**Marmová terapie       **

Slovo **marma** pochází ze sanskrtu, starověkého jazyka Indie a v překladu znamená tajný, citlivý, zranitelný. Systém marma bodů je důležitým aspektem jógové filozofie, se kterým je velmi blízce spojená Ajurvéda.

Ajurvéda, "věda o životě", hovoří o síle prány - životní energii, která proudí skrze marma body a energetickými drahami (nádí) uvnitř těla. Lidské tělo má 108 marma bodů. Jsou to biologicky aktivní body, které  jsou také definovány jako místo setkání svalů, žil, tepen, šlach, kostí a kloubů. Jsou to centra s vysokou koncentrací energie, která řídí fyzické i psychické procesy v těle. Působením na marmové body lze zvyšovat, snižovat nebo zcela utlumovat intenzitu energie na různých místech těla, ovlivňovat tak energetické a orgánové systémy v těle.

V marmových bodech se někdy celé roky usazují toxické látky, napětí a negativní emoční energie. Jsou-li marmové body zneprůchodněny, projeví se v lidském těle jako problém a následně propukne onemocnění. Ošetřením marmových bodů, ke kterému patří jemná tlaková metoda, za použití éterických olejů, drahých kamenů a tepla, se odstraňují blokády, zlepšuje se energetická průchodnost těchto míst, uvolní se stagnující energie. Marmové ošetření obnovuje rovnováhu nervového systému, pomáhá mozku k uvolňování neurotransmiterů, které mají vliv na náladu a bolest. Pomáhá tak k navození celkového pocitu odpočinku a omlazení.

Při marmové masáži procházím postupně celé tělo (45 marem) a jednotlivé marmy ošetřuji patřičným postupem. Masáž se velmi příjemná, uvoňující a léčivá. Nečekejte klasické hnětení svalstva, spíše jemné, lehké, krouživé doteky**.**Nedotýkám se intimních partií, dochází k ošetření nejzákladnějších bodů těla. V den masáže doporučuji klidový režim, odpočinek s dostatkem tekutin.

****

**Fyzické účinky marma masáže:**

- harmonizuje funkci vnitřních orgánů

- podporuje správnou funkci všech tělesných systémů (nervový, hormonální, vaskulární...)

- je hluboce uvolňující (aktivuje parasympatikus, snižuje hladinu stresových hormonů)

- přispívá k rychlé obnově tkání a hojení jizev po úrazech či operacích

- zvyšuje přirozenou obranyschopnost, podporuje imunitní systém a ozdravné tělesné procesy

- omlazuje organismus, působí preventivně proti stárnutí (včetně tvorby vrásek)

**Účinky na emocionální úrovni:**

- uvolňuje a léčí emoce a traumatické zážitky

- vyživuje - léčí nedostatek něhy, péče a doteku z dětství

- otevírá nás přijímání a užívání si péče a pozornosti druhého

- emocionální výživa pro naše vnitřní dítě

**Účinky marma masáže na energetické úrovni:**

- zprůchodňuje energetické kanály (nádí), podporuje přirozený tok energie tělem

- aktivizuje celý organizmus, zvyšuje jeho vitalitu

- rozšiřuje vnímání, citlivost a intuici

- zvyšuje porozumění sobě, ostatním i vnějším situacím

- otevírá nás proudu životní energie, stáváme se přirozenou součástí kreativního vyjádření života

Více zde: [https://www.studiotarra.cz/ajurvedske-byliny/marma-terapie/](https://www.studiotarra.cz/ajurvedske-byliny/marma-terapie/?utm_source=copy&utm_medium=paste&utm_campaign=copypaste&utm_content=https%3A%2F%2Fwww.studiotarra.cz%2Fajurvedske-byliny%2Fmarma-terapie%2F)

**Marma masáž**

***Marma*** – tento výraz v sanskrte znamená „skrytá, tajomná, živá energia.

*Marmy* sú – podobne ako akupunktúrne body v čínskej medicíne – súčasťou jemných energetických tokov v tele a predstavujú citlivé miesta, kde sa hromadí a prúdi životná energia, *prána*. Sú to miesta, kde sa stretávajú rôzne štruktúry (svaly, väzy, cievy, kosti a kĺby) a kde sú dôležité nervové štruktúry, preto sú citlivé aj bolestivé. Nie sú totožné s akupunktúrnymi bodmi, sú to skôr plochy rôznej veľkosti – od priemeru pol prsta až veľkosti päste a sú skryté hlbšie v tkanivách.

