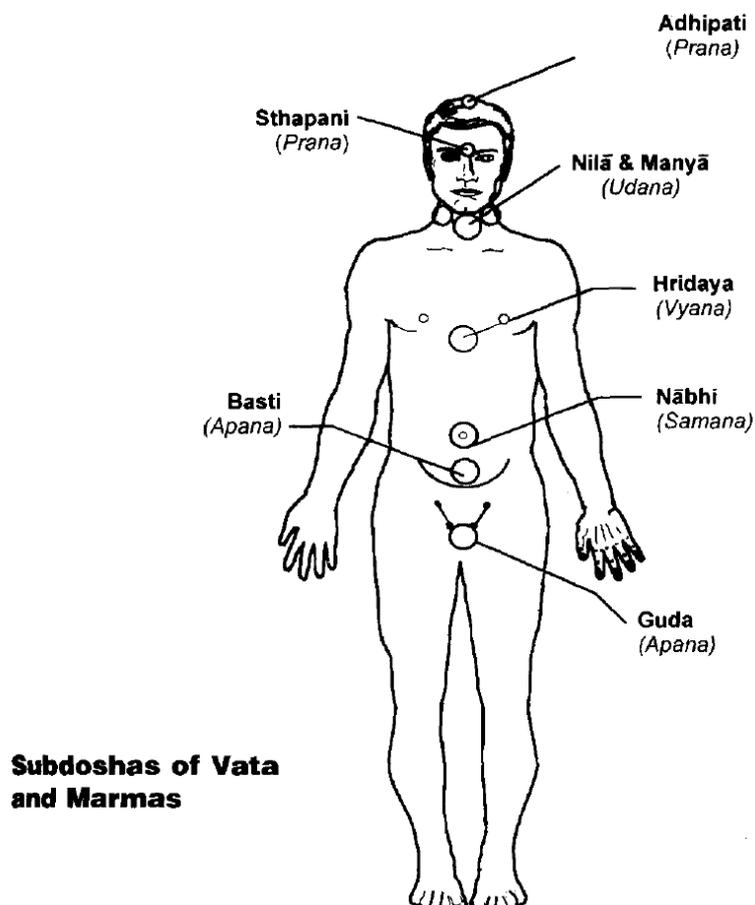


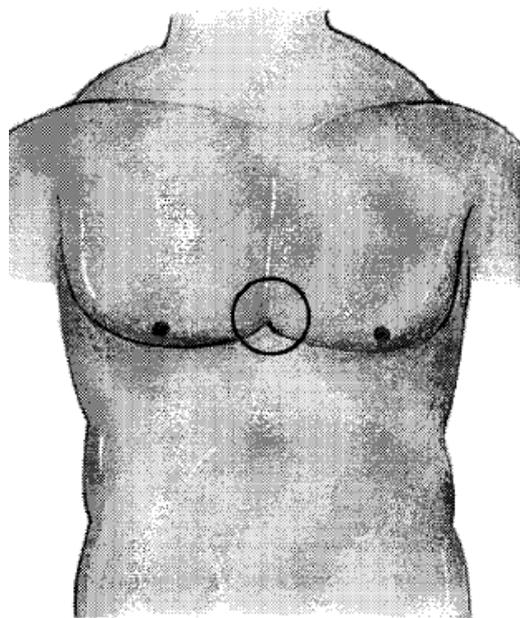
## Прана мармы.

Субпраны и мармы:

