



Energiezentren

Arbeit mit Marmas und Chakren

Was hat es auf sich mit den Marmapunkten und Chakren? Was verbindet sie mit dem Drüsensystem? Diese Fragen bewegen sich zwischen feinstofflichem und grobstofflichem Bereich. Für die Therapie im Ayurveda und im Yoga sind sie wichtige Parameter, um den Energiehaushalt auszugleichen und die Spannungsebenen zu harmonisieren oder anzuregen.

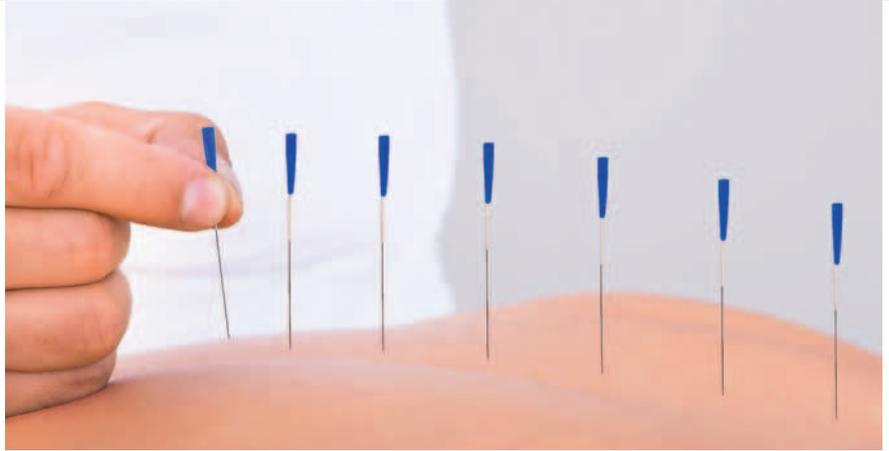
■ Text: Kerstin Tschinkowitz*

Auf der biologischen und materiellen Basis stellt das Zusammenwirken des Drüsensystems dem Organismus Körperflüssigkeiten und wichtige Eiweißstoffe zur Verfügung, wie z. B. die Hormone, die von den Organen des **endokrinen Systems** produziert werden. Endokrin bedeutet, dass die Drüse das Hormon direkt in das Blut oder das Gewebe abgibt und so die Stoffwechsel-

vorgänge des Körpers steuert. Die endokrinen Drüsen sind verantwortlich für den Energielevel des Menschen. Charisma, Lebensfreude, Sensibilität, Präsenz im Hier und Jetzt, aber auch Schwermut, Müdigkeit, Depression und Reizbarkeit wird von ihnen beeinflusst. Sie lenken sowohl das Wachstum, die Entwicklung und das Funktionieren essentieller Organe als auch die verschiedenen Verflechtungen von Leitungsbahnen im Organismus, wie den Venen, den Arterien, den Lymphgefäßen oder den Nervenbahnen. Ein faszinierendes Zusammenwirken, das sowohl die physischen als auch die geistigen Abläufe im menschlichen Körper, den Kontakt zwischen Materie und dem feinstofflichen Bereich, steuert und verbindet.

Der Sitz der grossen Marmas

Die anatomische Lage der Drüsen entspricht dem Sitz der sieben Chakren und dem Sitz der grossen Marmas. Bei ihrer Behandlung in der Therapie des Ayurveda und des Yoga kommen vielfältige Behandlungsmöglichkeiten zum Einsatz, um den Körper und den Geist in Harmonie zu bringen und sowohl körperliche als auch seelische Blockaden zu lösen. Die ayurvedischen Anwendungen stärken die inneren Organe, entgiften den Organismus und **unterstützen die Selbstheilungskräfte**.



Die Marmapunkte entsprechen den Akupunkturpunkten der chinesischen Medizin.

