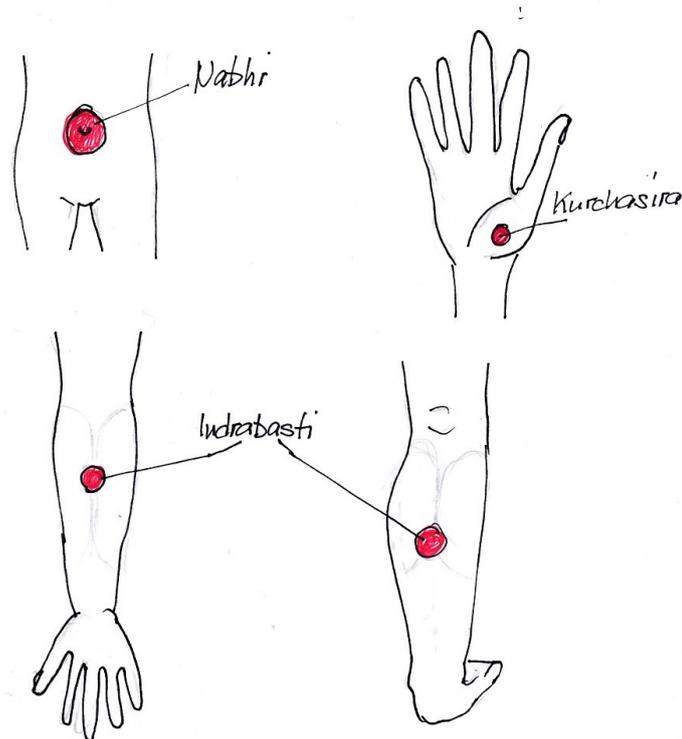


## Samana Marmani



- **Nabhi** – oder Bauchnabel kontrolliert das Verdauungs-, Blut- und Kreislaufsystem sowie wie das dritte Chakra oder Manipura Chakra. Es ist ein wichtiges Marma für die Verdauung und für körperliche Anstrengung und beeinflusst ausserdem verschiedene Formen von Agni oder Feuer. Im Ayurveda kennt man das Nabhi Chikitsa oder den Nabel-Ölbehandlung.
- **Kurchasira** – sitzt im Daumenballen und kontrolliert nebst Samana Vayu verschiedene Formen von Pitta und Agni die für die Verdauung wichtig sind. Kurchasira beeinflusst auch den Kopf, Geist und das Nervensystem und beruhigt Vata.
- **Indrabasti** – im Unterarm kontrolliert das Verdauungssystem und Samana, vor allem den Dünndarm sowie das Plasma (Blut).
- **Indrabasti** – in der Wade kontrolliert das Agni (Verdauungsfeuer) und Samana, sowie das Verdauungssystem und den Dünndarm.