Ich počet je 107 a je možné ich triediť podľa umiestnenia na tele (hlavové, končatinové a pod.), ich vzťahu k rôznym štruktúram (svaly, väzy, cievy, kosti a kĺby), prevládajúcej dóši a podľa ich väzby na jednotlivé sústavy tela (tráviaca, obehová, svalová a pod.)

Poznanie *mariem* sa v minulosti využívalo aj v bojovom umení – bolo životne dôležité vedieť, ktoré *marmy* si chrániť a ktoré nepriateľovi zasiahnuť. U mnohých z nich (až 19 *mariem*) hĺbkové poranenie spôsobí okamžitú smrť v dôsledku rýchleho úniku prány z tela.

Ayurvéda *marmy* využíva na diagnostiku a liečbu. Skôr, než sa objavia skutočné príznaky ochorenia, môže sa prejaviť začínajúci zdravotný problém najprv na marme - ako bolesť, opuch, zápal, zmeny na koži, blok alebo nenormálna pulzácia.

*Marmy* sú energetické centrá s vysokou koncentráciou prány a majú prepojenie na jemnohmotné kanáliky *nádí* a *čakry*, ktorými prúdi životná energia. Je dôležité, aby boli priechodné, nezablokované a nepoškodené. Poškodenie nemusí byť len v dôsledku fyzického poranenia, ale aj vplyvom stresu, negatívnych emócií (smútok, strach, depresia, hnev), mentálneho napätia, prípadne z otravy jedlom, či uštipnutia.

*Marmy* sú dôležité body pre normálne fungovanie orgánov, sústav a procesov v tele. Vhodnou manipuláciou s nimi môžeme tieto funkcie ovplyvňovať regulovaním toku *prány*. Ayurvéda využíva rôzne postupy pri manipulácii s *marmami*, a to hlavne pomocou masáže, tlaku (akupresúra), aromaterapie, bylinných olejov (*taila*), prípadne bylinných pást (*lépa*).

Masáž *abhyanga* predstavuje nielen terapeutický dotyk a masážne techniky, ale aj použitie špeciálnych bylinných olejov s liečivým účinkom. Celková alebo čiastočná *abhyanga* energeticky otvára marmy a pripraví ich na priamu manipuláciu. Napríklad pred manipuláciou s *marmami* na chodidlách nôh sa najprv urobí *padha abhyanga*, čo je masáž chodidiel, predkolenia a kolien.

Pri akupresúre sa využíva tlak prstov, hlavne palca, na marmovú oblasť, kedy sa marma stimuluje miernym alebo silnejším tlakom a krúživým pohybom.

Aromaterapia využíva liečivý účinok aromatických, éterických olejov, ktoré prenikajú hlboko do *mariem* a energeticky ich harmonizujú. Použijú sa priamo na marmu pred masážou a po nej.

Ayurvéda využíva veľké množstvo bylinných liečivých olejov, ktorých základom je hlavne sezamový olej s výťažkami jednej alebo zmesi bylín. Účinok nosného oleja je posilnený účinkom liečivej byliny.

Bylinná pasta sa pripravuje zmiešaním oleja (sezamový, ricínový, ghí), prípadne vody s práškovou bylinou tak, aby mala strednú hustotu. Nanesie sa na marmovú oblasť a nechá sa pôsobiť, aby liečivé zložky byliny prenikli hlboko do tkanív.

Uvedené postupy sa môžu využívať všetky spolu – úvodná masáž, priama manipulácia s marmami akupresúra s využitím aroma olejov a bylinných olejov a nakoniec použitie pasty na posilnenie liečivého účinku.

