

## MARMA

### Wat is marma?

Verspreid over ons lichaam zitten 107 onzichtbare, zeer gevoelige punten. Dit zijn marmapunten. Op die marmapunten komt onze levensenergie samen. Vergelijk ze met de acupunctuurpunten uit de Chinese geneeskunde. Ieder marmapunt heeft een verbinding met een bepaald orgaan of met een bepaalde lichaamsfunctie. Marma is in het Sanskriet de term voor kwetsbaar, vitaal punt op het lichaam.



### Waarom marmatherapie?

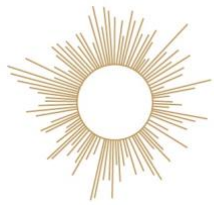
Door de zachte druk op bepaalde punten kan marmatherapie blokkades opheffen. Daardoor kan de levensenergie weer vrij stromen. Aangetaste organen en weefsels herstellen en functioneren na een behandeling weer als hernieuwd.

### Wanneer marmatherapie?

Marmatherapie werkt zowel preventief als genezend. In de marmapunten in ons lichaam hopen zich in de loop der jaren afvalstoffen op ten gevolge van stress. Wat begint met pijn en ongemak kan onttaarden in (chronische) ziektes. Een marmabehandeling versterkt de balans tussen lichaam, geest en bewustzijn.

### Wat gebeurt er bij marmatherapie?

Marmatherapie is onderdeel van ayurveda. Een traditionele gezondheidswetenschap uit het oude Indië. Het is een techniek waarbij je marmapunten worden geactiveerd, waardoor je lichaamscellen tot op het diepste niveau worden gereinigd en vernieuwd. Je ligt gekleed op de tafel en ik geef met mijn vingers zachte druk op een aantal vaste punten. Het doet geen pijn en het is ook geen massage. De behandeling duurt anderhalf uur. Dit is inclusief uitleg vooraf, rusten en een kopje kruidenthee na afloop.



### Voor wie is marmatherapie?

Voor iedereen, zowel volwassenen als kinderen. Een marmabehandeling ontspant, ruimt emoties op en kalmeert de geest. Mensen met stress- en (zenuw)pijnklachten hebben baat bij marmatherapie. Het vergroot het bewustzijn en geeft je meer emotionele balans en fysieke stabiliteit.

### Praktisch:

- Je hebt het meeste profijt van de behandeling als je op de dagen voorafgaand en op de dag zelf geen koffie en alcohol nuttigt.
- Draag gemakkelijke, comfortabel zittende kleding. Bij voorkeur een shirt of trui met lage hals en geen sieraden of contactlenzen.
- Na de behandeling is het belangrijk dat je het die dag rustig aan doet, een lichte maaltijd nuttigt en meer water drinkt.

### Marma behandeling:

- We hebben anderhalf uur de tijd om in alle rust te kunnen werken.
- De behandeling zelf duurt een uur, inclusief rusten.
- Vooraf krijg je uitleg en na afloop een kopje kruidenthee.
- De behandeling vindt gekleed plaats.
- De behandeling kan ook aan kinderen vanaf vijf jaar oud gegeven worden, uiteraard met toestemming en in het bijzijn van de ouders. De behandeling duurt dan drie kwartier.

### Voordelen van marma:

- Verlicht zenuwpijn
- Ruimt emoties op
- Kalmeert de geest
- ontspant
- Lost stress op
- Brengt balans
- Vergroot je bewustzijn
- Vitaliseert organen
- Vermindert pijn
- Verbeterd de fysieke stabiliteit



Wil je ook een keer een marmabehandeling ervaren? Neem gerust [contact](#) met me op, dan informeer ik je over de mogelijkheden.