1. Прана вайю – «Адхипати(Adhipati)» и «Стахпани (Sthapani)» мармы на голове. Они контролируют ум и центральную нервную систему. Мармы «Phana» и «Vidhura» отвечают за кровообращение в голове и силу чувств. Кшипра и Талахридая хороши для общего стимулирования праны и ее входа в тело.
2. Удана вайю - «Нила (Nila)», «Манья (Manya)», «Крикатика» и «Амса» на шее и плечах тоже связаны с Удана Вайю и горловой чакрой.
3. Вьяна вайю – «Хридая (Hridaya)», «Брихати» и «Амсафалака» мармы относятся также к Вьяне ваю и сердечной чакре. Несколько марм на руках и ногах связаны с вьяной, а также с праной, особенно «Талахридая» и «Кхипра».
4. Самана Вайю – «Набхи (Nabhi)», «Апастамбха» и «Курчашира».
5. Апана Вайю – «Басты (Basti)», «Гуда (Guda)» и «Витапа (Vitapa)» относятся к Апана Ваю и двум нижним чакрам. Мармы на ногах и ступнях, такие как «Талахридая» и «Лохитакша», связаны с Апана ваю. «Уткшепа» марма на голове контролирует Апана ваю и Прана Ваю.



## 1. Хридая.



Контролирует плазму, кровь и системы кровообращения (Расаваха и Рактаваха Шротамси), Садхака Питту (силу разума), Вьяна и Прана ваю (общая сила жизненных сил и кровообращения), Оджас (сила и иммунитет), Тарпака Капха, Аваламбака Капха (смазывание сердца и легких), Варуна-нади и сердечную чакру (анахата). Также помогает в потоке грудного молока. Сердце - это место ума и читты (подсознания), сознания (Высшее Я или Атман).

Массаж мягким способом, используя ладонь. Простое наложение руки на сердце оказывает успокаивающее воздействие, особенно если терапевт обладает сильной силой праны.

Массаж с кунжутным маслом хорош для успокоения и уменьшения Ваты. Горчичное масло лучше для улучшения кровообращения и удаления застоя и капхи.

Для облегчения Питты используется массажное масло Брахми тайла, масло сандалового дерева или сладкие ароматические масла, такие как жасмин, лотос, роза и шафран. Масло сандалового дерева устранил Вату и Питту от сердца и поможет обрести спокойствие и сон. Эвкалиптовое масло очистит сердце от капхи. Эф. масло имбиря, корицы будут стимулировать кровообращение.

Медитация на сердце успокаивает ум, снимает эмоциональный стресс и способствует глубокому сну (и йога нидра). Медитация на сердечную чакру усиливает элемент воздуха, Можно использовать мантру «ЯМ» Перенос внимания с головы на сердце также является важным методом пратьяхары или вбирания внутрь ума и чувства, для преодоления тревоги и волнения. Сердце - это центр нахождения Параматм и души.

## 2. Нила Марма

Большая площадь нижней части шеи с основными точками сбоку в трахее. Основным уязвимым местом является сама трахея. Также можно почувствовать пульс в этом месте. Анатомическая Марма расположена на внутренней яремной вене. верхний Структуры глубоких шейных групп лимфатических узлов. Аксессуарные нервы поставка стеромастодной и рецидивной ветвей гортани. Первичные ветви четвертого, пятого и шестого шейных нервов.



Контролирует Бхраджака питту (поглощение тепла кожей), Удана ваю (восходящая прана), речь, щитовидную железу и кровообращение в головном мозге.

