शारीरिक मर्मों का उल्लेख

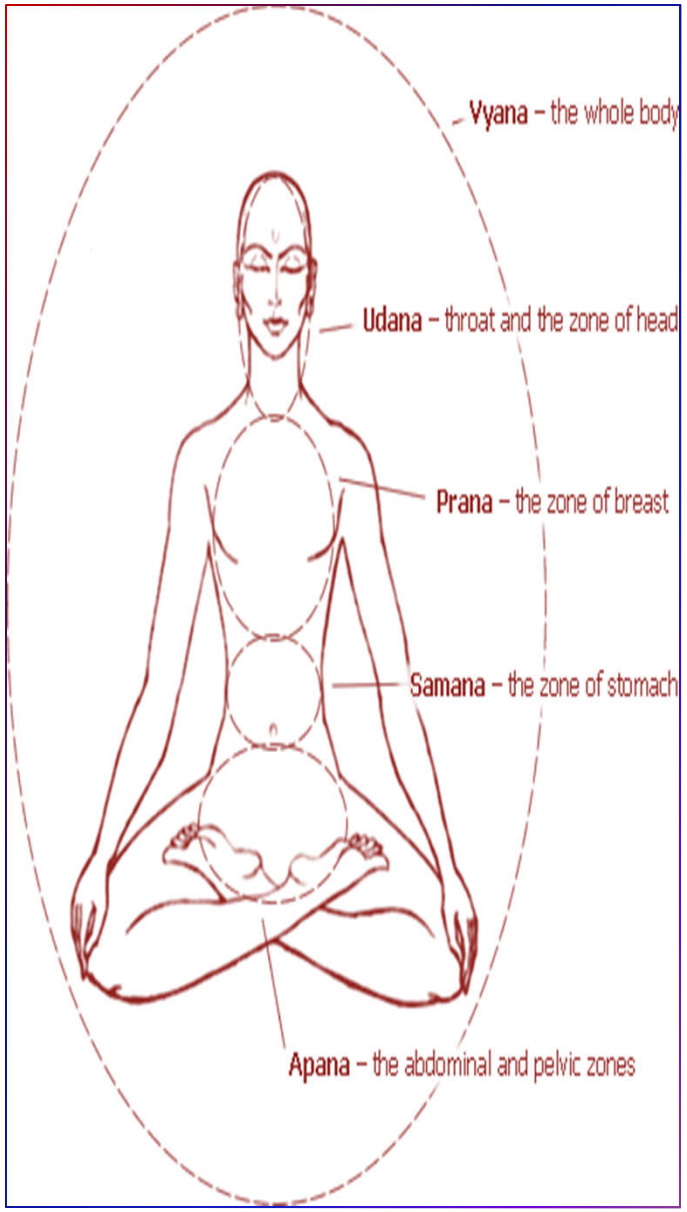
। मर्म चिकित्सा

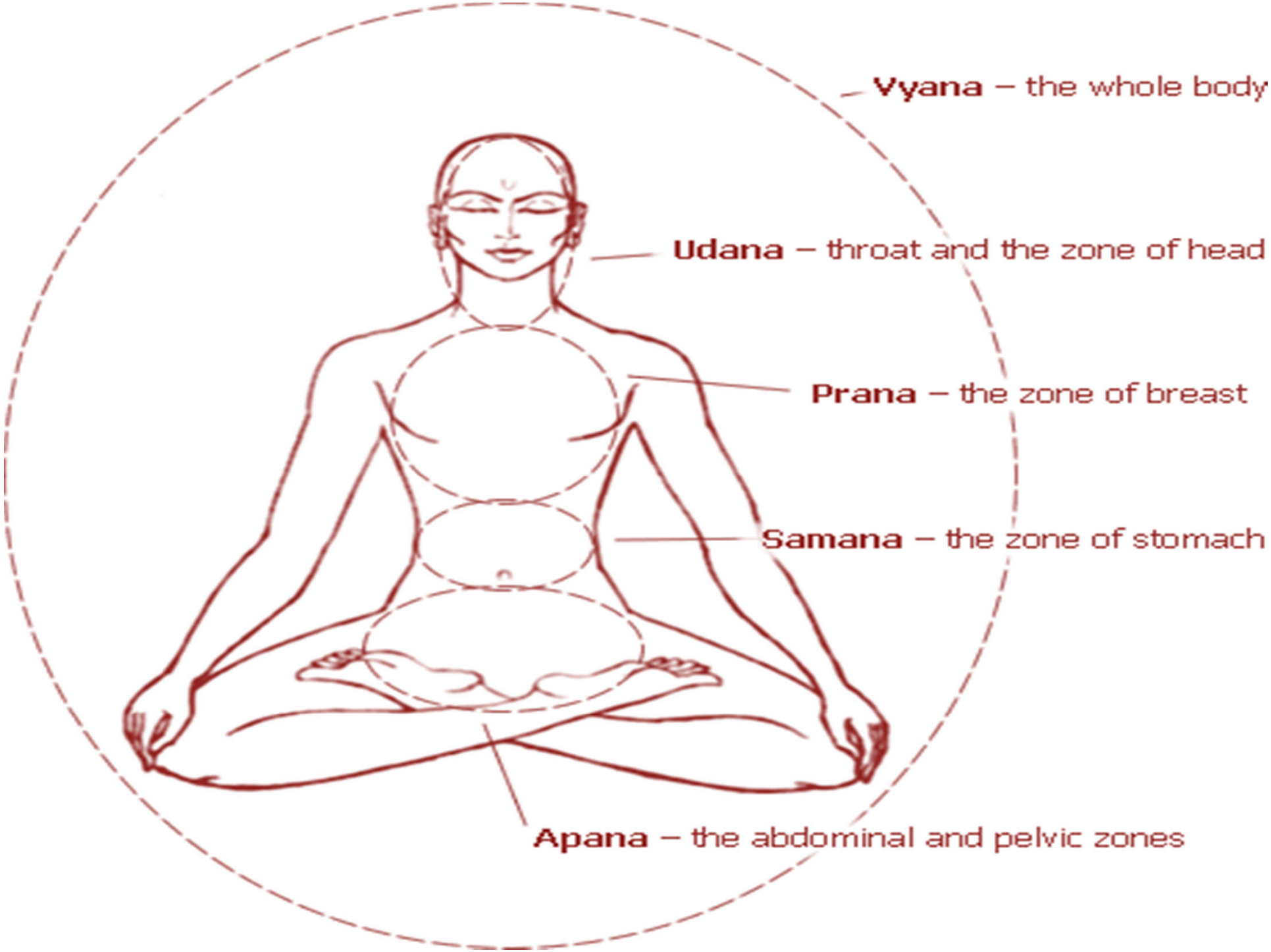
योगाचार्य डा० मनोज उप्रेती,

हरिद्वार

मानव शरीर के समस्त क्रियाकलापों व गतिविधियों का आधार **प्राणशक्ति** है जिसे जीवन शक्ति भी कहा जाता है। यह सारे शरीर को संचालित कर उसे स्वस्थ बनाए रखती है। शरीर से अगर प्राण ऊर्जा ठीक प्रकार से प्रवाहित होती रहे तो शरीर स्वस्थ बना रहता है और यदि प्राण ऊर्जा