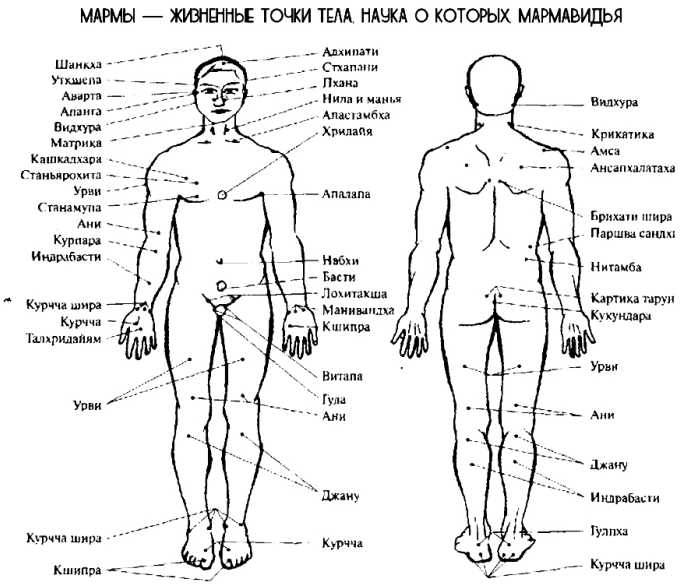
Автор: ЦЕНТР СЕМИЗНАНИЕ
25.07.2022 00:00 - Обновлено 25.07.2022 13:47



МАРМЫ — ЖИЗНЕННЫЕ ТОЧКИ ТЕЛА

Глубина, эффективность, значимость массажа для работы с внутренней энергией и энергией партнёра может быть усилена воздействием на особые точки — мармьг. Мармы — жизненные точки тела, наука о которых, мармавидья, разрабатывалась в Индии на протяжении нескольких веков.

Один из основных трудов по мармавидье, «Сурушта самхита», определяет марму как узловую точку, место соединения двух или более телесных начал — мамса (мышц), сира (сосудов), снаю (связок), астхи (костей) и сандхи (суставов). Мармы называют жизненными точками потому что по ним циркулирует жизненный ветер — прана-вайю. При этом воздействие на мармы (а тем более — повреждение их) может настолько сильно подействовать на прана-вайю, что это приведёт к повреждению тела или даже к смерти человека.

Институт Йоги Патанджали даёт такое определение:

1. Марма определяется как анатомическое место соединения мышц, вен, связок, костей и суставов (mamsa, sira, snayu, asthi и sandhi). Это не означает, что все названные ткани должны одновременно присутствовать в месте образования мармы.

2. В соответствии с Ashtang hridaya мармы являются местами, в которых важные нервы (dhamani) соединяются с другими тканями: мышцами, сухожилиями и т.д. Vaghabata говорит, что мармами, или жизненными, точками являются те места, которые восприимчивы к боли, чрезвычайно чувствительны и (как правило) проявляют аномальную пульсацию. Эти точки есть местоположение жизни.

3. Они также являются местами, в которых присутствуют не только три доши (Vata, Pitta, Kapha), но также и их тонкие проявления: Ргапа, Ojus (soma), и Tedjas (agni) вместе с саттвой, раджасом и тамасом. Таким образом, марма является специфической областью на теле, связанной праническими каналами с различными внутренними органами.

4. Согласно другому определению, мармы являются «Marayaty iti Marmani» (Dalhan), то есть жизненно важными областями, которые, будучи повреждены, могут вызвать смерть. Повреждение марм не всегда приводит к смертельному исходу, но может стать причиной различных трудноизлечимых заболеваний (Uttara Rama Charita). Это, естественно, указывает на то, что не все жизненно важные области, будучи повреждёнными, приводят к смерти. Таким образом, эти области могут быть разделены на: 1) терапевтические и 2) летальные.
5. Мармы, или жизненно важные точки на теле, есть соединение тела и ума. Они также являются важными контактными точками на теле, очень похожими на точки акупунктуры традиционной китайской медицины. Наиболее важное отличие точек акупунктуры от марм заключается в том, что, будучи намного больше в размерах, мармы измеряются в ангулах (anguli), пропорциональных размеру пальца, индивидуального для каждого человека. Кроме того, эти точки не имеют отношения к меридианам».
Согласно «Сурушта самхита», различают 107 марм, некоторые специалисты увеличивают их число до 360, хотя самых важных марм — 64.
Считается, что мармы — точки плотного тела (стхула-шарира). Но некоторые источники упоминают 32 йоги-мармы — точки тонкого тела. Они связаны с тонкими энергетическими каналами — нади. 16 йо-ги-марм пересекаются со стхула-мармами. Известна практика концентрации на этих точках — мармастханани, или пратьяхара Яджнавалкьи.
Обычно воздействие на марма-зоны проводится во время аюрведического массажа, что позволяет освободить ткани от вредных веществ, укрепить мышцы и связки. На тонких планах массаж марм уравновешивает энергетические потоки, успокаивает ум, пробуждает необычные возможности и, ускоряет процессы исцеления (если это необходимо) и оборачивает вспять процессы старения.

