



# Kalarari

Kampfkunst und Heilkunde

Die aus Südindien stammende Kalari-Heilkunst basiert auf den alten ayurvedischen Schriften. Doch während es beim Ayurveda um Prävention geht, konzentriert sich Kalari auf das Heilen von Verletzungen und verbessert den Energiefluss.

■ Text: Kerstin Tschinkowitz\*

In Südindien hat sich zusammen mit dem Ayurveda eine ganz spezielle Medizin entwickelt, die Kalari Chikitsa. Diese Heilkunst basiert auf den Jahrtausenden alten überlieferten Schriften des Ayurveda und der stark in der südindischen Tradition und in Sri Lanka verwurzelten **Siddha Medizin**.

Kalari und Ayurveda haben sich über Jahrhunderte gegenseitig beeinflusst. Beiden Heilsystemen liegt die Idee der **Marmas** (Vitalpunkte) und **Nadis** (Energiebahnen des Körpers) zugrunde. Kalari vervollkommnet das Wissen des traditionellen Ayurvedas durch die südindischen Spezialgebiete, welche die Reinigungsbehandlungen, die Siddha-Medizin und das Siddha-Marma-System umfassen.

Der genaue Ursprung und die Bedeutung von Kalari leitet sich aus Kalas, den alten Künsten ab, welche die 64 hohen Künste der Menschen wie Tanz, Musik, Philosophie, Mathematik, Astrologie, Architektur, Heilkunst, Kampfkunst usw. umschreiben und lehren. Die mythologische Geschichte berichtet, dass die Kalaris gegründet wurden, um den Raum für die Wahrung, Weiterentwicklung, Anwendung und Verbreitung der Kalas, der verschiedenen Künste, bereitzustellen. In den Kalaris treffen die verschiedensten Philosophien mit teilweise gleichen Hintergründen aufeinander und verweben sich zu einer Synthese, so wie Vastu, Yotisch, Tantra (zum Beispiel die Chakras), Samkya (die Elemente) und Kampfkunst zur Förderung des spirituellen Wachstums.

So kam zu dem Wissen über die Marmas das Wissen über die Nadis, Chakras und die Elemente hinzu, die eini-

ge der wesentlichen Grundlagen für die Betrachtungsweise des Menschen bei der Bestimmung der Beschwerdebilder und der Therapieplanung ausmachen. Das Heilen des Medizinsystems der Kalari beruht auf den Grundsätzen des Ayurvedas. Es handelt sich um eine Schulung für Körper und Geist, die begleitet wird von:

- Meditationstechniken
- der Vermittlung der philosophischen Grundbegriffe und dem Wissen über die Struktur und Funktionsweise des Menschen (Marma Vidya)
- dem Erlernen grundlegender Massagetechniken (Kalari Uzhichil)
- dem Erlernen der Therapie des Bewegungsapparats und des Energiestroms beim Menschen (über das Nadi-Marma-System)
- dem Studium von Kräutern und Präparaten
- der täglichen Fürsorge für den Gesundheitszustand

## Kampfkunst als Basis

Um die Heilkunde des Kalari, speziell die Massagetherapie, zu verstehen, ist ein Basistraining in der Kampfkunst (Kalarippayatt) für Frauen und Männer Grundvoraussetzung. Im Vordergrund steht nicht die Selbstverteidigung, sondern ein **ernsthafter jahrelanger Schulungsweg** der inneren Haltung, der Ausdauer, des Körperempfindens, der Selbstwahrnehmung, Koordination, Zentrierung und Orientierung. Das Erleben dieser Zusammenhänge macht das Zusammenspiel von Funktionsstörungen in den Körperhaltungen und der geistigen Verfassung spür- und erfahrbar.

Kalarippayatt beschreibt einen der tantrischen, spirituellen Wege, um die Verbindung von Körper, Geist und Atmung zu schulen. Das Wissen der Kampfkünste vermittelt eine sehr gute Körperkenntnis über Funktionalität und Verletzlichkeit des Organismus. Aus dem Kalarippayatt soll sich die Kampfkunst nach China, Korea und Japan weiterverbreitet haben.

## Blockierungen auflösen

Während im klassischen Ayurveda die Vermeidung und Vorhersehbarkeit von Krankheit im Vordergrund steht, entwickelte sich aus der Behandlung von Verletzungen



Kalarippayatt ist ein jahrelanger Schulungsweg.

der Kalari-Kampfkunst eine Heilkunde, mit der man Blockierungen heilte, die durch Unfälle, Fehlhaltungen oder Krankheitsbilder entstanden. Aus dem Wissen um die Wirkung der Kräuter und der Öle, welche die Genesung fördern, die Geschmeidigkeit und Beweglichkeit des gesamten Körpers kräftigen und die Leistungsfähigkeit steigern, entstand in der Kalaritradition die Behandlung des komplexen Systems der Marmas und Nadis.