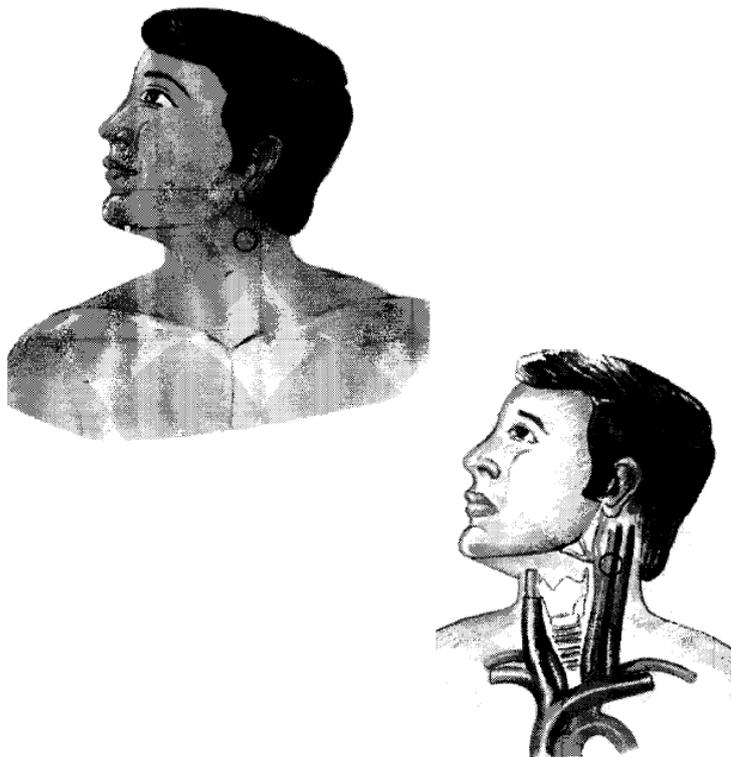
Массаж делается очень легко и мягко, так как шея является чувствительной областью. Применение масла здесь играет ключевую роль, нежели сильное давление. Нежное и ароматное прикосновение для передачи праны - это все, что требуется. Точечный массаж обычно не проводится на этой марме. Для Бхраджака питты (питта в коже) используйте Брахми тайлу, Брингарадж тайлу или простое кокосовое масло. Используйте охлаждающие ароматические масла как сандаловое дерево, ромашка, гвоздика, кориандр, роза . Для улучшения голоса используйте ароматические масла аира, эфирное масло плодов лавра или мяты, которые открывают горло.

Это также может помочь в случае боли в горле, ларингита или подобных трудностей.

Это хорошее место для концентрации и медитации, чтобы улучшить голос и силу речи, увеличить прану и кровообращение в горле. Используйте мантру «Айм» . Концентрация на этих мармах помогает улучшить состояние сна..

### 3. Манья марма

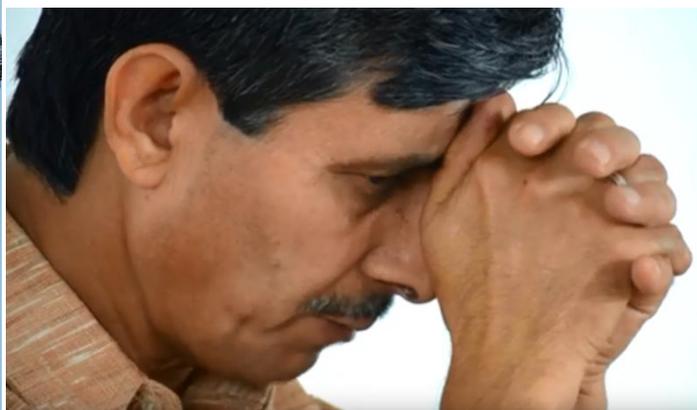
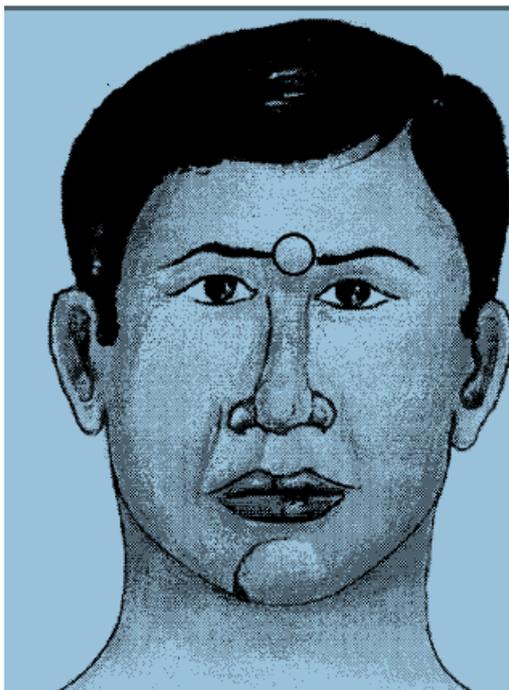
Точки две, по одной с каждой стороны шеи. Находится под ухом, у основания черепа, в области грудино ключично сосцевидной мышцы, там проходят артерии и вены.



