



## **Marmatechniek en MarmaMassage**

De ayurveda onderscheidt 107 punten waar de levensenergie, of prana, extra aanwezig is. Deze energiepunten worden 'marma's' genoemd. De grootte ervan wordt uitgedrukt in vingerbreedtes en varieert van een halve tot vier vingerbreedtes. Het zijn vaak de gebieden waar spieren, vaten, pezen en gewrichten samenkomen. Deze punten vormen de plattegrond voor de ayurvedische marmamassage.

Met marmatherapie wordt tevens ook het lymfatische stelsel geactiveerd wat zorgt voor het afvoeren van gifstoffen uit het lichaam.

Als de marma's beschadigd raken of slecht doorstromen, worden de organen die in relatie staan met deze punten minder goed van energie voorzien. Door een afgestemde massage van de marmapunten kunnen verstoorde energiestromen weer vrij komen waardoor het lichaam beter kan functioneren. Om dit te bereiken hoeft je overigens niet persé een marmaspecialist te zijn: bij hoofdpijn raken mensen zichzelf bijvoorbeeld spontaan op de slapen of het voorhoofd aan, plekken waar marmapunten te vinden zijn. Ook yoga maakt gebruik van stimulering van marma's door tijdens de diverse houdingen een juiste spanning op te bouwen.

Tijdens mijn algehele ayurvedische oliemassage maak ik ook gebruik van marmatechnieken. Dit doe ik door tijdens de behandeling de marmapunten te masseren die op dat moment extra aandacht nodig hebben.

Deze behandeling is zeer energiek en werkt zowel genezend als preventief.

## **De praktijk,**

Marmapunten zijn punten op het lichaam die de verbinding maken tussen het fysieke lichaam en het subtiele energetische lichaam. Marmamassage, als wellness toepassing) kan gebruikt worden voor zelfmassage of massage van anderen om de energiebalans te herstellen om normaal functioneren mogelijk te maken. Ook kan het zorgen voor een relax gevoel.

Traditioneel medicinale oliën worden gebruikt om de marmapunten tijdens het masseren tot hogere energie aan te zetten.

Essentiële oliën kunnen ook gebruikt worden.

Marmapunten vanaf de romp tot aan het kruin, hebben een sterke samenhang met de chakra's.



Hierna volgt een uitleg van de corresponderende marmapunten met de 7 chakra's en hun invloed.

Totaal zijn er 107 marmapunten over het hele lichaam en 1 marmapunt boven het hoofd dat de verbinding maakt tussen het fysieke/geestelijk lichaam en het Universum.

## **Werkwijze**

Marmapunten worden doorgaans met de duim of vingertoppen behandeld. Het gaat met kleine zachte cirkelvormige bewegingen met de klok mee, langzaam de druk opvoeren en de cirkel steeds groter maken. De druk, afwisselend hoger en lager maken en de cirkel van groot terug naar klein maken.

Marmapunten die vast zitten of uit balans zijn zullen bij de behandeling pijnlijker/gevoeliger aanvoelen dan die weinig problemen ondervinden.

## **Lichaams marma's**

- Guda marma komt overeen met de Muladara of 1<sup>e</sup> chakra, die bevindt zich tussen de anus en de genitaliën. Stimulering van deze marma zorgt voor vervulling van verlangens. Binnen de Ayurveda geldt de onbesproken wet dat deze marma strikt persoonlijk is en niet wordt behandeld door anderen dan de eigen partner, indien nodig.
- De Kukundara marma komt overeen met de Svadishthana of 2<sup>e</sup> chakra en bevindt zich tussen de navel en de genitaliën of op de stuit. Stimulering balanceert negatieve emoties.
- De Nabi marma komt overeen met de Manipura of 3<sup>e</sup> chakra en bevindt zich rond de navel. Stimulering van deze marma bevordert de spijsvertering, vergemakkelijkt de ademhaling en vermindert kapha gerelateerde aandoeningen.  
De navel is het centrale punt van het energie lichaam, ook wel chi genoemd en zal bij stimulering altijd tot meer energie en stabiliteit leiden.

- Hridaya marma komt overeen met de Anahata of 4<sup>e</sup> chakra en bevindt zich bij en rondom het hart. Stimulering van deze marma vermindert verdriet en angst. Tevens opent men zich voor het ontvangen van liefde. Verlangens worden vervuld, men krijgt controle over wat men verteld en controleert alle zintuigen. Deze hridaya-marmapunten zijn ook te vinden op de 4 punten in de handen en onder de voeten. Er wordt gezegd dat die 4 punten corresponderen met de 4 kamers van het hart.
- Nila en Manya marma komen overeen met de Vishuda of 5<sup>e</sup> chakra die zich in de keel bevindt. Wanneer deze marma gestimuleerd wordt, is men zich bewust van wat men zegt. Men zal van binnenuit rust vinden en zich kalm en ontspannen voelen. Deze marmapunten bevinden zich op de keel.

### **Hoofdmarma's**

- De Shanka marmapunten, locatie boven en voorzijde van de oren, zorgen voor goed en helder gehoor.
- De Utkshepau marmapunten boven het oor bij de slaap zorgen voor verhoging van het bewustzijn en hersenactiviteit.
- De Apanga marmapunten naast de ogen spelen een belangrijke rol in helder zicht en heldere zichtopname.
- De Stephani marma, tussen de wenkbrauwen, wat gelijk staat met de Ajna of 6<sup>e</sup> chakra, ook wel het derde oog genoemd, is verantwoordelijk voor innerlijke visie en stimuleert de hypofyse. Ook zal bij het masseren van deze marmapunten dagelijkse spanning en bezorgdheid verdwijnen.
- De Adhipati marma boven op het hoofd, bekend als de Sahasrara of 7<sup>e</sup> chakra, controleert de pijnappelklier die verantwoordelijk is voor zelfrealisatie.

Marmamassage is in sommige gevallen een medische handeling en moet zorgvuldig gebeuren. Vraag een ayurvedische arts of practitioner voor meer uitleg als het om medisch gerichte klachten gaat.

-/-