के प्रवाह में अवरुद्धता आ जाये तो **शरीर रोग ग्रस्त** हो जाता है।

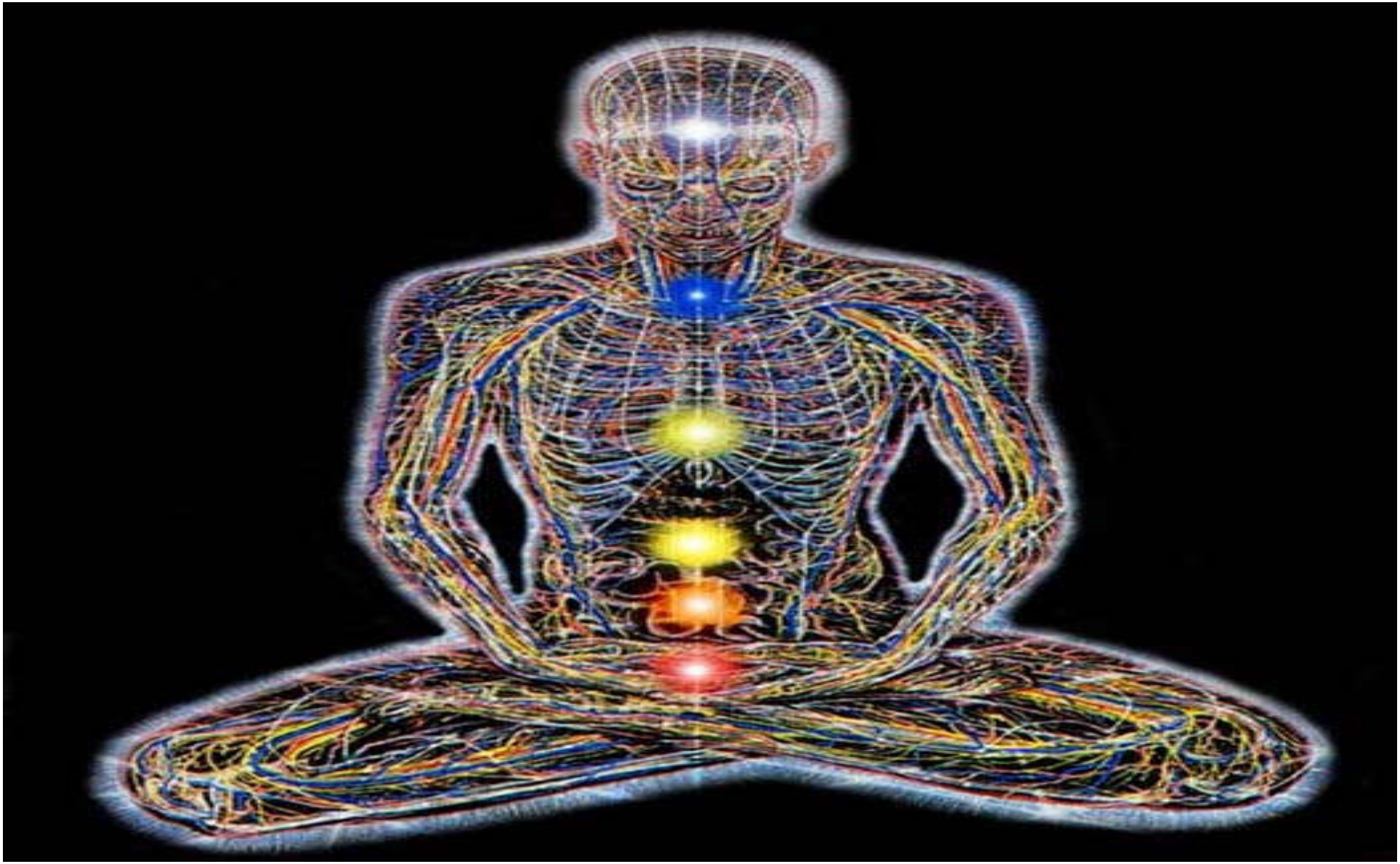
प्राण शक्ति की यह अवरुद्धता **(Blockage)** शरीर के कुछ विशिष्ट स्थलों पर होती है, जिन्हें आयुर्वेद के अनुसार मर्म कहते हैं। मर्म की व्याख्या करते हुए सुश्रुत ने स्पष्ट किया है कि मर्म उन स्थलों को कहते हैं जहाँ पर मांस, शिरा, स्नाय, अस्थि, सन्धि, पेशियों और धमनियों का सन्निपात **(junction point)** हुआ हो।



