

## ТЕРАПЕВТИЧНИ ВЪЗМОЖНОСТИ НА МАРМА ТЕРАПИЯТА

Яни Шивачев<sup>1,2</sup>, Цвета Булатова<sup>3</sup>, Ана Иванова<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Катедра по кинезитерапия, Факултет по обществено здравеопазване,  
Медицински университет – Варна

<sup>2</sup>Университетски център по източна медицина, Медицински университет – Варна

<sup>3</sup>Студент, Специалност кинезитерапия, Факултет по обществено здравеопазване,  
Медицински университет – Варна

## THERAPEUTIC POSSIBILITIES OF MARMA THERAPY

Yani Shivachev<sup>1,2</sup>, Cveta Bulatova<sup>3</sup>, Ana Ivanova<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Department of Kinesitherapy, Faculty of Public Health, Medical University of Varna

<sup>2</sup>University Center for Eastern Medicine, Medical University of Varna

<sup>3</sup>Student, Department of Kinesitherapy, Faculty of Public Health,  
Medical University of Varna

### РЕЗЮМЕ

Марма терапията като част от аюрведическата медицина е индивидуален холистичен лечебен метод, чрез който се обработват жизненоважни точки наречени „марма“. Тя е древна индийска практика, чийто фокус е използването на енергията „прана“ за профилактика и лечение на редица болести на опорно-двигателния апарат и вътрешните органи. Марма терапията набира все по-голяма популярност и в западния свят, като днес може да се каже, че тя успешно се налага като терапевтичен подход в комплексната грижа за здравето на пациента. В България най-близкият еквивалент на това понятие са акупресурните техники и обработката на тригерни точки, но за разлика от тях с марма терапията се постигат значително по-бързи и дълготрайни лечебни резултати. Настоящата статия има за цел да предостави нужната информация за терапевтичните ползи от марма терапията.

**Ключови думи:** Аюрведа, прана, марма терапия, марма точките

### ABSTRACT

Marma therapy, as part of Ayurvedic medicine, is an individual, holistic healing method by which vital points called “Marma” are treated. It is an ancient Indian practice whose focus is the use of prana energy for the prevention and treatment of a number of diseases of the musculoskeletal system and internal organs. Marma therapy is gaining more and more popularity in the western world, as today it can be said that it has successfully established itself as a therapeutic approach in the complex care of the patient’s health. In Bulgaria, the closest equivalent of this concept is acupressure techniques and the treatment of trigger points, but in contrast to them, marma therapy achieves significantly faster and longer-lasting healing results. This review article aims to provide the necessary information about the therapeutic benefits of marma therapy.

**Keywords:** Ayurveda, prana, marma therapy, marma points

### ВЪВЕДЕНИЕ

Аюрведа, или в превод от санскрит „Наука за живота“, е традиционна лечебна система насочена към превенция на общото здравословно състояние и за лечение на болестни нарушения. Първите доказателства за практикуването на Аюрведическата медицина са описани преди повече от 5000 г. в архаични текстове наречени „Чарака Самхита“, „Сушрута Самхита“ и „Ащанга Хридая“. В тези текстове се дава информация и за приложението на марма терапията, използвана като смъртоносен метод в

бойните изкуства и в лечението на пострадали войници по време на битка (3). В този контекст най-важният принцип гласи: „там, където силен удар може да причини нараняване, леко докосване може да предизвика изцеление.“ Тази древна мисъл се е наложила през вековете не само в марма терапията, но и в хирургичната практика. Днес методът се прилага при широк спектър от физически и психически заболявания (12).

Главна концепция в Аюрведическата медицина е циркулирането на жизнената енергия прана през канали наречени „нади“. Тя пре-

минава през тъкани и органи, изпълвайки ги, а центровете, локализиращи по тялото, се наричат „марма точки“. Те са 107 на брой, разположени в дълбочина във важни анатомо-физиологични структури като мускули, сухожилия, кости, нерви и кръвоносни съдове (11). Практикуващите вярват, че марма точките са източникът на балансирано здраве, като всяко нараняване е предпоставка за болестни отклонения в човешкия организъм. В Аюрведическата медицина като основен метод на въздействие се използва марма масажът, практикуван с натурални масла и билки. Често за по-добър терапевтичен ефект се комбинира с йога, хомеопатия и с други методи на традиционна китайска медицина.

