

## Marma's

Marmapunten zijn belangrijke punten/regio's op het lichaam die heel kwetsbaar en gevoelig zijn. Ze worden al genoemd in de *Atharva Veda*. Volgens de traditie evenwel zou het hele marma-concept afkomstig zijn uit de *Suchi Veda*, een oude medische tekst die verloren is gegaan<sup>1</sup>.

Het zijn de plaatsen waar verschillende lichaamsweefsels elkaar ontmoeten (zenuwen, spieren, pezen, bloedvaten, botten en gewrichten). Er wordt ook wel gezegd dat het punten zijn waar de energiebanen zo dicht aan de oppervlakte liggen dat zij energie uit de kosmos kunnen opnemen. Of dat het de punten zijn waar Vata, Pitta en Kapha elkaar ontmoeten. Ze vallen in grote lijnen samen met de belangrijkste Chinese acupunctuurpunten<sup>2</sup>.

Ieder marmapunt heeft een verbinding met een bepaald orgaan (of met een bepaalde lichaamsfunctie). Zo kun je bijvoorbeeld door de shanka (een marmapunt op het hoofd) te masseren, de werking van de dikke darm beïnvloeden; en door de basti (blaas) te masseren beïnvloed je alle Kapha-functies.

Bij Sushruta vinden we 107 marmapunten beschreven. Hij deelt ze in naar de aard van het weefsel, de plaats op het lichaam en het effect bij verwonding. Waar de marma's zich op het lichaam bevinden, leer je in de massagelessen of je kunt ze vinden in de boeken (bijvoorbeeld in Johari en Tirtha; zie literatuurlijst).

Hieronder volgt een indeling van de marma's en een toelichting op de Sanskriet-namen van de verschillende marma's.

marman (n-stam) = *kwetsbaar, vitaal punt op het lichaam*

√ mr = *sterven*

### Naar weefselindeling:

Sandhi marma = gewrichtsmarma (Vb. *janu* = knie)

sam.dhi<sup>3</sup> = gewricht

Hiervan zijn er 20: 2 janu (knie), 2 kurpara (elleboog), 5 simanta (schedelverbinding), 1 adhipati (fontanel), 2 gulpha (enkel), 2 manibandha (pols), 2 kukundara (si-gewricht), 2 avarta (wenkbrauw), 2 krikatika (schedel-nek-gewricht).

Sira marma = vaten/kanalen marma (Vb. *sira matrika* = in de hals)

sirā = ader, pijp

Hiervan zijn er 41: 1 sthapani (3° oog), 2 apanga (buitenhoek oog), 2 phana (neus), 4 shringataka (huid: neusrug en rond lippen), 8 siramatrika (halsader), 2 manya (schildklier), 2 nila (strottenhoofd), 2 apalapa (sleutelbeen), 2 apastambha (rond borstbeen), 2 stanamula (onder tepel), 1 hridaya (onderkant borstbeen), 2 brihati (centrale rug), 2 parshvasandhi (onder zwevende rib), 1 nabhi (navel), 4 lohitaaksha (oksel/liesplooï), 4 urvi (dij/bovenarm).

Asthi marma = botmarma (Vb. *shankha* = tempelbeen)

asthi = bot, been

Hier zijn er 8: 2 katikataruna (heupbeen), 2 nitamba (zwevende rib), 2 amsaphalaka (schouderblad), 2 shankha (tempelbeen).

Snayu marma = peesmarma (Vb. *ani* = lagere dij)

snāyu = pees, zenuw

<sup>1</sup> Zie Ninivaggi 77.

<sup>2</sup> Een verschil is onder meer dat de acupunctuur duizenden gevoelige punten onderscheidt, terwijl de ayurveda het bij 107 marmapunten houdt.

<sup>3</sup> Een m in een Sanskriet woord duidt op een genasaleerde vocaal (zoals in het Nederlandse woord 'ranzig'). Die wordt soms met een *m* en soms met een *n* getranscribeerd in westerse spelling.