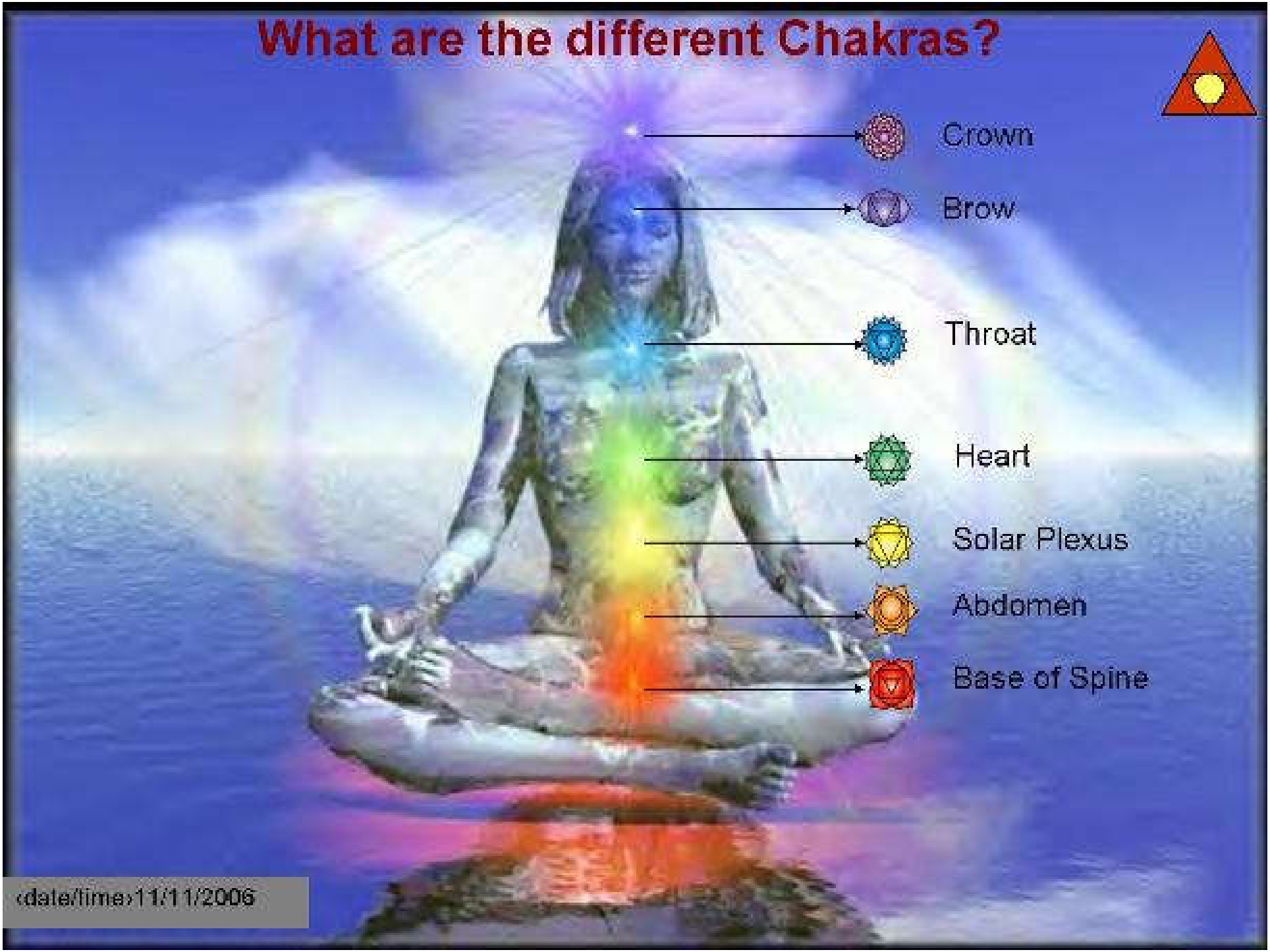

Vyana – the whole body
Udana – throat and the zone of head
Prana – the zone of breast
Samana – the zone of stomach
Apana – the abdominal and pelvic zones

