५२. मर्मबिंदूंचे वर्णन आणि उपयोग :
(ॲक्युप्रेशर)

मर्मबिंदू	बिंदूवर्णन	उपयोग
सीव्ही २२	गळ्याच्या पुढच्या खळग्यात, मध्यरेषेवर	खोकला, दमा, घसासूज, आवाज बसणे, उचकी
डिंगचुआन	मानेच्या खालचा भाग, पाठीमागे, ७ व्या मानमणक्याच्या अर्धा इंच बाजूला – दोन्हीकडे	दमा, खोकला, मान आखडणे, खांद्यात वेदना, पाठदुखी
पित्ताशय १४ (जीबी)	कपाळावर – भुवईच्या १ इंच वर मधोमध	डोकेदुखी (पुढचा भाग), डोळ्याला अंधुक दिसणे
जीबी २०	मानेचा वरचा भाग (मान आणि डोके यांची जुळणी असते तिथे) दोन्ही बाजूला – खळग्यात	डोकेदुखी, मान आखडणे, गरगरणे, डोळा दुखणे, खांदे दुखी
जीबी २१	जीबी २० कडून खांद्यांच्या उंचवट्याकडे उतरताना मधोमध, स्नायूरेषेवर	खांदेदुखी, मान दुखणे, मान आखडणे
जीबी ३०	खुब्याच्या हाडाखाली, पँटच्या बाजूच्या खिशात हात घालतो ती जागा	कंबरदुखी, खुबा दुखणे
जीबी ३४	गुडघ्याच्या बाहेरच्या बाजूस, खालच्या टेंगळाच्या १' वरती	पाय बधिरणे, पायाची शक्ती कमी होणे, गुडघा सुजणे, तोंड कडू होणे,उलटी
जीव्ही २६	नाकाच्या खाली, मिशीच्या मध्यभागी	बेशुद्धी व लहान मुले/ बाळे यांना झटके येणे
जीव्ही १४	मानेच्या तळाशी, मध्यरेषेवर	थंडीताप, सर्दी, दमा, खोकला, मान आखडणे
जीव्ही २०	डोक्याच्या वरच्या मध्यबिंदूवर कर्णरेषेच्या मधोमध	डोकेदुखी, कानात गुणगुण, डोळ्यांना अंधुक दिसणे
हृदय ९	करंगळीच्या आतल्या बाजूस, नखाच्या तळरेषेत	छातीत धडधड, छातीत दुखणे,
हृदयरेषा	मनगटावर, आतल्या बाजूस	छातीत धडधड, अधीरता, छातीत दुखणे, निद्रानाश, बेशुद्धी फिट– भिरगी, हाताचे टळवे गरम होणे
मूत्रपिंड १	पायाच्या तळव्यावर, लहान बोटाच्या व अंगठ्याच्या फुगाराच्या मधे	घसासूज, लघवीस वेदना, बेशुद्धी, अवघड बाळंतपण
मूत्रपिंड २७	गळपट्टीच्या हाडाखाली, छातीच्या मध्यरेषेच्या २ इंच बाजूला	दमा, खोकला
मूत्रपिंड ३	टाचेच्या आतल्या बाजूला, मागल्या स्नायूबंधाच्या १.५ इंच पुढे	घसासूज, अनियमित पळी, खालची पाठदुखी
मोठे आतडे ११	हाताच्या कोपराच्या बाहेरची बाजू, जेथे घडी रेषा संपते तिथे	हाताच्या कोपराचे दुखणे, कोठेही खाज, अतिरक्तदाब, पोटदुखी, ताप
मोठे आतडे २०	नाकपुडीच्या बाजूला अर्धा इंच	नाक चोंदणे, नाकातून पाणी, घोळणा फुटणे
मोठे आतडे ४	मनगटापासून ३ सें.मी खाली, अंगठा व तर्जनी यांच्या मुळांच्या मधोमध, इथे नाडी लागते (पाऊल नाडी)	गर्भाशयातून रक्तस्राव, हर्निया (अंतर्गळ), फिट– भिरगी, डोकेदुखी, निद्रानाश
यकृत ८	गुडघा वाकवा (खुर्चीवर बसल्यावर वाकतो तसा), आतल्या बाजूला त्वचेची घडी संपते तो बिंदू	लघवीस वेदना, ओटीपोट दुखणे,गुडघ्यात वेदना, मांडीच्या आतल्या बाजूस दुखणे