Marmapunkte sind Energie- und Vitalpunkte. Sie sind wichtige anatomische Areale, an denen Knochenverbindungen, Gelenke, Sehnen, Muskeln, Arterien, Venen, Lymphbahnen und Nervenbahnen zusammentreffen. Also Punkte, an denen sich die einzelnen oder auch verschiedenen Systeme oder Transportbahnen, wie Blut, Lymphe, Nerven, Atmung, Nahrung bündeln bzw. kreuzen. Allein diese Vorstellung lässt die unglaubliche Anzahl dieser Energiepunkte erahnen. 107 wichtige Zentren werden in den alten Schriften genannt. Dieses fundierte Wissen geht auf **Sushruta Muni**, einen Chirurgen des 6. Jahrhunderts AD zurück, der die Marmapunkte untersuchte und in der **Sushruta Samhita** wissenschaftlich beschrieb.

Zentren der Lebensenergie

Die Marmapunkte entsprechen den **Akkupunkturpunkten** der chinesischen Medizin, die sich aus der Überlieferung des ayurvedischen Heilsystems entwickelten. Sie sind hoch pulsierende Zentren der Lebensenergie, deren Verletzung zum Tod führen kann. Dementsprechend sensibel und schmerzempfindlich reagieren sie auf äussere Einflüsse und organische Disbalancen.

Bei den chirurgischen Eingriffen der Ayurveda-Medizin wurde schon zu Zeiten Sushrutas genau darauf geachtet, dass diese Punkte nicht verletzt und speziellen Behandlungen unterzogen wurden, um Folgeschäden zu vermeiden und den Heilungsprozess positiv zu unterstützen.

Zum einen verbinden sie die anatomischen Strukturen und versorgen diese mit heilender Prana-Energie, zum anderen verbinden sie die körperliche Ebene mit der feinstofflichen Bewusstseinssebene. Sie öffnen die Tür zur Schulung der Selbstwahrnehmung und aktivieren den

ganzheitlichen Heilungsprozess. Ihre Schmerzempfindlichkeit und Sensibilität stellt ein hochentwickeltes Warnsystem des Körpers für die individuelle Gesundheit im ganzheitlichen Sinne zur Verfügung, der die Symbiose zum Kosmos einschliesst.

Nadis – feinstoffliche Energiebahnen

Verbunden sind die Vitalpunkte über ein fein verzweigtes Netz von feinstofflichen Energiebahnen, den **Nadis**, die die Marmas mit der subtilen Kraft, der Nahrungssensenz Pranas versorgen. Der Ursprung der Nadis ruht an der Basis der Wirbelsäule (Steissbein, Wurzelchakra), von der aus sich die drei zentralen Nadis, **Ida, Pingala und Sushumna** – auch Geist, Körper und Seele genannt – entlang der Wirbelsäule durch die sieben Chakren und zentralen Marmas bis zur Schädelöffnung bewegen. Ida verläuft entlang der linken Seite der Wirbelsäule und tritt durch das linke Nasenloch aus. Pingala verläuft auf der rechten Seite und tritt durch das rechte Nasenloch aus. Zwischen beiden, in der Mitte der Wirbelsäule, verläuft Sushumna,

die an der Fontanelle durch das Kronenchakra austritt, sie ist im übertragenen Sinne die Hochspannungsleitung. Gelingt es, die Kraft von Ida und Pingala zu

«Marmapunkte sind Energie- und Vitalpunkte.»

vereinen, können die physischen, mentalen und feinstofflichen Energien ihre volle Kraft entfalten.

Die Chakren, die Hauptenergiezentren, werden als Energiewirbel beschrieben. Sie enthalten in ihrer Essenz die Informationen für alle Entwicklungsstufen der menschlichen Entwicklung. Körper, Geist und Seele werden durch den individuellen Lebensweg geformt. Sie synchronisieren im Zusammenspiel mit Ida und Pingala die verschiedenen Bewusstseinssebenen, welche die Energie durch alle Chakren führen.

