

## Marma

*“si definiscono marma i luoghi in cui muscoli, vene, legamenti, ossa e articolazioni si incontrano, sebbene tutte queste strutture non debbano essere necessariamente presenti in ciascun marma”*

Charaka Samhita

Marma in sanscrito significa “vulnerabile” o “sensibile”. Sono parte integrante di tutte le terapie ayurvediche, dal semplice auto trattamento alle terapie più complesse. Sono uno dei pilastri fondamentali della pratica ayurvedica.

Il corpo non è semplicemente una massa fisica, ma è soprattutto un intricato campo energetico dotato di punti di punti di potere energetico tramite i quali possiamo controllare tanto i processi fisiologici quanto quelli psicologici.

Sono 107 distribuiti in tutto il corpo, dei quali 37 sono situati nella parte alta del corpo, dal collo in su.

Sono classificati in cinque categorie:

1. Mamsa Marma: localizzati nei muscoli
2. Sira Marma: localizzati nei vasi
3. Snayu Marma: localizzati nei legamenti
4. Asthi Marma: localizzati nelle ossa
5. Sandhi Marma: localizzati nelle giunture

I Marma sono anche definiti punti vitali, a seconda degli effetti causati dalla lesione degli stessi, hanno un altro tipo di classificazione:

1. Sadya Prana Hara Marma: causa la morte istantanea
2. Kalantara Prana Hara Marma: causa la morte dopo un certo lasso di tempo
3. Visalyaghna Marma: causa la morte quando l’arma che ha causato la lesione viene rimossa

4. Vaikalya Kara Marma: causa deformità

5. Ruja Kara Marma: causa soltanto fortissimi dolori

La maggior parte dei testi ayurvedici afferma che i marma sono 107, come abbiamo detto, ma alcuni affermano che possono essere di numero superiore, in realtà si potrebbe definire che ogni punto della pelle potrebbe potenzialmente essere un punto Marma, quindi, l'organo pelle, quale tessuto connettivo di collegamento tra i vari punti, può essere considerato il Marma numero 108.

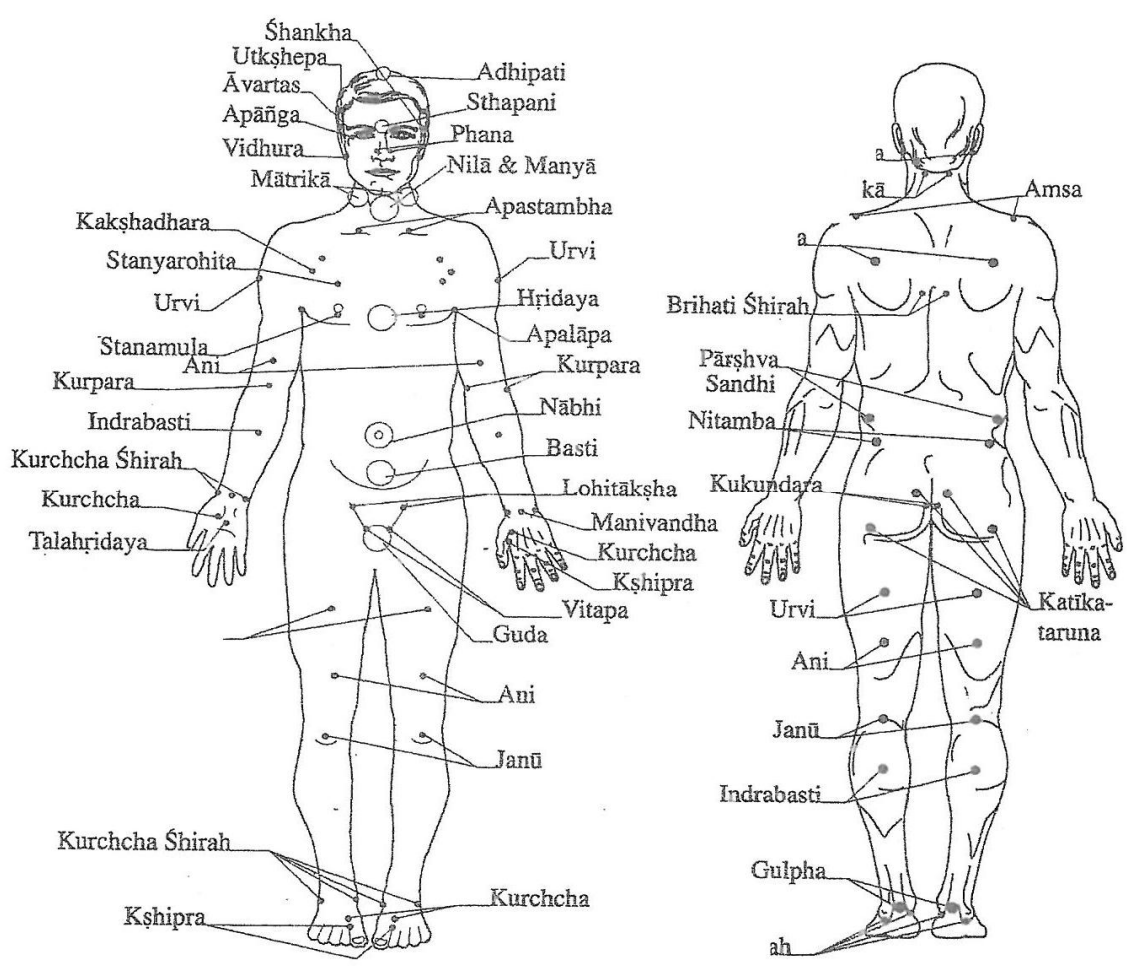
Possiamo considerare tre regioni principali dei Marma: testa, cuore e basso addome. Ognuna di queste regioni può essere collegata maggiormente ad un Dosha (ricordandoci sempre che tutti i tre Dosha sono diffusi in ogni regione), la regione della testa, con il suo insieme di nervi e tessuti cerebrali, è più pertinente a Kapha, la regione del cuore, per la sua relazione con il sangue, è più pertinente a Pitta e la regione del basso addome, in rapporti agli organi urogenitali ed escretori, è più pertinente a Vata.

Per quanto riguarda la cura attraverso i punti Marma, possiamo suddividerli in due grossi sottogruppi, i letali ed i terapeutici. I letali sono i più sensibili che, se colpiti violentemente, possono causare morte o lesioni gravi, i terapeutici possono essere trattati a scopo di guarigione, dirigendo l'energia per respingere la malattia.

I marma esterni sono i più facili da manipolare, ad esempio i Marma localizzati negli arti sono facilmente massaggiabili e manipolabili. I Marma interni sono naturalmente più difficili da trattare, ad esempio la gola ed il cuore possono essere trattati tramite i punti di riflesso esterni.

Inoltre, i Marma non hanno una collocazione identica e precisa per ogni individuo, varieranno a seconda del peso, alla struttura, alla postura, alla dieta, al comportamento ed all'età, starà quindi all'esperienza del terapeuta individuare, di volta in volta, quale sia il punto da trattare.

I Marma sono di dimensioni diverse l'uno dall'altro, alcuni sono misurabili in mezzo "Anguli Parinama" (l'unità dito ottenuta dalla misura dei due palmi diviso per otto), altri misurano quattro anguli (praticamente la larghezza di un pugno), come ad esempio il cuore. Quindi alcuni sono indicati come punti ed altri come zone o regioni.



Da Fondamenti di MTA  
 Corso triennale in Scuola di Formazione in Naturopatia Illuxi  
 Docente Alberto Orlandi