**Co to vlastně ty Marmové body jsou?**



Kdysi dávno, ještě ve Védském období byly Marmy označované jako BINDU –  jako tajemné či jako jakési mystické body. Něco jako vstupní brány. Aktivace Marmového bodu tak otevírá cestu k vnitřní rovnováze vašeho těla. Jak po stránce energetické, tak i chemické. Stimulace těla v těchto místech jej aktivuje, aby začalo produkovat právě to, co nejvíce potřebuje. Včetně hormonů či aktivace neurochemických spojů. Spojení chemické a energetické roviny dává Marma terapii potenciál k otevření se spirituálnímu uzdravení.

Dle Sušruta Samhity je v lidském těle 107 takových bodů (jsou však školy Marma terapie, které hovoří i o jiných počtech). Umístění těchto bodů má svá pravidla a objevují se v místech, kde se spojují svaly, vazy, kosti, klouby a systémy, kde proudí tekutiny (žíly, tepny, lymfa a také nervy). V sanskrtu vše označováno jako Mámsa, Snáju, Asthi, Sandhi a Sira. Tyto body pak tvoří místa a systém kudy proudí Prána, životadárná energie.

Marma terapie je spojená se životní silou či energií, proto platí že poranění Marmového bodu je velmi citlivá záležitost. Dokonce více citlivá než ztráta celé končetiny. Zranění bodu totiž může sebou přinést až fatální důsledky ve formě znehybnění, kóma, delíria či smrti. Každý z těchto bodů má ve svém popisu v ajurvédských textech i poznámku, jakou smrt jeho poranění přináší.

Stimulací konkrétních bodů v určitém vzorci můžeme stimulovat konkrétní oblast lidského těla, orgán či energii a pomoci lokálně. Celková masáž/terapie pak přináší celkovou harmonii do těla.

Marmové body jsou na těle rozmístěny takto:

* 11 bodů na měkkých tkáních či svalech – MAMSA MARMA
* 41 bodů na cévách – SIRA MARMA
* 27 bodů na šlachách, vazech či nervech – SNÁJU MARMA
* 8 bodů na kostech – ASTHI MARMA
* 20 bodů na kloubech – SANDHI MARMA

Více o Marmových bodech bude následovat v dalších článcích, dozvíte se například o velikostech, či jejich porovnání s dalšími praktikami nejen s asijské medicíny.

Pl

# Marma terapie – MARMA ČIKITSÁ

**Marma** znamená skryté nebo tajné. Podle definice je marma bod či křižovatkou na těle, kde se dva nebo více typů tkání setkávají. Jsou také místem, kde teče Prána, životní energie.

V dávných dobách byla znalost Marmových bodů dána králům a válečníkům. Byla aplikována na bitevních polích a s jejich pomocí válečníci dosahovali maximálního smrtícího účinku na nepřátele, ale také v léčení svých vlastních raněných.

Sushruta Samhita (otec Ajurvédy) popisuje 107 Marma bodů v těle dle tamilských tradic. Keralská škola pracuje s 365 Marma body. Aktivní prací s těmito body se dá řešit mnoho zdravotních obtíží.

Dodnes se tato terapie vyučuje spíše mistry bojového umění Kalari, kteří objevili sílu Marma bodů. Kalari bojovníci v boji cíleně útočili na Marma body, aby způsobili bolest a zranění. Úder na Marma bod může způsobit dokonce okamžitou smrt. Zranění kalari bojovníci byli ošetřováni opět terapií Marma. Byla využívána masáž Marna bodů pro stimulaci hojení v oblastech, které odpovídaly zranění.

Dodnes je Marmová masáž respektovanou součástí Ajurvédy.

Video, které ukazuje nejen bojové umění Kalari, ale i různé formy Marma terapie: [video](https://www.youtube.com/watch?v=1qTVl8E06SU&t=187s)

Počet termínů určených pro MARMA terapii je v průběhu týdne omezen. Důvodem je energetická náročnost při práci s klientem.

