Nackanmarma** – bei Kopfschmerz verursacht durch Nackenverspannungen. Massieren Sie kräftig mit der rechten flach aufgelegten Hand den Nacken auf und ab (circa 20 mal oder mehr). Anschließend legen Sie beide Handteller rechts und links auf den seitlichen Hals und streichen hier von den Ohren bis zu den Schultern kräftig hin und her. Zum Abschluss legen Sie ein feucht-warmes Tuch in den Nacken.

Massieren Sie jeden Punkt 2-3 Minuten und spüren Sie anschließend etwas nach. Als Öle für diese Behandlung eignen sich besonders Vata-Massageöl und Vata-Aromaöl.



Möchten Sie tiefer in die Marmatherapie einsteigen und weitere Anwendungsmöglichkeiten für zuhause kennenlernen, dann empfehlen wir Ihnen von Herzen das Buch von **Dr. med. Ernst Schrott** *Marmatherapie – Die heilende Kraft der Vitalpunktmassage aus dem Ayurveda*.

Professionelle Marmatherapie in Bad Ems

Und wenn Sie gern selber in den Genuss einer professionellen Marmatherapie kommen möchten, dann erleben Sie in Europas führender Ayurveda-Privatlinik in Bad Ems, ohne weite An- und Abreise, authentisches Ayurveda unter ärztlicher Begleitung und lassen Sie sich von unseren speziell ausgebildeten, einfühlsamen Therapeut/innen verwöhnen.

Für weitere Informationen klicken Sie [bitte hier](#).