КЛАССИФИКАЦИЯ МАРМ ПО «СУРУШТА САМХИТА»

Мамса-мамрЫ, уязвимые точки соединения мышц — всего 11. Сира-мармы, точки соединения трубчатых органов, сосудов, нервов — всего 41.

МАРМЫ, СУЩЕСТВЕННЫЕ ДЛЯ ТАНТРИЧЕСКОГО МАССАЖА

МАРМЫ СУЩЕСТВЕННЫЕ ДЛЯ ТАНТРИЧЕСКОГО МАССАЖА

Название	Место расположения	Особенности
Адхипати	темя	Сандхи-марма
Анса-пхпалак	лопатки	Астхи-марма
Апалапа	чуть выше и сбоку соска	Сира-марма
Апастамбха	между соском и грудиной	Сира-марма
Апанга	наружный уголок глаза	Сира-марма
Аварта	наружный угол надбровной дуги	Сандхи-марма
Вастих	середина между пупком и лобком	Снайю-марма
Витапам	основание мошонки	Снайю-марма
Врихати	по обе стороны 10-го грудного позвонка	Сира-марма
Гуда	окончание копчика	Мамса-марма
Джану	коленный сустав	Сандхи-марма
Индравасти	середина икры	Мамса-марма
Катика-тарунам	основание-ягодиц и нижний край таза	Астхи-марма
Крикатика	основание черепа	Сандхи-марма
Кукундарайа	крестцово-подвздошное сочленения	Сандхи-марма
Манибандха	лучезапястный сустав	Сандхи-марма
Набхи	пупок	Сира-марма
Симантаки	места соединения черепных костей	Сандхи-марма
Станмула	под соском	Сира-марма
Станрохита	над соском	Мамса-марма
Стхапни	третье око	Сира-марма
Талхридайям	центр ладони	Мамса-марма
Урви	середина плеча	Сира-марма
Урви	середина ляжки	Сира-марма
Хридайям	мечевидный отросток	Сира-марма
Шанкх	висок	Астхи-марма

Название — Место расположения — Особенности

Адхипатитемя — Сандхи-марма
Анса-пхпалак — лопатки — Астхи-марма
Апалапа — чуть выше и сбоку соска — Сира-марма
Апастамбха — между соском и грудиной — Сира-марма
Апаша — наружный уголок глаза — Сира-марма
Аварта — наружный угол надбровной дуги — Сандхи-марма
Вастих — середина между пупком и лобком — Снайю-марма
Витапам — основание мошонки — Снайю-марма
Врихати — по обе стороны 10-го грудного позвонка — Сира-марма
Гуда — окончание копчика — Мамса-марма
Джану — коленный сустав — Сандхи-марма
Индравасти — середина икры — Мамса-марма
Катика-тарунам — основание-ягодиц и нижний край таза — Астхи-марма
Крикатика — основание черепа — Сандхи-марма
Кукундарайа — крестцово-подвздошное сочленения — Сандхи-марма
Манибандха — лучезапястный сустав — Сандхи-марма
Набхи — пупок — Сира-марма
Симантаки — места соединения черепных костей — Сандхи-марма
Станмула — под соском — Сира-марма
Станрохита — над соском — Мамса-марма
Стхапни — третье око — Сира-марма
Талхридайям — центр ладони — Мамса-марма
Урви — середина плеча — Сира-марма
Урви — середина ляжки — Сира-марма
Хридайям — мечевидный отросток — Сира-марма
Шанкх — висок — Астхи-марма
Снайю-мармы, точки сочленений и связок — всего 27.
Астхи-мармы, точки костных сочленений — всего 8.
Сандхи-мармы, точки уязвимых суставов — всего 20.
В некоторых источниках мармами называют участки тела, которым на Западе придают значение эрогенных зон. В этом плане выделяют мармы трёх классов:
1. первичные *(губы, язык, грудь, соски, йони, лингам);*
2. вторичные *(мочки ушей, затылок, копчик, область тазобедренного сустава, внутренняя поверхность бёдер);*
3. третичные *(наружная поверхность мизинца, ладони, пупок, анус, ноздри, ухо, пятки, большой палец ноги).*
В соответствии с тантрическими практиками считается правильным стимулировать мармы — эрогенные зоны в таком порядке: вторичные, первичные, третичные.
Такой последовательности придерживались не только в тантрических практиках, но и в обычной интимной жизни.
Для тантрического массажа эта информация важна, поскольку многие массажные пути проходят через мармы, что усиливает или ослабляет действие энергии партнёров. Это значит, что для более глубокого проникновения в скрытые знания о внутренней энергетике необходимо чётко понимать, не только какие меридианы, волшебные пути и акупунктурные точки могут быть вовлечены в происходящие процессы, но и какому воздействию подвергаются мармы и какое влияние сами мармы оказывают на желаемые

нам процессы.