

Terapia Marma

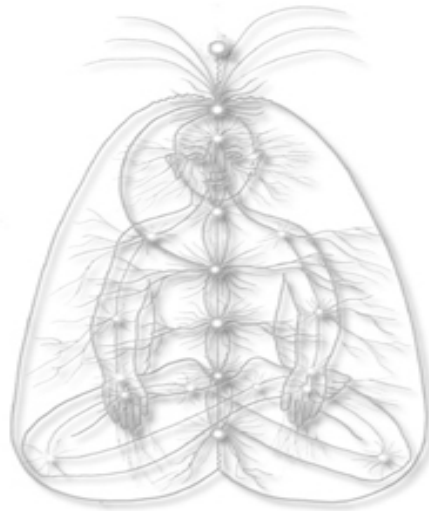
Terapia Marma este un instrument important, atat pentru prevenirea bolilor, cat si pentru tratarea bolii in Ayurveda. Aceasta poate fi folosita pentru a echilibra doshas, pentru a creste Agni (focul digestiv), pentru detoxifiere (reduce AMA), pentru promovarea energiei (vajikarana) si ajutor in intinerire (rasayana). Ea poate face parte din metodele clinice speciale (cum ar fi Pancha Karma), dar de asemenea, face parte din regimul sanatatii noastre zilnice si auto - ingrijire. De exemplu, masarea punctelor marma de pe cap, cum ar fi cele din jurul ochilor, urechile, narile si gura, este o modalitate importanta de a stimula mintea si simturile cuiva dimineata.

Terapia Marma este deosebit de buna pentru tratarea artritei si alte probleme structurale, precum si pentru tratarea oricarui tip de durere nervoasa sau paralizie. Tratamentul Marma, desi are multe metode, este in primul rand o chestiune de atingere terapeutica.

Ayurveda are masaj si presiune (cum ar fi presopunctura) la punctele marma. Are diverse tehnici pentru masarea punctelor marma, fie prin ele insasi sau impreuna cu masajul partial sau integral al corpului (de obicei, cea mai buna procedura). In modul sau tipic, Ayurveda foloseste uleiuri medicinale speciale de masaj sau tailas, in general, plante preparate intr-o baza de ulei de susan, ale caror zeci de formule diferite, sunt fabricate de farmacii Ayurvedic diferite. Anumite uleiuri de masaj aplicate marmas specifice, vor duce la efecte terapeutice speciale pentru cresterea energiei, reducerea toxinelor, crearea flexibilitatii sau aducerea modificarilor necesare pentru ca adevarata vindecare sa apara. Multe marmas sunt pe regiunile periferice ale corpului, cum ar fi bratele si picioarele. Capul are cea mai mare concentrare de marmas, cu marmas speciale care reglementeaza ochii, urechile, narile, gura si creierul. Marmas pot fi gasite, de asemenea, de-a lungul partii din fata si din spate a trunchiului.

Utilizarea terapiei Aroma este un alt instrument important pentru tratarea marmas, fie cu uleiuri de masaj sau prin ele insasi. Uleiurile aromatice au o capacitate puternica de a influenta Prana si de a modifica energia noastra. Marma poate fi masata sau unsa cu uleiuri aromatice diferite. Cum marmas sunt puncte sensibile, acestea sunt regiuni unde aromele pot patrunde cu usurinta si influenta intregul corp prin intermediul lor. Stimularea uleiurilor ca eucalipt, camfor sau scortisoara sunt folosite pentru deschiderea energiei la punctele marma, in timp ce racirea si sedarea uleiurilor ca lemn de santal sau khus servesc la calmarea sau consolidarea energiei. Aplicarea camforului, mentolului sau eucaliptului la punctele marma de la marginea narilor pentru a elimina congestia este o astfel de terapie marma stimulatoare, in timp ce aplicarea uleiului de lemn de santal pentru racirea si calmarea celui de - al treilea ochi pentru a trata durerile de cap este o astfel de abordare sedativa.

Ciprian Bachigeanu



In timp ce o mare parte din terapia marma consta in masaj si contact direct, o alta parte semnificativa consta in tratament de energie sau vindecare pranica, in care legatura poate fi directa sau chiar indirecta. In aceasta privinta, prana vindecatorului este la fel de importanta ca manipularea fizica a marmei. Pot compara acest lucru cu artele martiale in care un maestru, cu un puternic chi sau prana poate opri sau dobori un adversar cu propria energie, folosind doar o usoara atingere sau nu-l atinge deloc. **Marmas** sunt regiuni ale corpului care au fost protejate in lupta pentru a proteja viata de razboinic. Leziuni la marmas afecteaza rapid sanatatea si vitalitatea unei persoane si in cazul unor marmas, poate dovedi chiar fatale. Un alt termen folosit pentru punctul marma este punctul "Varma". Varma se refera la materiale de protectie sau armura.

Un vindecator Ayurveda, cu o prana buna poate avea un efect puternic de vindecare cu propria lui prana, chiar si fara sa foloseasca vreo atingere semnificativa sau manipulare fizica. Aceasta forma mai subtila de atingere este adesea cea mai buna pentru tratarea mintii, emotiilor si constiintei mai profunde a persoanei. Exista 107 marmas clasice primare conform Sushruta Samhita, unul dintre cele mai vechi texte ayurvedice, care mentioneaza, de asemenea, marmas in raport cu practica de chirurgie. Cu toate acestea, pe langa aceste marmas primare, mai sunt multe alte marmas, pana la 360, conform unor vindecatori. Intr-o anumita masura, orice punct sensibil pe corpul unei persoane este un fel de marma sau locatie vulnerabila. Pielea insasi poate fi privita ca o zona marma mai mare, in care toate celelalte marmas sunt continute. **Marmas** sunt, de asemenea, locatii in care doshas de vata, pitta si kapha pot avea loc, impreuna cu esentele lor subtile de prana, tejas si ojas. Ca zone sensibile, marmas poate detine emotii diverse, cum ar fi frica (vata), furie (pitta) sau atasament (kapha), precum si gunas sau calitatile primare de sattva (calm), rajas (agresiune) si tamas (inertie). In this regard the concept of marmas goes beyond modern medicine and its purely physical definitions to the main principles of mind-body medicine. In aceasta privinta, conceptul de marmas merge dincolo de medicina moderna si definitiile sale fizice la principiile de baza ale medicinei minte - corp.