NADIS

There are 72000 Nadis in human body

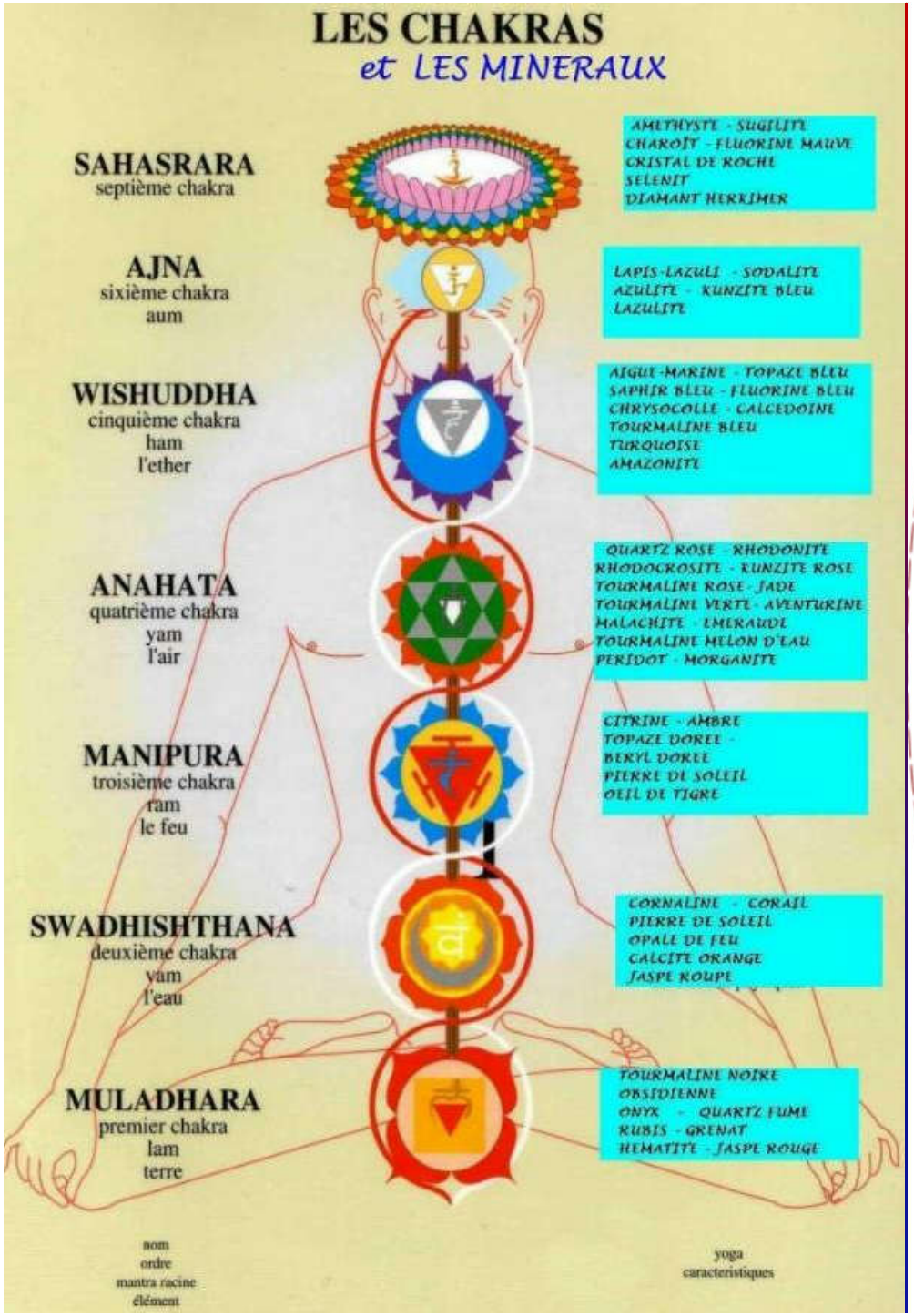


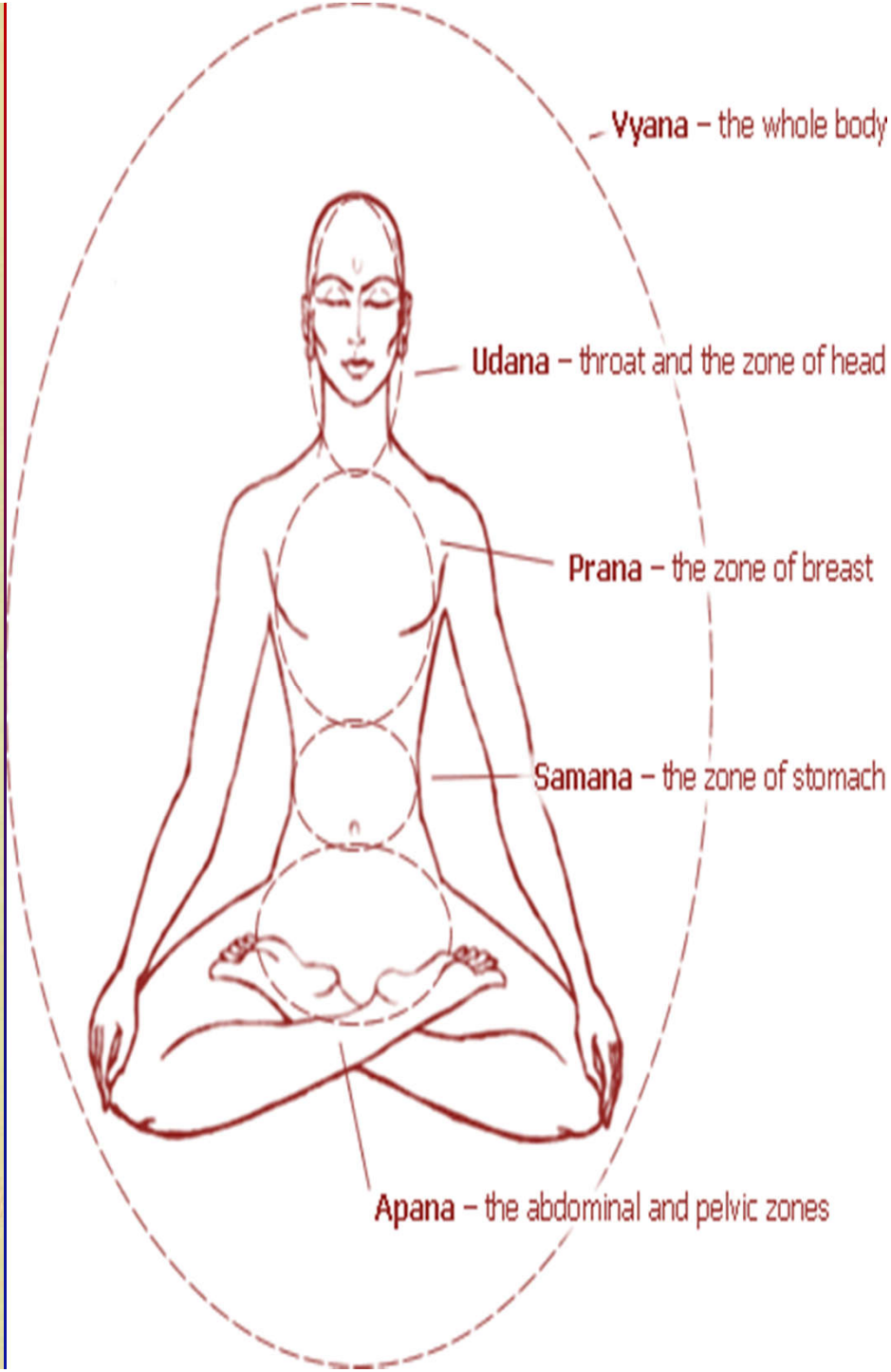
What are the different Chakras?



श्री संजीवनी क्रिया योग फाउण्डेशन

हरिद्वार (उत्तराखण्ड)


LES CHAKRAS
et LES MINERAUX
SAHASRARA
septième chakra
AMETHYSTE - SUGILITE
CHAROÏT - FLUORINE MAUVE
CRISTAL DE ROCHE
SELENIT
DIAMANT HERKIMER
AJNA
sixième chakra
aum
LAPIS-LAZULI - SODALITE
AZULITE - KUNZITE BLEU
LAZULITE
WISHUDDHA
cinquième chakra
ham
l'ether
AIGUE-MARINE - TOPAZE BLEU
SAPHIR BLEU - FLUORINE BLEU
CHRYSOCOLLE - CALCEDOINE
TOURMALINE BLEU
TURQUOISE
AMAZONITE
ANAHATA
quatrième chakra
yam
l'air
QUARTZ ROSE - RHODONITE
RHODOCROSITE - KUNZITE ROSE
TOURMALINE ROSE - JADE
TOURMALINE VERTE - AVENTURINE
MALACHITE - EMERAUDE
TOURMALINE MELON D'EAU
PERIDOT - MORGANITE
MANIPURA
troisième chakra
ram
le feu
CITRINE - AMBRE
TOPAZE DOREE -
BERYL DOREE
PIERRE DE SOLEIL
OEIL DE TIGRE
SWADHISHTHANA
deuxième chakra
vam
l'eau
CORNALINE - CORAIL