## СЪЩНОСТ

Марма терапията се базира на философията, свързана с въздействието на петте елемента (земя, вода, въздух, огън и пространство), върху индивидуалната човешка система. Съвкупността от тези пет елемента създават трите основни конституционални доши (вата, пита, кафа), отговарящи за физическото и емоционалното състояние на човек. Трите доши контролират циркулацията на жизнената енергия прана, преминаваща през четиринайсет канала (нади), по които се локализиращат и марма точките, свързани със седемте чакри (2). Древната аюрведическа литература описва 107 марма точки, локализиращи в областта на долните крайници, трупа, шията и горните крайници, като седем от тях се смятат за водещи. Всяка от тези точки кореспондира с вътрешен орган и в зависимост от целта на приложението на метода се постига стимулиращ или супресиращ ефект върху функцията на дадена система. Марма точките се смятат за важни енергийни полета, които при увреда могат да доведат до сериозни последици за човешкото здраве, а и дори до фатален край (4,8).

Специалистите, практикуващи марма терапия, използват специфични мануални техники, като най-често прилагат лека точкова стимулация, водеща до серия от позитивни ефекти. Методът е неинвазивен и безопасен, като масажните и енергийните техники са най-разпространените лечебни средства за обработване на марма точките (7). Обикновено техниките се изпълняват повърхностно и нежно с кръгообразни движения в посока на часовниковата стрелка с продължителност между 3 и 5 минути дневно. Характерен похват е мануалната компресия, извършвана с честота между 15 и 20 пъти в минута, съобразена с дишателния акт (9). Чрез точковата стимулация се предизвиква детоксикация и възстановяване

на енергийния поток, които водят до излекуване на болестта. Освен акупресурата се прилагат вибрации, пощипване и отлепване на кожата. Към масажните техники се включва и *Abhyanga*, приложение на ароматни масла и билки, които могат да се съчетават заедно с медитация, дишателни техники, йога, акупунктура и др. (1,6,10).

Методите на марма терапията способстват за подобряване на физическото, менталното, социалното и духовното здраве. На физическо ниво терапията помага за ревитализиране на тялото и подобряване функцията на храносмилателната, респираторната и циркулаторната система. Менталният аспект на марма терапията се изразява в хармонизиране на работата на нервната и ендокринната система, а на спиритуално ниво прочиства ума и подобрява концентрацията. Всички тези ефекти я превръщат в силен лечебен инструмент при различни оплаквания, вариращи от главоболие, болки в тялото до сериозни нервно-мускулни нарушения (5). Най-честите ползи от приложението на марма терапията могат да се представят по следния начин:

- Стимулиране функцията на органи и системи;
- Премахване на натрупани токсини в организма (Аама);
- Подобряване циркулацията на лимфната течност;
- Освобождаване на блокираната енергия.

В научната литература повечето от авторите разглеждат марма терапията в лечението на различни мускулни, сухожилни, ставни и нервни заболявания с акцент към хроничната болка като преваляращ симптом. Те съобщават, че терапията е много по-ефективна в овладяването на болковата симптоматика отколкото класическата акупресура. Други изследователи стигат до заключението, че методът е стотици пъти по-ефикасен отколкото приложението на опиум, тъй като се предизвиква аналгезия чрез отделяне на инхибитори като простагландини, ендорфини, интерферони и други вещества, в резултат на което настъпва бързо повлияване на болката с дълготраен ефект във времето (13,14). Въпреки че методът е бързодействащ, терапевтичното докосване е необходимо да се съобрази, тъй като силовият натиск може да доведе до влошаване на състоянието.