मर्मबिंदू	बिंदूवर्णन	उपयोग
फुप्फुस १	गळपट्टीच्या मध्यबिंदूच्या १ इंच खाली	खोकला, दमा, घसासूज, हात किंवा हाताचा कोपरा दुखणे.
फुप्फुस ६	मनगट व हाताचा कोपरा यांच्या गोऱ्या बाजूला मधोमध, किंचित बाहेरच्या बाजूला	खोकला, दमा, घसासूज, हात किंवा हाताचा कोपरा दुखणे.
फुप्फुस ७	मनगटाच्या सुमारे दीड इंच वर, वरील रेषेवरच	दमा, खोकला, मान आखडणे, घसासूज, मनगट अधू होणे.
हृदयआवरण ६	मनगटाच्या चेषेच्या वर, मध्यरेषेवर गोऱ्या बाजूवर, २ इंच वर	छातीत धडधड, उलटी, मलेरिया–ताप, फिट–भिरगी, हाताच्या कोपरा दुखणे
लहान आतडे ३	मूठ आवळल्यानंतर करंगळीच्या बाजूच्या पहिल्या हस्तरेषेची घडी संपते तो बिंदू	डोकेदुखी, मान आखडणे, ताप
पांथरी १०	मांडीच्या आतल्या बाजूला गुडघारेषेच्या ३ इंच वर	मासिक पाळीचा त्रास, मांडीच्या आतल्या बाजूची वेदना, इसब, खाज
पांथरी ६	पायाच्या आतल्या घोट्याच्या वर ३ इंचावरचा बिंदू	मासिक पाळीचा त्रास, लघवीस वेदना गॅस–गुबाऱ्यामुळे त्रास, पायांमध्ये वेदना किंवा लुळेपणा
पांथरी ९	पोटरीची आतली बाजू	लघवीस वेदना,सूज, जुलाब–अतिसार
जठर २५	बेंबीच्या बाजूस २ इंच अंतरावर	पोटदुखी, गॅसेस, जुलाब, बद्धकोष्ठ
जठर ३६	गुडघ्याच्या वाटीच्या खाली ३ इंच, पायाच्या दोन हाडांच्या वरच्या टोकांच्या दरम्यान	पोटदुखी, अपचन, जुलाब, गुडघा किंवा पाय दुखणे, बद्धकोष्ठ
जठर ४४	पावलाच्या दुसऱ्या व तिसऱ्या बोटांच्या मुळांच्या दरम्यान	दातदुखी, पोटदुखी, जुलाब, ताप, पावलाचा बाहेरचा भाग सुजणे, दुखणे
जठर ७	कानशिलाच्या हाडाच्या खाली, कानासमोर १ इंचावर	वरच्या जबड्यातील दातदुखी, कानात गुणगुण, बहिरेपणा (बधिरपणा)
तैयांग	भुवईच्या बाहेरच्या टोकाच्या बाजूला १ इंच	नेत्रविकार – फडफडणे, लाली, सूज, वेदना
तिहेरी ऊब १७	कानाच्या पाळीच्या मागे–खाली म्हणजे जबड्याचा कोपरा व कानामागचे टेंगूळ यांच्या दरम्यान	कानात आवाज, बधिरत्त्व, गाल सुजणे, चेहऱ्याचा लुळेपणा (पॅरालिसिस)
तिहेरी ऊब ५	मनगटाच्या मागच्या बाजूस सुमारे २ इंच वरती, मध्यभाग	डोकेदुखी, ऐकू कमी येणे, कानात आवाज, हाताचे कोपर दुखणे, बोटे दुखणे, हातांची थरथर
मूत्राशय ३७	नितंब आणि गुडघा यांच्या दरम्यान मांडीच्या मागच्या बाजूच्या मधोमध	कंबरदुखी, पोटरीदुखी
मूत्राशय ५७	पोटरीच्या फुगाराच्या लगोलग खाली	कंबरदुखी, पोटरीदुखी
मूत्राशय ६०	बाहेरच्या घोट्याच्या व पायामागच्या स्नायूबंधाच्या दरम्यान	डोकेदुखी, मान ताठरणे, पाठदुखी
जठर ६	खालच्या जबड्याच्या मागील कोनावर	वरच्या जबड्याची दातदुखी, कानात गुणगुण, बहिरेपणा
यिंटांग १	दोन भुवयांच्या दरम्यान मधोमध	पुढची डोकेदुखी, बाळाचे झटके, नाक वाहणे

मर्मबिंदू	बिंदूवर्णन	उपयोग
दैवीशांतता	पोटरीच्या बाजूला, गुडघ्याच्या मध्यरेषेपासून ३ इंच खाली	चिंता–तणाव–अधीरपणा यावर
आनमिन	करंगळीच्या बाजूला, शेवटचे पेरे	भूक वाढण्यासाठी
सिबाई	डोळ्याखाली, जिथे नाकाकडून येणारी रेषा थांबते	सर्दी
तूशिओ	बेंबीखाली २ इंचावर	बद्धकोष्ठ
	कानाच्या समोर पण वर, कानासमोरची केसांचे कल्ले असतात तिथे	कानदुखी, डोकेदुखी
नेत्रबिंदू १ ते ६	भुवईच्या रेषेवर तसेच अंतिम बिंदूच्या मागे व खाली	डोळे दुखणे, पापणी लवत राहणे.
काटे	कंबरेत मागे, मध्यरेषेपासून ३ इंच बाजूला, हाडाची कड उंचावते तिथे	मणक्याची पाठदुखी
जेनमाई	हनुवटीच्या मध्यबिंदूवर	मासिक पाळी थांबताना होणारा त्रास
सीव्ही	कपाळाचा उभा–आडवा मध्यबिंदू	मासिक पाळीचा त्रास
तिहेरी ऊब	करंगळी आणि शेजारचे अंगठीचे बोट याच्या बेचक्यात	दीर्घदुखी, सांधेदुखीचा विकार
ली सी म्यू	पिंडरीच्या आतल्या बाजूला गुडघा–घोटा यांच्या दरम्यान मधोमध, नडगीच्या थोडे मागे	पुरुषांची लैंगिक दुर्बलता
क्लिबे	मांडीच्या आतल्या बाजूस मध्यबिंदूवर	स्त्री–पुरुषांची लैंगिक दुर्बलता