

Marmapunkte sind subtile und sehr wirksame Steuerpunkte oder Areale für Körper und Geist. Sie sind vergleichbar mit den Akupunkturpunkten der Traditionellen Chinesischen Medizin. Viele Marmas sind aber größer und schließen oft die kleineren Akupunkturpunkte mit ein. 108 solcher geheimnisvollen Energiepunkte werden erstmals in einem 3.000 Jahre alten Lehrbuch der Chirurgie, der Sushruta Samhita, beschrieben. An diesen Vitalpunkten treten konzentriert Informationen des Organismus, seiner Organe und Organsysteme aber auch Bewusstseinsinhalte und Gefühle an die Körperoberfläche. Marmas sind aus ayurvedischer Sicht die Schnittstellen von Geist, Körper und Bewusstsein.