Entdecken Sie die Vielfalt authentischer Ayurveda Produkte!
www.veda.ch

AyurVeda AG | 6377 Seelisberg | 041 820 55 44 | info@veda.ch

JEDES KIND VERDIEN T EINE FAMILIE

Jedes Kind soll in einer Familie aufwachsen – geliebt, geachtet und behütet. SOS-Kinderdorf gibt weltweit 75 000 in Not geratenen Kindern ein Zuhause und fördert ihre Entwicklung nachhaltig.

Mit Ihrer Spende geben Sie Kindern in aller Welt eine Zukunft:
www.sos-kinderdorf.ch, PC 30-31935-2

Jedem Kind ein liebevolles Zuhause

ZÜRICH | MÜNCHEN

Workshops
Teacher Trainings
Yogakurse für alle Levels
Ayurveda & Massagen

**Online
Yogaklassen von
YogiFilms**
www.airyoga.ch/video



AIRYOGA WORKSHOPS ZÜRICH 2015

- 28. – 30. Mai Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 30. – 31. Mai „Atmen und Yoga“ Workshop mit Adrian Wirth und Guido Lenz
- 31. Mai Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 6. Juni Feuerzeremonie und Vortrag mit Ganga Puri „Patanjali Yogasutra“
- 7. Juni Kopfstand Workshop mit Manuela Peverelli
- 13. – 14. Juni Hatha Yoga Workshop mit Nico Luce
- 19. – 27. Juni Detox Programm mit Manuela und Stephen Thomas
- 28. Juni Yin Yoga Workshop mit Frank Schmid
- 4. – 5. Juli Cosmic Navigator Workshop und Readings mit Gahl Sasson
- 17. – 19. Juli Ashtanga Yoga Workshop mit Tim Miller
- 30. Aug. Yoga Nidra Workshop mit Adrian Wirth
- 10. – 11. Sept. Hatha Yoga Intensiv mit Max Strom
- 12. – 13. Sept. Hatha Yoga Workshop mit Max Strom
- 12. Sept. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (1. Teil: Erde)
- 13. Sept. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (2. Teil: Wasser)
- 19. Sept. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (3. Teil: Feuer)
- 20. Sept. „Yoga-Elemente“ Workshop mit Diana Schöppelein (4. Teil: Luft)
- 26. Sept. Anatomie Workshop mit Stefanie Zimmermann
- 26. – 27. Sept. Hatha Yoga Workshop mit Claire Dalloz
- 10. Okt. Ashtanga Yoga Workshop mit Chiara Castellan
- 11. Okt. Ayurveda Workshop mit Evelyne Hunger
- 24. Okt. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 1)
- 24. – 25. Okt. Hatha Yoga Workshop mit Peter Roussel
- 29. – 31. Okt. Intensiv Yoga Training mit Katchie Ananda
- 1. Nov. Yoga & Dharma Workshop mit Katchie Ananda
- 1. Nov. Hatha Restorative Yoga Workshop mit Claudia Garati
- 7. Nov. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 2)
- 14. – 15. Nov. Stress, Burnout und Yoga - Ein Workshop mit Adrian und Paola
- 21. Nov. Drei Wege zum Glück - Ein Yoga-Workshop mit Marie Licht (Teil 3)
- 21. – 22. Nov. Anusara Yoga Workshop mit Barbra Noh
- 26. – 29. Nov. Hatha Yoga Intensiv Training mit Mark Stephens
- 5. Dez. Vinyasa Yoga Workshop mit Claudia Eva Reining
- 13. Dez. Asana Flow und eine heilende Klangreise mit Adrian und Tony

100 STUNDEN HATHA YOGA IMMERSION MIT STEPHEN THOMAS UND CO-LEHRERINNEN

vom 3. bis 14. August 2015 bei AIRYOGA in Zürich
 Hier finden Sie weitere Infos zu dieser Immersion -> www.airyoga.ch/de/workshops