PIERRE DE SOLEIL
OPALE DE FEU
CALCITE ORANGE
JASPE ROUPE
MULADHARA
premier chakra
lam
terre
TOURMALINE NOIRE
OBSIDIENNE
ONYX - QUARTZ FUME
RUBIS - GRENAT
HEMATITE - JASPE ROUGE
nom
ordre
mantra racine
élément
yoga
caracteristiques


Vyana – the whole body
Udana – throat and the zone of head
Prana – the zone of breast
Samana – the zone of stomach
Apana – the abdominal and pelvic zones

शरीर के इन समस्त स्थानों पर प्राण का निवास होता है। इसी कारण मर्मों पर आघात तथा चोट लगने से मनुष्य की मृत्यु तक हो सकती है।

'मारयन्तीति मर्माणि' – सुश्रुत

मर्म शरीर के अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान हैं। अर्थात् यह भाग इतने महत्वपूर्ण स्थान हैं कि इस पर हुआ आघात सम्पूर्ण जीवनीय शक्ति को प्रभावित करता है। निश्चित ही यह सत्य है कि मर्म पर आघात होने से मृत्यु संभव है। परन्तु मर्म स्थान जीवनीय ऊर्जा का केन्द्र भी है। मर्म प्राण का धारण करते हैं। इसलिए इन स्थानों को स्पन्दन तथा उदीप्त करने पर विभिन्न रोगों में आश्चर्य लाभ प्राप्त होते हैं।

मर्म क्या है?