Hiervan zijn er 27: 2 utkshepa (slaap/voorhoofdsbeen), 2 vidhura (onder oor), 2 amsa (schouder), 2 kakshadhara (oksel), 1 basti (blaas), 2 vitapa (lies), 4 ani (lagere dij/bovenarm), 4 kurchashira (enkel/pols), 4 kurcha (grote teen/duimmuis), 4 kshipra (verbinding 1<sup>e</sup>/2<sup>e</sup> vinger/teen).

**Mamsa marma = spiermarma (Vb. guda = perineum)**

mām.sa = vlees, spier

Hiervan zijn er 11: 2 stanarohita (boven tepel), 1 guda (perineum), 4 indrabasti (kuit/onderarm), 4 talahridaya (hand/voet).

### Naar plaats:

De 107 marmapunten zijn als volgt over het lichaam verdeeld:

Ieder been heeft 11 marmapunten, dus 22 in totaal:

2 kshipra, 2 kurcha, 2 talahridaya, 2 gulpha, 2 kurchashira, 2 indrabasti, 2 janu, 2 ani, 2 urvi, 2 vitapa, 2 lohitaksha.

Iedere arm heeft er ook 11, dus weer 22 in totaal:

2 kshipra, 2 kurcha, 2 talahridaya, 2 manibandha, 2 kurchashira, 2 indrabasti, 2 kurpara, 2 ani, 2 urvi, 2 kakshadhara, 2 lohitaksha.

In borst en buikgebied bevinden zich 12 marmapunten:

2 apalapa, 2 apastambha, 2 stanarohita, 2 stanamula, 1 hridaya, 1 nabhi, 1 basti, 1 guda.

In de rug zijn er 14:

2 amsa, 2 amsaphalaka, 2 parshvasandhi, 2 brihati, 2 kukundara, 2 nitamba, 2 katikataruna.

Hals, keel en hoofd hebben er 37 gezamenlijk:

2 krikatika, 5 simanta, 1 adhipati, 2 utkshepa, 2 shanka, 2 apanga, 2 avarta, 1 sthapani, 4 shringataka, 2 phana, 2 vidhura, 8 sira matrika, 2 manya, 2 nila.

### Naar effect bij verwonding:

**Sadya pranahara marma = snelle dood (binnen 24 uur) (Vb. adhipati, hridaya)**

sadya = onmiddellijk

prāṇahara = fataal, dodelijk

Tot deze groep behoren 19 marmapunten.

**Kalantara pranahara marma = langzame dood (binnen 2 – 4 weken) (Vb. simanta)**

kālāntara (adj.) = na verloop van enige tijd

prāṇahara = fataal, dodelijk

kāla = tijd

antara = interval, binnenste, afstand

Tot deze groep behoren 33 marmapunten.

**Vaikalyakara marma = invaliditeit (Vb. krikatika)**

vaikalya = zwakte, gebrek

kāra / kara = veroorzakend, producerend

Tot deze groep behoren 44 marmapunten.

**Rujakara marma = heftige pijn (Vb. manibandha)**

rujā = pijn, fractuur

rujākara = pijn veroorzakend

Tot deze groep behoren 8 marmapunten, nl. gulpa (2x), manibandha (2x) en kurchishira (van handen en voeten; 4x)

**Vishalyaghna marma = dood na verwijdering vreemd voorwerp (Vb. sthapani)**

vīśalya = bevrijd van een speerpunt, pijl, doorn etc.

śalya = speerpunt, pijl, doorn

ghna (adj.) = dodend

Tot deze groep behoren 3 marmapunten, nl. utkshepa (2x) en sthapani.