THE PATH OF PURIFICATION - EIN 200 STUNDEN ADVANCED YOGA TRAINING MIT MICHAEL HAMILTON AND MICHELE LOEWE

vom 25. September 2015 bis 17. April 2016 bei AIRYOGA in Zürich - AUSGEBUCHT!
 Das nächste 200 Stunden Advanced Training wird ab September 2016 angeboten!
 Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

200 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES TEACHER TRAINING

Der nächste Kurs findet vom 24. April bis 15. November 2015 statt und ist bereits ausgebucht!
 Hier finden Sie weitere Infos zu diesem Training -> www.airyoga.ch/de/yogalehrer-ausbildungen

+ 300 STUNDEN YOGA ALLIANCE® REGISTRIERTES ADVANCED TEACHER TRAINING

Der nächste ATT+ 300 Lehrgang startet am 11. März 2016 und dauert bis am 2. Juli 2017.
 Anmeldung für diesen Lehrgang werden wir ab Sommer 2015 entgegennehmen.

AIRYOGA KONTAKT:	Fabrikstrasse 10	Oberdorfstrasse 2
zuerich@airyoga.com	8005 Zürich	8001 Zürich
www.airyoga.com	+41 (0)44 422 01 01	+41 (0)43-4 99 01 01



Die Yoga-Praxis aktiviert
Energien im Körper.

Aus diesen Energieströmen setzt sich die menschliche Persönlichkeit zusammen. Wie ein Baum verzweigen sie sich durch den Körper und begleiten in ihrer Feinstofflichkeit die Gefäße des Nerven-, Blut- und Lymphsystems. Wie auf der Körperebene kann es im feinstofflichen Bereich zu Stauungen und Blockaden kommen, die den Energiefluss behindern. Die Yoga-Praxis ermöglicht durch gezielte Körper- und Atemübungen, Energien im physischen Körper zu aktivieren. Diese heben das in den Chakren enthaltene Energie- und Bewusstseinspotenzial an und setzen es für Körper, Seele und Geist frei.

Die endogenen Drüsen und Nerven-geflechte, die Plexi, die stark durch die Aktivität der Chakren beeinflusst werden, sind anatomisch betrachtet, längs der Wirbelsäule entsprechend der Chakren und Marmas, angeordnet. Die Energiewirbel ziehen Energie an und ermöglichen und unterstützen die Drüsensekretion, die für die Lebensfunktion notwendig ist. Vergleiche im Aufgabenbereich zwischen Drüsen, Chakren und Marmas ergeben interessante Entsprechungen.

Vermittler zwischen Körper und Chakren

Betrachtet man die essentielle Aufgabe des Drüsensystems im Wechselspiel mit den Chakren und den Marmapunkten, kommt man an die Grenze der wissenschaftlichen Messbarkeit.

Die zentralen Marmapunkte stehen über die Nadis in unmittelbarer Verbindung zu den Chakren. Sie werden oft als identisch beschrieben. Es ist naheliegend, dass die Marmapunkte Vermittler zwischen Physis und Feinstofflichkeit sind, denn sie finden sich in beiden Bereichen und vermitteln zwischen Körper und den Chakren.

Durch Empfindlichkeit, Schmerz oder Verhärtung signalisiert ein Vitalpunkt eine Irritation, die sich noch nicht

körperlich manifestiert haben muss. Der Körper und unsere Seele teilen uns mit, dass eine Disharmonie in der Lebensführung oder der Ernährung vorliegt und signalisiert: Stopp – Veränderung. Werden diese nicht wahrgenommen, manifestieren sich die bis dato vielleicht psychosomatischen Symptome in den entsprechenden anatomischen Regionen.

Die Schulung aller Sinne eines Ayurveda-Praktizierenden wird diesen Weg ganzheitlich wahrnehmen und daraus die entsprechenden Therapiemassnahmen entwickeln.

«Die Chakren sind Energiewirbel.»