चिकित्सकीय परिभाषा के अनुसार शरीर के वह विशिष्ठ भाग जिन पर आद्यात करने अर्थात् चोट लगने से मृत्यु सम्भव है। उन्हें मर्म कहा जाता है । इसका सीधा अर्थ है कि शरीर के वह भाग अत्यन्त महत्वपूर्ण है तथा जीवनदायिनी ऊर्जा से युक्त है। इन पर होने वाला आद्यात मृत्यु का कारण हो सकता है। इन स्थानों पर प्राणों का विशेष रूप से वास होता है।

आयुर्वेद शास्त्रों में 'मारयन्तीति मर्माणि' कहा गया है अर्थात जिसमें आघात लगने से मृत्यु हो सकती है। मर्म एक सौ सात होते है।

मर्म के प्रकार

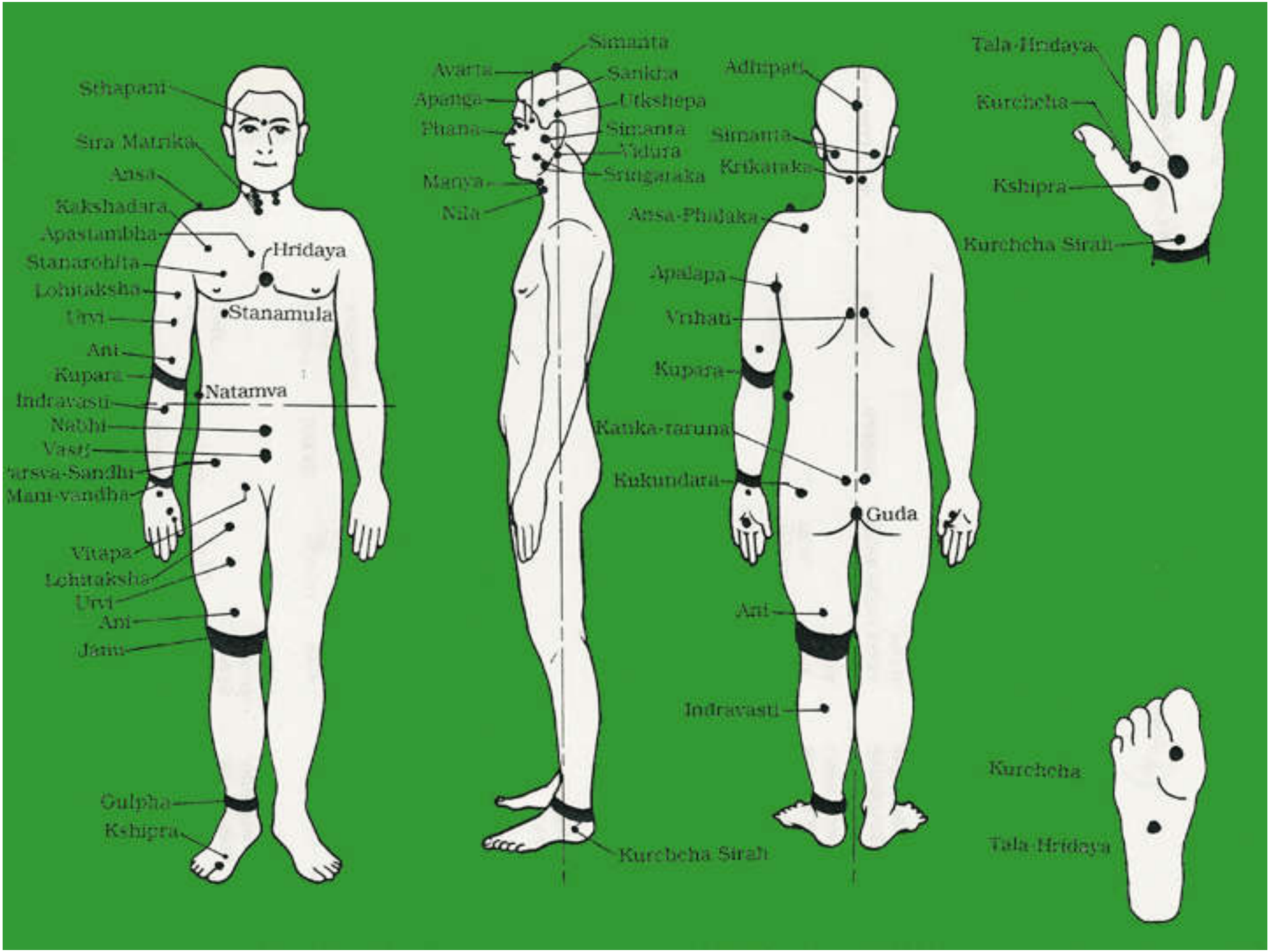
Type of Marma

ये पंचात्मक होते है :–

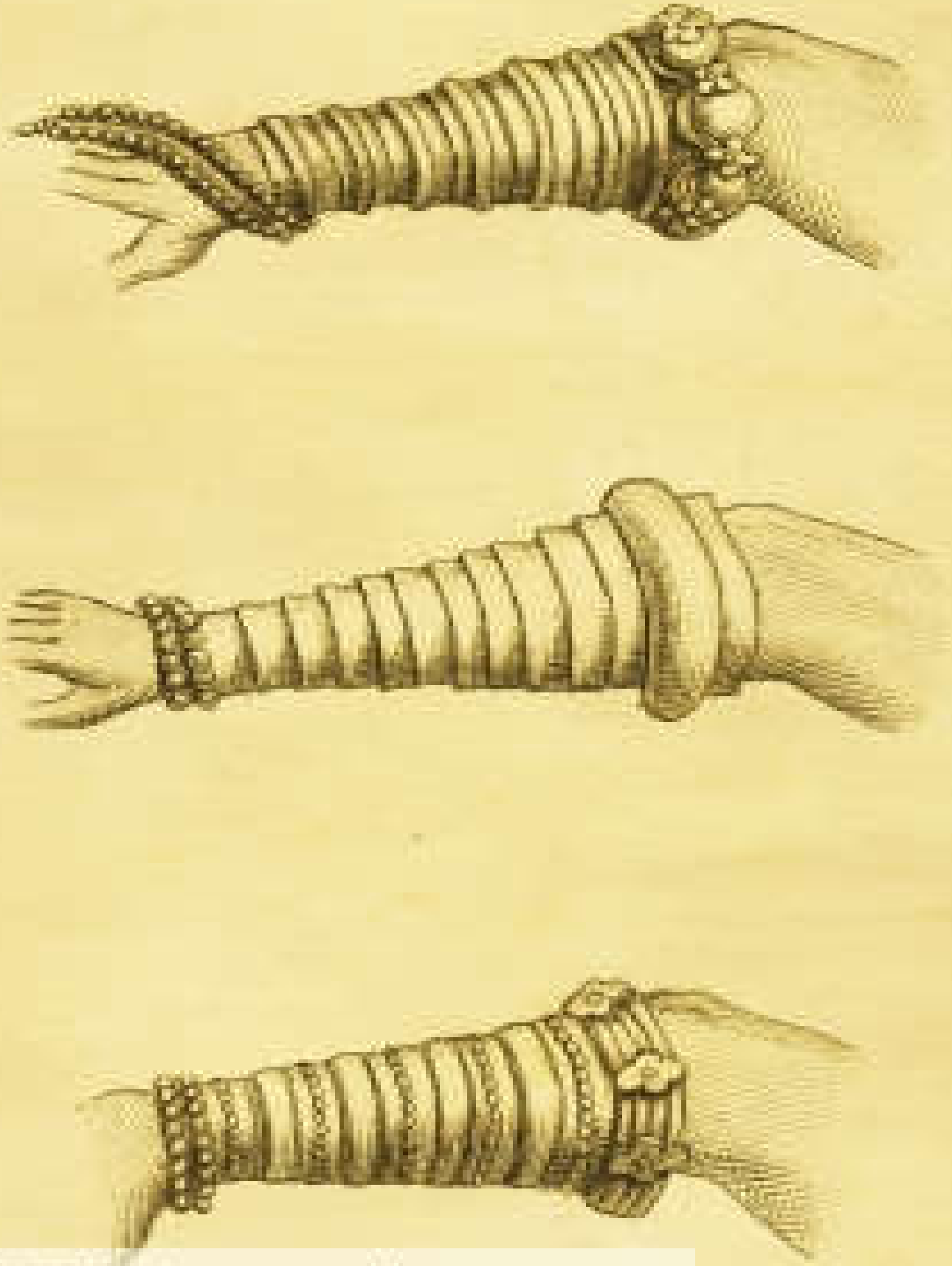
- मांसमर्म **(MUSCLES)**
- सिरामर्म **(NERVES)**
- स्नायुमर्म **(LIGAMENTS)**
- अस्थिमर्म **(BONES)**
- संधिमर्म **(JOINTS)**

मर्म चिकित्सा सिद्धान्त

मर्म शरीर के अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थान हैं । उस स्थान पर आघात से विभिन्नि प्रकार के दोष एवं उपद्रव हो जाते है। सद्यः प्राणहर मर्म पर हुए आद्यात का सार्वदैहिक प्रभाव पड़ता है। अर्थात यह भाग इतने महत्वपूर्ण