**Hoofdmarma's (deze vallen samen met de 7 chakra's):**

- Adhipati = de opperste heer  
*adhipati = opperheer, heerser*
- Sthapani = dat wat ondersteuning geeft  
*sthapati = heer van een district, gouverneur*  
*sthapanī = ruimte tussen de wenkbrauwen*  
*stha = gesitueerd*
- Nila & Manya = de donkere & de keel  
*nīla = zwart, donkerblauw*  
*nīla = saffier, Indische vijgeboom, indigo*  
*manyā = de achterkant van de nek*
- Hridaya = het hart  
*hṛdaya = hart, geest*
- Nabhi = de navel  
*nābhi = navel, naaf van een wiel*
- Basti = de blaas  
*basti = blaas*
- Guda = perineum, anus  
*guda = anus, darm*

**Groepen:****Marma's van hoofd, keel en hals (37):**

1. **adhipati** = de opperste heer - 1  
*adhipati = opperheer, heerser*
2. **simanta** = hij die de grens vormt - 5  
*śimanta = grens (van de schedelbeenderen), scheiding (in het haar)*
3. **krikatika** = de nek - 2  
*krkātikā = nekgewricht*  
*krka = keel*
4. **sthapani** = dat wat ondersteuning geeft - 1  
*sthapanī = ruimte tussen de wenkbrauwen*
5. **utkshapa** = wat is opgetrokken, de opgooi - 2  
*utkṣepa = de opgooi, het omhoogkomen, de verspreiding*
6. **shankha** = het tempelbeen - 2  
*śankha = de tempel, het slaapbeen (tempelbeen), de schelp (ook als muziekinstrument)*
7. **awarta** = de draaiing - 2  
*āvarta = draai, draaiing of kruin in het haar, indeuking in het voorhoofd*
8. **apanga** = de buitenste ooghoek - 2  
*apāṅga = de buitenste ooghoek*  
*apa = weg van, aan de buitenkant van*  
*aṅga = ledemaat, lichaamsdeel*
9. **phana** = de neusvleugel - 2  
*phaṇā = neusvleugel, neusgat, slangenkop*
10. **shringataka** = de plaats waar vier wegen langs gaan - 4  
*śṛṅgātaka = kruispunt van vier wegen*  
*śṛṅga = hoorn (ook als blaasinstrument), het uiterste einde, hoornen van de maan, top v.e.berg etc.*  
*√ tak = zich haasten*
11. **nila & manya** = de donkere / de keel - 4

- nīla (adj.) = *zwart, donkerblauw*  
nīla (subst.) = *saffier, Indische vijgeboom, indigo*  
manyā = *de achterkant van de nek*
12. sira matrika = het meetpunt van de bloedvaten - 8  
sirā = *bloedvat, pijp*  
mātrika = *maatstaf, maat, model*
13. vidhura = de eenzame – 2  
vidhura = *alleen gelaten, eenzaam*

### **Marma's van de rug (14):**

14. amsa = de schouder - 2  
am.sa = *schouder*
15. amsaphalaka = het schouderblad - 2  
am.sa = *schouder*  
phalaka = *plank, speelbord, schild, palm v.d. hand*
16. brihati/vrihati = de brede, het brede van de rug – 2  
brhat = *breed, groot, lang, dik, uitgestrekt, volgroeid*  
brhatī = *deel van het lichaam tussen borst en ruggegraat (het breedste deel)*  
√ brh = *vermeerderen, groeien*
17. parshvasandhi = het gewricht in de flanken - 2  
pārśva = *gebied v.d. ribben, zijde, flank*  
sam.dhi = *verbinding, gewricht*
18. nitamba = het achterwerk – 2  
nitamba = *achterwerk, billen (m.n. van een vrouw), helling van een berg*  
nitambavatī = *vrouw met mooie billen*
19. kukundara = de holte – 2  
kukundara = *lendenholte*  
√ kuc = *samentrekken, buigen*
20. katikataruna = wat omhoog komt uit het heupbeen – 2  
kaṭi / kaṭī = *heup*  
kaṭika = *heupbeen*  
taruṇa (adj.) = *jong, teer fris, nieuw, levend*  
taruṇa (subst.) = *jeugd, spruit, blaadje*