Svůj termín si objednejte na telefonním čísle 792 301 305 nebo si o něj napište na martin(zavináč)duhovezvonky.cz

Najdete mne ve [studiu jógy Duhové zvonky](http://www.duhovezvonky.cz/%22%20%5Ct%20%22_blank)v Pardubicích

# Ajurvédska marma terapia

**čo sú to marmové body?**

Marma je vitálny energetický bod umiestnený na povrchu ľudského tela. Marmových bodov je nespočetné množstvo, avšak v ajurvéde sa ich na terapeutické účely používa 107. Nazývajú sa “vitálnymi” bodmi pretože sú plné prány, životnej energie. Marmové body slúžia ako most medzi telom, mysľou a duchom, a práve preto sú v ajurvéde neoddeliteľnou súčasťou podpory zdravia a rovnováhy. Na fyzickej úrovni sú marmy umiestnené v miestach, kde sa križujú žily, tepny, šľachy, kosti a kĺby. Na energetickej úrovni sa nachádzajú pri vstupe nádí (energetickej dráhy) na povrch tela. Práve cez nádí poskytujú marmové body priamy prístup k dóšam, telesným tkanivám, orgánom a systémom.

**Čo sa deje počas marma terapie?**

Marma terapia pozostáva z jemnej stimulácie marmových bodov, vďaka ktorej sa otvárajú a spriechodňujú energetické dráhy v tele. Odstránenie energetických blokád má za následok voľný tok prány do rôznych tkanív a orgánov tela a podporu ich funkcií. Marmová terapia prináša fyzickú a psychickú relaxáciu a povzbudzuje samoliečivú schopnosť organizmu. Stimulácia bodov sa vykonáva prstami. Ošetrenie sa prijíma v oblečení a v uvoľňujúcom a pokojnom prostredí.

**Aké sú terapeutické účinky marma terapie?**

Ajurvédska medicína využíva marma terapiu z nasledujúcich dôvodov:

- vyrovnáva**[dóši](https://ayurdharma.com/5-elementov-a-3-dosi)**– vátu, pittu a kaphu

- upravuje trávenie a vylučovanie

- detoxikuje organizmus

- podporuje regeneráciu a funkcie telesných tkanív a orgánov

- znižuje bolesť

- dodáva energiu

- pomáha odbúravať stres

- harmonizuje myseľ a emócie

 daniela@ayudharma.com

Námestie Andreja Hlinku 1 Bratislava

* Námestie Andreja Hlinku 1
* 831 06 Bratislava

# 10 typov toxických ľudí, ktorí z vás vysávajú život: Na týchto si určite dajte pozor!

**Toxickí ľudia vzdorujú akejkoľvek logike. Niektorí žijú v blaženej nevedomosti z negatívneho vplyvu, ktorý majú na tých okolo nich, iní dokonca vyzerajú, že z vytvárania chaosu a provokovania kolegov majú priam potešenie. Napriek tomu, že je veľmi dôležité naučiť sa vychádzať s rôznymi typmi ľudí, tí skutočne jedovatí nikdy nebudú stáť za váš čas a energiu, a to ich spotrebujú neúrekom. Toxickí ľudia totiž vytvárajú zbytočné nezhody, svár i stres.**

**„Ľudia vás buď inšpirujú, alebo z vás vysávajú život – vyberajte si múdro,“**  tvrdí úspešný športovec a podnikateľ Hans F. Hansen.

Nedávny výskum z Friedrich Schiller University v Nemecku poukazuje na vážnosť témy toxických ľudí. Vedci zistili, že vystavenie podnetu, ktorý spôsobuje silné negatívne emócie, podobne ako stretnutie s jedovatým človekom, v účastníkovom mozgu vyvolal masívnu stresovú reakciu. Či už je to negativita, krutosť, syndróm obete, či hotové šialenstvo, toxickí ľudia ženú váš mozog do stresových stavov, ktorým sa je potrebné vyhýbať za každú cenu.