है कि इस पर हुआ आघात सम्पूर्ण जीवनीय शक्ति को प्रभावित करता है। यह सत्य है कि मर्म पर आघात होने से मृत्यु संभव है। परन्तु मर्म जीवनीय ऊर्जा के केन्द्र है, मर्म प्राण का धारण करते हैं। इन स्थानों पर विभिन्न प्रकार के उपक्रम करने पर विभिन्न रोगों में लाभ होता है।


Sthapani
Sira Matrika
Amsa
Kakshadara
Apastambha
Stanarohita
Lohitaksha
Urvi
Ani
Kupara
Indravasti
Nabhi
Vasti
Trsva-Sandhi
Mani-vandha
Vitapa
Lohitaksha
Urvi
Ani
Janu
Gulpha
Kshipra
Hridaya
Stanamula
Natamva
Simanta
Avarta
Sankha
Apanga
Utkshepa
Phana
Simanta
Vidura
Manya
Srngataka
Nila
Kurcheha Sirah
Adhipati
Simanta
Krikataka
Amsa-Phalaka
Apalapa
Vrihati
Kupara
Kanka-taruna
Kukundara
Guda
Ani
Indravasti
Kurcheha Sirah
Tala-Hridaya
Kurcheha
Kshipra
Kurcheha Sirah
Kurcheha
Tala-Hridaya

OnSecretHunt



Humanline.com

UTTARAKHAND

www.indiantribaljewellery.com

gettyimages
© Ingetje Tadros
114379325

स्वास्थ्य रक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु दैनिक योगासन एवं मर्म चिकित्सा