### **Marma's van borst en buik (12):**

21. **hridaya** = het hart - 1  
hrdaya = *hart, geest*
22. apalapa = het verborgene - 2  
apalāpa = *dat wat verborgen is*
23. apastambha = de bronchiën - 2  
apa = *aan de zijkant*  
stambha = *kolom, pilaar*
24. stanarohita = de bovenkant van de tepel - 2  
stana = *tepel*  
rohita = *berg*
25. stanamula = de wortel van de tepel - 2  
stana = *tepel*  
mūla = *wortel, basis*
26. **basti** = de blaas - 1  
basti = *blaas*
27. **nabhi** = de navel - 1  
nābhi = *navel, naaf van een wiel*
28. **guda** = het perineum – 1

guda = *perineum, anus, darm*

### **Marma's van armen en handen (22):**

29. kakshadhara = het schoudergewricht - 2  
kakṣa = *oksel*  
dhara (adj.) = *dragend, steunend, houdend*  
 √ dhā = *vasthouden, dragen, vasthechten, produceren, steunen*
30. lohitaṅga = het rode oog - 2  
lohitaṅga = *rode dobbelsteen, rood oog*  
lohita = *rood*  
gaṅga = *oog, dobbelsteen*
31. urvi = het midden van de dij (hier: bovenarm) - 2  
urvi = *dij*  
urvi = *midden van de dij*
32. ani = het middelpunt - 2  
āni = *pin/middelpunt van de as*
33. kurpara = de elleboog - 2  
kūrpara = *elleboog*
34. indrabasti = de kuit (hier: onderarm; lett.: de blaas van Indra) - 2  
basti = *blaas*
35. manibandha = de pols - 2  
mani = *parel, juweel*  
manibandha = *de plaats waar je juwelen aandoet, pols*
36. kurchashira = de kop van de bundel – 2  
kūrca = *bundel, bosje*  
śira = *hoofd, kop, top*
37. talahridaya = het hart van de handpalm - 2  
tala = *handpalm, voetzool, oppervlakte*  
hridaya = *hart, geest*
38. kurcha = de bundel – 2  
kūrca = *bundel, bosje, borsteltje*
39. kshipra = de vlugge - 2  
kṣipra = *vlug, elastisch*

### **Marma's van de benen (22):**

40. vitapa = de lies - 2  
vitapa = *tak, scheut, perineum (daar waar een afsplitsing is)*
41. lohitaṅga = het rode oog - 2  
lohitaṅga = *rode dobbelsteen, rood oog*  
lohita = *rood*  
gaṅga = *oog, dobbelsteen*
42. urvi = het midden van de dij - 2  
urvi = *dij*  
urvi = *midden van de dij*
43. ani = het middelpunt - 2  
āni = *pin/middelpunt van de as*
44. janu = de knie - 2  
jānu = *knie*
45. indrabasti = de kuit (lett.: de blaas van Indra) - 2  
basti = *blaas*
46. gulpha = de enkel – 2  
gulpha = *enkel*
47. kurchashira = de kop van de bundel - 2

kūrca = *bundel, bosje, borstel*

śiras = *hoofd, kop, top*

48. talahridaya = het hart van de voetzool - 2

tala = *voetzool, handpalm, oppervlakte*

hrdaya = *hart, geest*

49. kurcha = de bundel - 2

kūrca = *bundel, bosje, borstel*

50. kshipra = de vlugge - 2

kṣipra = *vlug, elastisch*

### Literatuur:

Frans Zijp, Cursusmateriaal jaaropleiding 2003-2004.

Johari, H., *Ayurvedische massage*, p. 52-56.

Ninnivaggi, Frank John, *An Elementary Textbook of Ayurveda*, p. 76-77.

Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurveda Encyclopedia*, Bayville NY USA 1998.

Warrier, Gopi & Deepika Gunawant, *The complete illustrated guide to Ayurveda*, p. 81.

Warrier, Gopi & Harish Verna & Karen Sullivan, *Ayurveda*, p. 86-89.