



Marmas und Chakras: Was ist der Unterschied und welche Öle sind zu verwenden?

Du hast sicherlich schon von der Chakra-Lehre gehört, wie sie beispielsweise im Yoga-Unterricht beschrieben wird. Doch weißt du auch, was es mit den Marma-Punkten auf sich hat?

Chakren kannst du dir als Energiezentren vorstellen, die sich an verschiedenen Stellen im Körper entlang der Wirbelsäule befinden. Marmas sind diejenigen Punkte oder Stellen auf der Hautoberfläche, an denen eine besonders starke Verbindung zu den subtilen Körperenergien besteht.

Entlang der Vorderseite des Körpers befinden sich die sieben Hauptmarmas, welche man als Energiezentren des gesamten Organismus bezeichnen kann. Sie bewegen die Energie in den Chakren. Diese werden als Mahamarmas bezeichnet (Maha bedeutet im Sanskrit „groß“ oder „herausragend“) und steuern die wesentlichen Funktionen im Körper. Alle anderen Marmas sind diesen sieben Hauptzentren untergeordnet. Die sieben Mahamarmas beziehen sich übrigens auch auf die im Ayurveda beschriebenen sieben Körpergewebetypen (Dhatus), auf die sieben Schichten des Körpers (Mayakoshas) und auf die sieben Hauptplaneten in der Vedischen Astrologie (Grahās). Auch die drei Doshas, die ayurvedischen Bioregulatoren, lassen sich den Mahamarmas zuordnen.

Der Grund für unsere Ausführungen ist natürlich zunächst, weil es wirklich interessant ist, was für ein tiefes, ganzheitliches Verständnis über die Zusammenhänge der Körperfunktionen im Ayurveda zu finden ist, aber auch weil Oshadhi bereits seit langem Marma-Öle im Sortiment führt, die in diesem Zusammenhang sehr spannend für dich sein können. Im folgenden eine kurze Einleitung über die 7 Mahamarma-Punkte und ihre Funktionen im Körper.

Die sieben Mahamarma-Punkte – entsprechend den sieben Chakren

[Adhipati](#) – kontrolliert das 7. Chakra (Sahasrara), die Zirbeldrüse, das Nervensystem als Ganzes, die Schmierung des Gehirns, die Kraft des Denkens und Fühlens und die Hauptelemente des Lebens – Gesundheit, Glück und Kraft (Ojas, Agni und Prana).

[Sthapani](#) – steuert das 6. Chakra (Ajna) und versorgt Augen, Ohren und Nase mit Prana-Energie. Darüber hinaus wirkt es auf die Hypophyse. Da die Hypophyse allen anderen Hormondrüsen übergeordnet ist, reguliert dieses Marma im allgemeinen den Hormonhaushalt und hat daher einen weitreichenden Einfluss auf die Körperfunktionen und den Geisteszustand. Sthapani regiert das innere Licht, das Licht des Bewusstseins.

[Nila / Manya](#) – Nila kontrolliert das Hals-Chakra, die Schilddrüse, die Durchblutung des Gehirns und die Sprache. Es regt den Stoffwechsel an, regt die Durchblutung an und reguliert die Durchblutung der Haut. Die Meridiane von Magen, Dünndarm und Dickdarm verlaufen durch Manya, und diese werden zusätzlich zu den Speicheldrüsen von diesem Marma kontrolliert. Manya steuert das Wasserelement.

[Hridaya](#) – Kontrolliert alle Energiebahnen und Marmas des Organismus sowie die großen Blutgefäße, das Atmungssystem, das Lymphsystem und die Kanäle für die Verteilung der subtilsten Essenz der Nahrung (Ojas). Das Herz ist der Hauptsitz von Ojas, das die Grundlage für Immunität, Glück, Gesundheit und Vitalität bildet. Sein Marma kontrolliert das 4. Chakra und ist der Sitz der emotionalen Intelligenz.

[Nabhi](#) – kontrolliert das dritte Chakra, Manipura. Die Hauptaufgabe besteht darin, den Nährstofffluss entlang der verschiedenen Verdauungsstationen vom Magen über den Dünndarm, den Dickdarm bis zum Rektum sicherzustellen. Das Feuer im Zentrum unseres Lebens, das Verdauungsfeuer (Agni), befindet sich hier.

[Basti](#) – kontrolliert das zweite Chakra, die Ausscheidungen insbesondere der Harnorgane, aber auch des Dickdarms und die Menstruation. Es speichert sexuelle Energie und steuert die Funktion der Geschlechtsorgane. Es ist für eine Vielzahl von physischen Funktionen verantwortlich. Das Basti Marma ist die energetische Quelle des Blasenmeridians, der links und rechts am inneren Augenwinkel beginnt und über die Stirnhöhle, den Schädel, den Hals, den Rücken und die Beine zur Außenseite der kleinen Zehen verläuft. Es wacht auch über die Muskeln und das Körperfett.

[Guda](#) – kontrolliert das erste Chakra und ist als Blasen-Marma an der Kontrolle der Ausscheidungsfunktionen beteiligt. Sein Fokus und energetisches Zentrum liegt im Dickdarm, sein Hauptelement ist die Erde. Als Blasen-Marma speichert Guda sexuelle Energie und steuert die Funktionen der Fortpflanzungsorgane. Beckenbodenübungen wirken sich direkt auf den Muskel des Guda Marma aus und stärken ihn.

Weitere Marma-Öle

Es gibt auch andere Marmaöle, von denen die drei am häufigsten verwendeten Sushumna für Gelenke, Ropana für Narben und Adhiprana für die Atmung sind.