Štúdie už dávno potvrdili, že stres môže mať trvalý negatívny vplyv na mozog. Vystavenie sa niekoľkým dňom stresu ohrozuje efektívnosť neurónov v hipokampe, teda v mozgovej časti zodpovednej za uvažovanie a pamäť. [Týždne stresu spôsobujú](http://zdrava-medicina.sk/lieky-depresia-a-stres) reverzibilné poškodenie mozgových buniek a mesiace stresu ich môžu natrvalo zničiť. Toxickí ľudia teda nevplývajú len na vaše emócie, ale ničia aj váš mozog.

Nemôžete dúfať, že sa vám podarí dištancovať sa od toxických ľudí, kým sa ich nenaučíte rozoznávať. Dôležité je dokázať rozlíšiť nepríjemných a otravných jedincov od tých skutočne toxických. Prinášame desať druhov toxických vysávačov energie a dobrej nálady, ktorých si jednoznačne treba držať od tela.

### ****Klebetník****

Klebetníci získavajú potešenie z cudzieho nešťastia. Napriek tomu, že zo začiatku to môže byť zábava poznať všetky kancelárske klebety, nenechajte sa stiahnuť do jedovatých osídiel týchto ľudí.

### ****Temperamentný****

Niektorí ľudia jednoducho nemajú schopnosť ovládnuť svoje emócie. V jednej chvíli na vás začnú kričať, v druhej sa vám vyžalujú. Nedovoľte, aby vás používali ako emocionálnu toaletu, hoci vám ich je ľúto.

### ****Obeť****

Obete sú veľmi ťažko rozoznateľné, pretože zo začiatku si nemôžete pomôcť inak ako sa vžiť do ich situácie a súcitiť s nimi. Po čase však veľmi rýchlo odhalíte, že „veľký životný problém“ sa koná každý druhý deň.

### ****Egocentrik****

Vzťahy s egocentrickými osobami nemajú zmysel, lebo okrem toho, že miniete tony energie, budete sa v konečnom dôsledku cítiť osamelo. Egocentrik totiž vníma jedine seba.

### ****Závistlivec****

Pre závistlivých ľudí je tráva vždy zelenšia na druhom brehu, a preto aj keď ich stretne niečo výnimočné, nikdy nie sú spokojní. Priznajme si to, vždy sa nájde niekto blaženejší, keď hľadáme dostatočne dôkladne, preto sa ľuďom, ktorí stavajú vlastné šťastie na porovnaniach so svetom, radšej oblúkom vyhýbajte, najmä ak sa nechcete závisťou nakaziť.

### ****Manipulátor****

Manipulátori z vás vysávajú čas a energiu skrytí za masku priateľstva. V konečnom dôsledku však od vás len niečo chcú a keď sa obzriete do minulosti, zistíte, že vždy od vás len brali, brali a brali, hoci sa tvárili, že to robia pre vás.

### ****Dementor****

Slovo dementor pochádza zo série o Harrym Potterovi a predstavuje zlú bytosť, ktorá z ľudí vysáva dušu. Možno sa budete čudovať, ale tieto stvorenia skutočne existujú, hoci nenosia dlhé čierne habity. Dementori sú osoby, ktoré sajú život z každého v miestnosti tým, že ich vystavia svojej negativite a pesimizmu.

### ****Psychopat****

Existuje aj taký typ toxických ľudí, ktorí nachádzajú uspokojenie v bolesti a utrpení druhých. Ich jediná výhoda je, že sú ľahko odhaliteľní, a teda ich môžete rýchlo odstrániť zo svojho života.

### ****Sudca****

Sudcovia dokážu veľmi rýchlo zhodnotiť, čo je a čo nie je v poriadku. Majú zázračnú schopnosť zobrať niečo, čo skutočne milujete a úplne vám to znechutiť, preto sa ich čo najskôr zbavte.

### ****Arogantný****

Arogatní ľudia sú pre vás stratou času, pretože všetko čo spravíte považujú za osobnú výzvu. Arogancia je falošnou sebadôverou, vždy maskuje veľké neistoty a na pracovisku môže spôsobiť veľa problémov.