Контролирует плазму, кровь и систему кровообращения (Расаваха и Рактаваха шротасы), Бодхака капху (смазывание рта, горла, отвечает за чувство вкуса) Удана вайю (движение праны вверх). Капха марма, связанная с языком и слюноотделением.

Массаж очень мягкий. Здесь хорошо работает ароматерапия, масла легко проникают в область горла. Использование стимулирующего ароматического масла, такого как корица, кардамон, розмарин, мята или чайного дерева могут помочь при ангине, может помочь в лечении или профилактике простуды, гриппа и других проблемы с верхними дыхательными путями.

## 4. Стхапани.



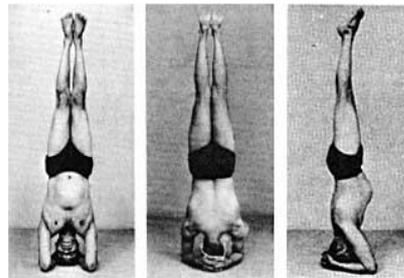
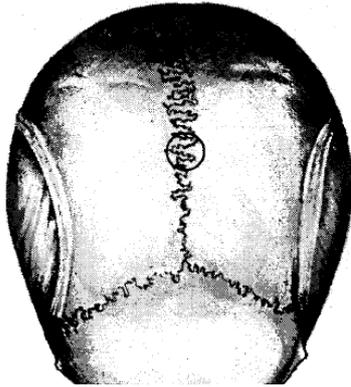
Контролирует шестую чакру (аджна), прану, ум, чувства, гипофиз. Здесь место встречи шести головных нади (Ида и Пингала, Пуша и Гандхари, Паясвини и Шанхини) в Сушумна нади. Точка в середине лба имеет аналогичные свойства, но лучше подходит для контроля ума, в то время как «Стхапани» лучше контролирует чувства

Для массажа используйте сильное круговое движение около пяти минут. Точка помогает успокоить и сосредоточить внимание.

Для лечения расстройств шестой чакры (аджна) и прана вайю, использовать масла: «Дханвантара тайла», «Ашвагандха тайла», миндальное масло или кунжутное масло. Сандаловое масло или паста способствуют медитации, успокаивает ум и нервы, снимает жар, также действует эфирное масло лотоса в этом месте. Стимулирующие масла, такие как камфора, барбарис, базилик, мята или аир открывают разум и чувства. Такие ароматические масла работают хорошо, особенно если их применять вместе с точечным массажем, который делается в этот момент, это поможет снять напряжение из тела и разума.

Сосредоточение на этой марме развивает концентрацию, пронизательность, помогает раскрытию тонкой способности восприятия. Можно использовать мантру «ОМ».. Йогическая практика Тратаки (сосредоточения внимания на определенных объектах) заряжает энергией эту марму, в частности: сосредоточение на пламени свечи..

## 5. Адхипати марма(макушка головы)



Управляет седьмой или головной чакрой (сахасрара), шишковидной железой, нервной системой (маджаваха шротас), прана вайю), Тарпака капхой (смазывание мозга) и Садхака Питтой (сила мышления), а также Праной, Теджасом и Оджасом (энергии и жизненных сил). Это главная точка управляющая праной в целом.

Массаж осуществляется умеренными круговыми движениями в течение двух минут. Можно сложить все пальцы как на рисунке и подушечками оказывать воздействие на данную точку. Также хороши всевозможные стойки на голове, которые оказывают воздействие на эту точку

Используется ароматерапия для успокоения и контроля ума и эмоций, раскрытие высших воспринимающих способностей. Используйте средний палец для этой цели. Давление может быть сильным. Применяется кунжутное масло, так как успокаивает вату. Лекарственные масла, такие как Ашвагандха тайла или Маханараян тайла, Дханвантара тайла тоже хороши.