स्वास्थ्य रक्षण एवं स्वास्थ्य संवर्धन हेतु प्रतिदिन योग करना आवष्यक है। आज के अत्यंन्त व्यस्त दिनचर्या के परिवर्तन से होने वाले रोगों से बचाव के अत्यंत आवष्यक है। इसके लिए योग अत्यंत प्रभावषाली एवं सद्यः फलदायी मर्म चिकित्सा विधि का दैनिक अभ्यास निष्चय ही फलदायी है

योग से तात्पर्य चित्त की विधि वृत्तियों का नियमनपूर्वक सम्यक निरोध है। योग शब्द का प्रयोग बहुत व्यापक अर्थ में होता है परन्तु वर्तमान समय में आसान, प्राणायाम, क्रिया, मुद्राएं, ध्यान आदि साधनाओं के लिए योग शब्द प्रचलित है ।

योगासन मन और शरीर को कैसे प्रभावित करते हैं ? इसके वैज्ञानिक आधार क्या है? शरीर, हाथ, पैर, आदि को विशेष अवस्था (योगासन, मुद्रा) में रखने से शरीर को कैसे ऊर्जावान बनाया जा सकता है? ये कुछ ऐसे प्रश्न हैं जो किसी भी योग प्रशिक्षु अथवा योग के प्रति उत्सुक व्यक्ति के मन में सहज ही उठते हैं ।

इनके प्रत्युत्तर में यह समझना आवश्यक है कि मनुष्य शरीर के विभिन्न हिस्सों में 107 मर्मस्थान होते हैं। योगासन द्वारा इन मर्मस्थलों पर खिंचाव **(Strech),** दबाव**(Pressure)]** कंपन**(Vibration)** एवं गति **(Rythmic Movement)** से उनकी क्रियाशीलता प्रभावित होती है। तथा मर्म से संबंधित अंग प्रत्यंग का कार्य प्रभावित होता है। अतः यह कहा जा सकता है कि योगासन मर्मों के उद्दीपन द्वारा ही शरीर और मन को प्रभावित करते हैं ।

विभिन्न योगासानों के माध्यम से भी विभिन्न मर्मों को प्रभावित किया जा सकता है। जितने भी आसन मेरूदण्ड को आगे की ओर अथवा पीछे की ओर मोड़कर किये जाते हैं। उनसे उदर–छाती तथा पृष्ठ की ओर स्थित मर्म प्रभावित होते हैं। इन मर्मों को प्रतिदिन किए जाने वाले आसनों से निरन्तर ऊर्जावान रखा जा सकता है।

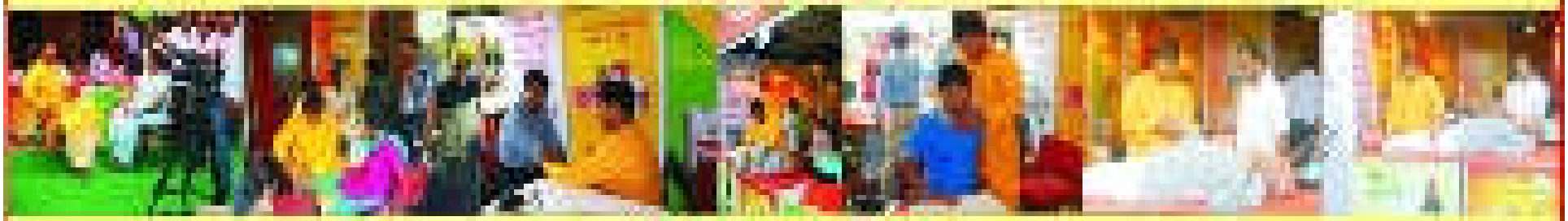
PADMASAN

Table – list of yogasana effect on marma

	योगासन (yogasana)	मर्मो पर प्रभाव (Effect on marma)
1	Pavanmuktasana	Indra basti, Nabi, Basti, Amsaphalaka
2	Halasana	Amsaphalaka, Amsa, Sira Matrika, krakatika
3	Paschimoutanasan	Kshipra,
4	Bhujang asana	Kshipra,
5	Shirshasana	Adhipati
6	Salabhasana	Basti, Janu, Katika taruna
7	Dhanurasana	Basti, Janu, Katika taruna
8	Chakarasana	Basti, Janu, Katika taruna
9	Ardhamastendrasana	Lahitaksha, kakshadhara
10	Padhasthasana	Nabhi, Basti

मर्म चिकित्सा से लाभ प्राप्त करते रोगी

दिल्ली कैम्प



देहरादून कैम्प

सितारगंज (उत्तरांचल)

www. ssky.in mob- 9997489178

One Day Rejuvenation Package

- Rafting
- Yoga exercise, Pranayama,

Meditation & more yogic exercise

- **Panchakarma :-**

Full body ayurvedic massage (Sarvana Abhangya)

Sirodhara, Ayurvedic herbal steam

2 time yogic meals, 2 herbal tea

Contact for Booking - 09997489178, 0135-2438651

श्री Shree Sanjeevani Kriya Yog Foundation

Ganga Resort, Muni Ki Reti, Near Kailash Gate, Rishikesh (Uttarakhand)

Web. : www.ssky.in, E-mail : upreti_k_m@yahoo.co.in

Thank you