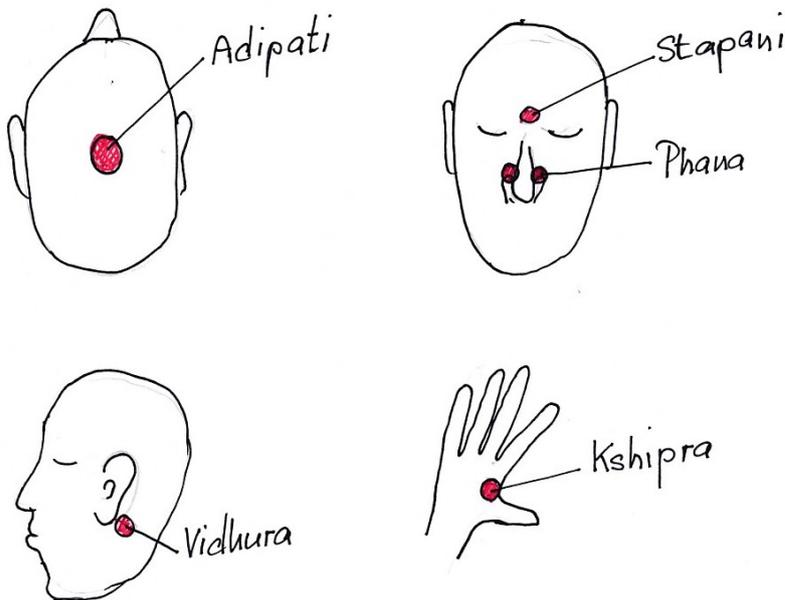


## Prana Vayu Marmani

Hier fünf hilfreiche Marmapunkte für Prana Vayu



- **Adipati** – ist gut für das Gehirn und den Kopf im allgemeinen und befindet sich auf dem Scheitel des Kopfes.
- **Stapani** – fördert die Konzentration und befindet sich zwischen den Augen.

Sowohl **Adipati** wie auch **Stapani** kontrollieren den Geist und das Zentralnervensystem.

- **Phana** – befindet sich auf der Seite der Nasenflügel und kontrolliert Ida und Pingala, den Geruchssinn, die Nasenstrukturen generell und die Sinuse.
- **Vidura** – befindet sich hinter und unter dem Ohr und kontrolliert Prana Vayu, das Gehör und die Ohrennadis und soll hilfreich sein bei Nasenbluten.

**Phana** und **Vidura** sind beide gut für die Zirkulation Prana im Kopf und in den Sinnesorganen.

- **Kshipra** – befindet sich an der Hand zwischen dem Zeigefinger und dem Daumen und am Fuss zwischen dem grosse und dem zweiten Zehen. Vor allem die Punkte an den Händen kontrollieren Prana und Vyana Vayu und beeinflussen das Lymphsystem, das Atemsystem und das Herz.