Для лечения Садхака питты (воспринимающая сила мозга) используйте Брахми тайла и охлаждающие ароматические масла, такие как сандаловое дерево, лотос, ветивер и ромашка. Для лечения праны вайю используют Дханвантари тайлу или кунжутное масло, или ароматические масла, такие как базилик, камфора и аир. Для лечения Тарпака капхи используют сладкие ароматические масла, такие как жасмин, роза, лотос или гардения. Для стимулирования коронной чакры используют эфиросодержащие ароматические масла, такие как камфора или базилик.

Повторение мантры ОМ и концентрация на этой точке заряжает высший разум и помогает нам преодолеть ум. Медитация здесь также способствует глубокому без сновидений сну и улучшает общую концентрацию, отрешенность и самоконтроль.

## 6. Бхастри марма (мочевой пузырь).



Контролирует мышечную систему и телесный жир (Мамсаваха и Медоваха шротасы), капху, мочеполовую и репродуктивную системы (Мутраваха и Шукраваха шротасы) и вторую чакра (свадиштхана). Относится к месту скопления Ваты в толстой кишке, которое контролирует Апана вайю (нисходящий воздух).

Мягко массируйте широкими круговыми движениями при помощи ладони по часовой стрелке. Это помогает уменьшить Вату, убрать газы и вздутие живота. Терапия этой мармы укрепляет Оджас и репродуктивную систему. Теплый масляный массаж здесь отлично подходит для контроля и уменьшения Ваты, особенно в случаях нервного истощения или сексуальной слабости.

Используют обычно укрепляющие массажные масла, такие как Дашамула тайла, Нарайана тайла, кунжутное масло или касторовое масло. Массаж медленный и нежный. Можно аккуратно использовать ароматические масла, так чтобы они не раздражали слизистые. Нужно смешивать их с растительными маслами. Используют эф. масла мускатного ореха, валерианы, лотоса или сандалового дерева для уравнивания вата доши и укрепление Оджаса и репродуктивных функций.

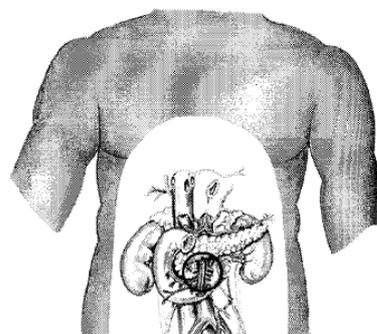
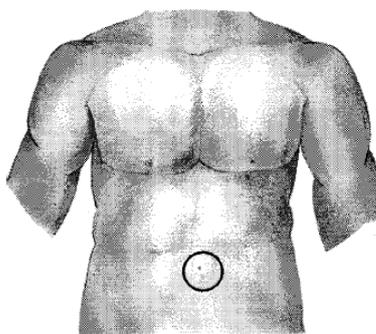
Ветрогонные ароматы: кардамон, асафетида или базилик помогают удалить вату или газы и вздутие в толстой кишке.

Прежде всего, чтобы начать стимуляцию мармы, сядьте адекватно в позе алмаза (ваджра асана), объединив пятки. Теперь сделайте глубокий вдох и, формируя кулак правой руки, расположите его над лобковым симфизом, а затем поддержите его ладонью левой руки над кулаком правой руки. На мгновение во время вдоха согнитесь в прямом направлении,

чтобы нажать на область над лобковым симфизом, во время выдоха вернуться в исходное положение, то есть в обычную ваджрасану. Повторите упражнение примерно 15-18 раз трижды в день с гармонизацией дыхания.

**Примечание:** это упражнение также полезно для маленьких детей, страдающих от недержания мочи.

## 7. Набхи марма(пупок)



Контролирует третью или пупочную чакру (Манипура), Вишводхара нади, а также пищеварительную, кровеносную систему (Аннаваха и Рактаваха шротасы). Главный пранический центр отвечающий за пищеварение. Контролирует Агни (пищеварительный огонь), Пачака питту (пищеварительные соки), Ранджака питту (красные кровяные тельца и желч), Самана ваю (балансировка энергия), питта дошу, элемент огня в организме в целом.

Точечный массаж пупка около пяти минут делается осторожно, так как это чувствительное место. Основная область для уравнивания Питты и прекращения накопления этой доши в тонкой кишке.