Die Behandlungsmethoden in der Marma-Therapie des Ayurveda entspringen der hohen Schule der Ayurveda-Manualtherapie (Physiotherapie). Sie haben sich entwickelt aus dem gesam-

melten ayurvedischen Wissen um die Medizin, die Anatomie der Marma-Punkte, die traditionelle Kalari-Kampfkunst, die medizinierten Öle, Druckmassagen oder Akkupressur und Massagen, manuelle und spirituellen Therapieformen.

Grundsätzlich ist respektvoll anzunehmen, dass die Behandlungen der Marmapunkte in der Tradition der Ayurveda-Medizin einem Einweihungsweg gleichen. Dieses Wissen ist ein Geschenk, das ein grosses Heilpotenzial beinhaltet, mit dem aus Unwissenheit und Unreife aber auch Schaden angerichtet werden kann. Aus diesem Grund sollten wir uns in Respekt verneigen, wenn dieses Wissen von einem Meister an uns weitergegeben wird, und es mit Achtung und Ehrfurcht handhaben. Wer mit den Marmas arbeitet, sollte eine tiefgreifende Schulung hinter sich haben, vor der Behandlung in die Meditation gehen und mit reinem, sattvischen Geist an die Behandlung und den Klienten herantreten.

*Die Autorin ist Ayurveda-Spezialistin und Heilpraktikerin/Naturärztin mit eigener Praxis in Biel. www.ayurvedabalance.ch

Drüsen, Marmas und Chakren

Chakra	Lage	Marmapunkt	Element	Sinne / Organ
Muladhara-Chakra	Steissbein, Anus	Guda-Marma	Erde	Geruchssinn / Nase
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüsen, Eierstöcke, Hoden • verantwortlich für den Blut- und Zellaufbau, Fortpflanzungsfunktionen 				Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen, Überleben
Svadhithana-Chakra	eine Handbreite unter dem Nabel	Basti-Marma	Wasser	Geschmackssinn / Zunge
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüsen, Nebennieren • verantwortlich für den Wasserhaushalt, Sexualfunktion, Nierenfunktion, Ausscheidungsorgane 				Empfindungen, Fühlen, Essen, Appetit, Sex
Manipura-Chakra	Solarplexus	Nabhi-Marma	Feuer	Sehvermögen / Augen
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüse, Bauchspeicheldrüse • verantwortlich für die Verdauungsdrüsen, Magen, Darm, direkt mit den Inselzellen der Bauchspeicheldrüse verbunden • Fortbewegung, Beine und Füße 				Freiheit, Kraft, Macht, Kontrolle, Intellekt,
Anahata-Chakra	Herz	Hridaya-Marma	Luft, Wind	Tastsinn / Haut
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüse, Thymusdrüse • verantwortlich für ein gesundes Herz. 				Berührung, menschliche Beziehungen, Geben, Akzeptanz, Liebe
Vishuddha-Chakra	Hals	Nila, Manya-Marma	Äther	Hören / Ohren
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüse, Schilddrüse • verantwortlich für Über- oder Unterfunktion, Knoten • Stoffwechselprobleme, Knochenschwund, Osteoporose 				Sprache und Kommunikation Fülle, Intuition, annehmen,
Ajna-Chakra Das dritte Auge	Mitte der Stirn, zw. den Augenbrauen	Stapani-Marma		Aussersinnliche Wahrnehmung
<ul style="list-style-type: none"> • Endogene Drüse, Hypophyse Sie steuert alle Drüsen, das Schlafhormon Melatonin und das Glückshormon Serotonin. 				Psyche als Sinnes- u. Handlungsorgan, geistiges Bewusstsein, individualisiertes Bewusstsein
Kronen-Chakra Sahasrara	Scheitelpunkt, Fontanelle	Adhipathi-Marma		Einfühlung
<ul style="list-style-type: none"> • Dieser ist direkt verbunden mit dem ersten Energiepunkt. • Endogene Drüse, Zirbeldrüse 				Universelles Bewusstsein, Quelle der Führung und Intuition, Einheit