Марма терапията се смята за широкоспектърна наука, която възпитава пациента към комплексна грижа за здравето си. Поради тази причина при практикуването на марма терапията се обединяват знания за правилното хранене, съобразено с конституционалния тип (вата, пита, кафа), както и се включват йо-

гистки методи под формата на упражнения и пози (асани) за релаксация на тялото или стимулиране на енергийната циркулация. Особено внимание се обръща на йогистките асани, представляващи анатомични пози, специално практикувани по такъв начин, че да стимулират марма точките (13).

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Марма терапията е наука, която се доближава до разбирането и прилагането на китайската акупунктура и меридианния масаж. Методът е безопасен и ефективен само когато се прилага от добре обучени медицински лица, в противен случай се крият рискове от странични ефекти и усложнения. Методът е познат в Аюрведическата медицина, практикувана в България, но не е толкова популярен. Прилага се предимно във възстановителни центрове и йога студиа. Динамичният начин на живот и всекидневните стресови ситуации са бичът на съвременното общество, а марма терапията е отлично средство за успокояване на тялото, ума и духа и предотвратяване на множество заболявания.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Гроздева, Д., Ивелинова, М. Превенция и терапия на стареенето – възможности на естетичната акупунктура и ароматерапията. Варненски медицински форум. 2021; 1: 112-116.
2. Bhandare MV, Mhatre SR. The Effect of Marma therapy in Tennis elbow with special reference to Pain - A Single Case Study. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences. 2021; 6(6): 243-247.
3. Daware MK, Hasan SJ. The secret of marma: marma therapy- the pathway of natural healing. World Journal of Pharmaceutical Research. 2020; 9(7): 492-501.
4. Gautam AS, Verma P, Pathak AK. Blood pressure normalizing effect of Talahridaya marma therapy: A case report. Journal of Ayurveda and Integrative Medicine. 2021; 12: 553-555.
5. Gotipamul SR, Mankar A. A review on clinical importance of marma according to ayurveda. World journal of pharmaceutical and medical research. 2018;4(2): 89-91.
6. Grozdeva D, Ivelinova M, Rosenova Y. Patient-centered approach in the treatment of psoriasis vulgaris: presentation of clinical case. Journal of IMAB. 2022; 28(3): 4447-4449.
7. Harishbhai KD, Kumar PH. Marma therapy-an emerging non-invasive modality. ayushdhara. 2019; 6(4): 2329-2332.
8. Mishra A, Shrivastava V. Exploring the Science of Marma - An Ancient Healing Technique - Definition and Properties of Marma. Interdisciplinary International Journal. 2021. 18; 46-63.
9. Rai P, Roy KB, Salve R. Marma chikitsa – a rejuvenative therapy in post traumatic care. 2018; 7(10): 1103-1110.
10. Saini S, Shri T, Sharma K, Sharma PD, Sharma JK, Sharma DK. Marma chikitsa – a conventional therapy in ayurveda: a review. World Journal of Pharmaceutical Research. 2020. 9(15): 1200-1209.
11. Singh J, Sabharwal P. Exploring the Scientific Potential of Marma Therapy as a Nonpharmacological Intervention in Pain Management. AYUHOME. 2022; 9: 14-8.
12. Tiwari A, Gautam VL, Pathak AK. Marma and marma therapy: a traditional view. IJBPAS. 2021; 10(12): 180-186.
13. Tiwari MD. Marma therapy and yogic practices in pain management. World Journal of Pharmaceutical Research. 2019; 8(3): 467-476.
14. Yadav AK, Marwaha R, Bhalerao N, Chourasia SK, Sharma S. Pain management through Marma Chikitsa. Journal of Ayurveda and Integrated Medical Sciences. 2022; 7(2): 69-76.

Адрес за кореспонденция:

Яни Шивачев

Университетски център по източна  
медицина

бул. "Цар Освободител" №84

Варна, 9000

e-mail: cim@mu-varna.bg