Используют Дашамула тайлу, кунжутное масло или миндальное масло, чтобы снять стресс, нервное напряжение, терапии нервного расстройстважелудка (Вата).

При дисбалансе питы используют Брахми тайла или кокосовое масло.

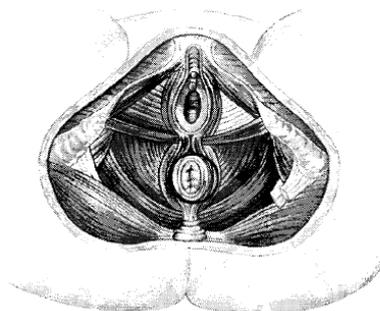
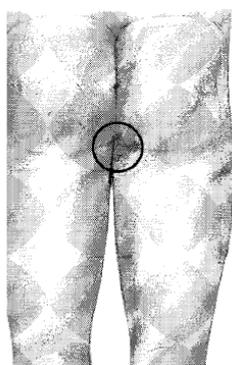
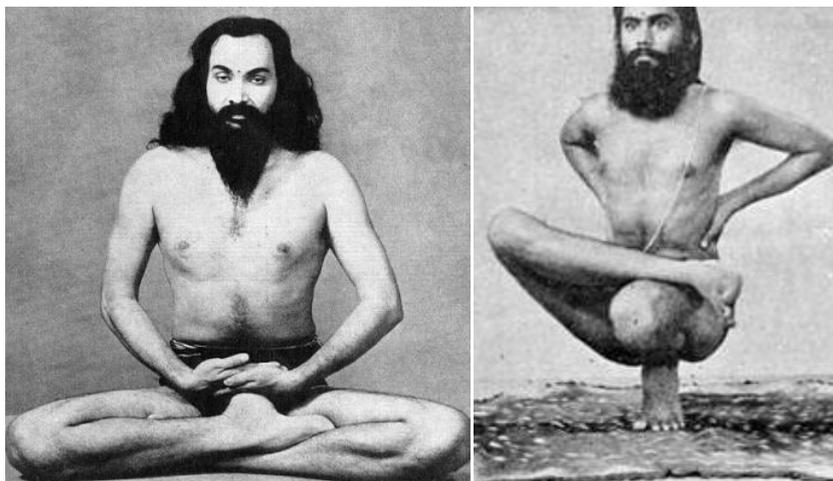
Для повышения Агни (пищеварительной силы) используют ароматические масла, которые стимулируют пищеварение: имбирь, укроп или кардамон.

Для повышенной кислотности и высокой питты, массаж с охлаждающим ароматическим маслами, такими как жасмин, роза или сандаловое дерево. Гвоздичное масло хорошо для увеличения пищеварительной способности у людей типа Питта.

Простое размещение руки над пупком имеет защитный и питательный эффект, успокаивающий Вату, особенно если у терапевта сильная сила праны.

Медитация на эту точку может помочь сбалансировать все праны, укрепить пищеварение и улучшить физические силы. Медитация на третью чакру усиливает элемент огня, Влияет на зрение. Используется мантра «РАМ» .

## 9. Гуда марма



При нажатии на эту марму она стимулирует всю нервную систему, дает лучшее функционирование спинномозговой жидкости, способствует здоровому функционированию прямой кишки, выведению твердых и жидких отходов из организма.

Управляет первой чакрой (Муладхара), Аламбуша Нади, Апана ваю, экскреторным, мочевым, репродуктивным и менструальным каналами (Пуришаваха, Мутраваха, Шукраваха и Артававаха шротасы), а также яичками и яичниками. Связана с местом скопления ваты в толстой кишке.

Чтобы уменьшить вату, используйте кунжутное масло или Дашамула тайла. Для контроля ожирения используйте Асана Вилвади тайла.

Для работы с этой мармой используют водные и масляные клизмы. Хорошо подходит йоговская асана называемая Сидхасаной, Падангуштхасана (когда пятка одной ноги опирается в промежность), еще очень полезно делать мула банху (кореновой замок)