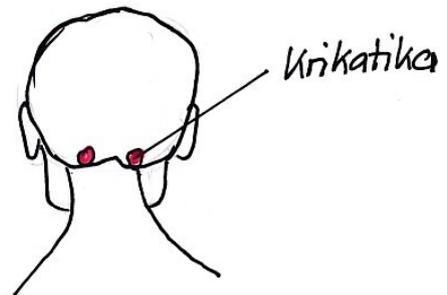
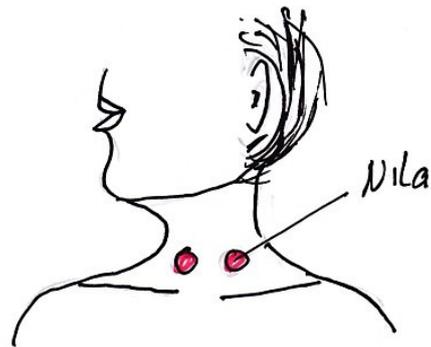
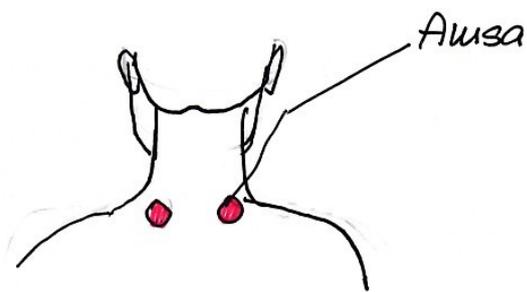


## Udana Marma



- **Amsa** – kontrolliert das fünfte oder Halschakra oder auch Vishuddhi Chakra genannt und seine Eigenschaften. Unterstützt die aufwärts Bewegung und Udana Vayu. Hilfreich bei Nacken- und Schulterbeschwerden.
- **Nila** – kontrolliert Sprache, Schilddrüsen und die Blutzufuhr ins Gehirn. Störungen können sich in den Stimmbändern oder durch Verlust der Stimme manifestieren.
- **Sira Matrika** – Kontrolliert den Blutfluss vom Herz in den Kopf und das Nervensystem.
- **Krikatika** – Kontrolliert die Körperhaltung indem es uns hilft den Rücken und Nacken aufrecht zu halten, ausserdem soll es auch auf das Unerbewusstsein wirken. Ausserdem kann es eine steife Schulter, Kopfweh und Migräne lindern.