### Die Marmas – zentrale Vitalpunkte

Marmapunkte sind Vitalpunkte, die sich an wichtigen anatomischen Stellen befinden, 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 dieser wichtigen Zentren werden in den alten Schriften genannt. Dieses fun-

dierte Wissen geht auf den Chirurgen **Sushruta Muni** zurück, der im 6. Jahrhundert v. Chr. die Marmapunkte untersuchte und in der **Sushruta Samhita** wissenschaftlich beschrieb.

Marma sind hoch pulsierende Zentren der Lebensenergie, deren Verletzung zum Tod führen kann. Dementsprechend reagieren sie besonders sensibel und schmerzempfindlich auf äussere Einflüsse und organische Disbalancen. Bei den chirurgischen Eingriffen, die im Ayurveda zu Zeiten Sushrutas sehr weit entwickelt waren, wurde 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 verschiedenen anatomischen Strukturen wie Gelenke, Organe, Systeme, Drüsen usw. und versorgen diese mit heilender Prana-Energie. Zum anderen vereinigen sie die körperliche Ebene mit der feinstofflichen Bewusstseins-Ebene. 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.

## Die Nadis – feinstoffliche Energiebahnen

Verbunden sind die Vitalpunkte über ein fein verzweigtes Netz von feinstofflichen Energiebahnen, den Nadis, die die Marmas mit der subtilen Kraft 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. Gelingt es, die Kraft von Ida und Pingala zu vereinen, können die physischen, mentalen und feinstofflichen Energien ihre volle Kraft entfalten.

Aus diesen Energieströmen setzt sich die gesamte menschliche Persönlichkeit zusammen. Wie ein Baum verzweigen sie sich durch den gesamten Körper und begleiten in ihrer Feinstofflichkeit die Gefässe des Nerven-, Blut- und Lymphsystems. Auch die Transportbahnen des Blutes, die Arterien und Venen, werden im Ayurveda dem Nadisystem zugerechnet, da sie den Körper mit Sauerstoff und Prana versorgen.

Ebenso wie auf der Körperebene kann es im feinstofflichen Bereich zu Stauungen und Blockaden kommen, die den Energiefluss behindern. Durch Verletzungen, Fehlhaltung, Schmerzen, Bewegungseinschränkung, eine gestörte Verdauung, psychische Blockaden, Traumen oder Operationen können die Nadis bzw. Marmas von Schläcken blockiert werden. Dies kann sich durch lokale Beschwerden, Störungen der Organsysteme oder Beeinträchtigung des gesamten Organismus äussern.

## Krieger wiederherstellen

Dank der Kalari Chikitsa und dem Kalarippayat, in deren Vordergrund die Wiederherstellung des verletzten wert-

vollen Kriegers stand, verfügt dieses Medizinsystem über ein geniales Therapiesystem, um **Verletzungen des Bewegungsapparates** zu kurieren. Wichtig bleibt zu betonen, dass sowohl die Ayurveda-Therapie als auch die Kalari-Therapie in die Hände von fundiert ausgebildeten Therapeuten gehören. Dies wird aus finanziellen Gründen leider oft ausser Acht gelassen.

Die einzigartige Wirkung der Kalari-Marma-Massage (Uzichil) löst vorhandene Blockaden zwischen einzelnen Marma-Punkten, indem sie die im Energiefluss behinderten Vitalpunkte, durch die Stimulation der zugehörigen Energiebahnen, der Nadis, wieder miteinander verbindet. Dabei wird auf dem Verlauf der verbindenden Nadis gedehnt und die Blockaden werden von der Peripherie des Körpers nach aussen ausgeleitet. Bereiche, die durch

Fehlbelastung, Traumen, Schmerzen blockiert sind, werden gelöst. Schwellung, Verspannung, Verklebungen und Ansammlungen können reguliert werden.

Die Wirkung der Massage beruht sowohl auf der mechanischen

und energetischen Komponente und dem gezielten Einsatz medizinierten Öls. Um die heilende Wirkung und das eigene energetische Potenzial während der Massage zu erhöhen, arbeiten die Kalari-Therapeuten aus bestimmten Stellungen der Kalarippayat (Kampfkunst) und mit speziellen Atemtechniken. Dabei kommen hochwirksame medizinierte Öle, Kräuterstempel und Güsse von Marma-Arealen zum Einsatz, welche die Therapie unterstützen. Einer der weltweit bekanntesten Güsse ist der **Shiro Dhara**.

Die wirkungsvollen Behandlungen aus der Kalari-Tradition optimieren den Energiefluss auf physischer und psychischer Ebene. Sie aktivieren die Selbstheilungskräfte und die Selbstregulation des Körpers. Sie sind in der Gesundheitsvorsorge, bei Erkrankungen des Bewegungsapparates, sowohl für den systemischen Bereich als auch in der Neurologie, weitreichende Therapiemöglichkeiten.

.....  
*\*Die Autorin ist Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in Ayurveda-Medizin in Biel. [www.ayurvedabalance.ch](http://www.ayurvedabalance.ch)*

## «Kalarippayat schult Körper, Geist und Atmung.»