Kampfkunst, Medizin und Yoga in Indien: Zur Verbindung von Vitalpunkten, Therapie und Selbstkultivierung

Roman Sieler*



*Roman Sieler ist Medizinethnologe und promovierte 2011 an der Universität Heidelberg. Während langjähriger Feldforschungsaufenthalte in Südindien beschäftigte er sich intensiv mit der Siddhamedizin und insbesondere mit den Varmam- bzw. Marmapunkten, deren praktische Anwendung er nach Initiation durch einen traditionellen Praktizierenden selbst erlernte. Er lehrte u. a. an den Universitäten Heidelberg und Tübingen und veröffentlichte 2015 das Buch Lethal Spots, Vital Secrets: Medicine and Martial Arts in South India bei Oxford University Press. Heute arbeitet Roman Sieler als Heilpraktiker, Atemtherapeut und Experte für traditionelle indische Medizin in eigener Praxis in Tübingen. Dort verbindet er wissenschaftliche, therapeutische und praktische Zugänge zur Atemarbeit sowie zu Marma-/Varmam-Techniken. Weitere Informationen: romansieler.de – Kontakt: info@romansieler.de.

[Indian martial arts are] founded on a set of fundamental cultural assumptions about the body-mind relationship and health and well-being that are similar to the assumptions underlying yoga and Ayurveda" Zarrilli (2005, 20).

"I assume here that 'self' as well as the 'agenc'y' and 'power' which might accrue from the practice of a martial art like kalarippayattu are context and paradigm specific" Zarrilli (in: DeMarco, 2020: 61).

"Moreover, it is somewhat problematic to think of the martial arts in India as a discrete entity upon which an equally distinct entity—spirituality and religion—has a direct effect […]. Thus, in a sense, devotionalism, meditation, and the martial arts are, perhaps, best seen as part of the same basic complex rather than interdependent variables" Alter (2010, 463).

Zusammenfassung

Ziel des Artikels ist es, dem Leser einen Überblick über indische Traditionen der Kampfkünste zu vermitteln und deren Verbindungen zu Medizintraditionen und zu therapeutischen Techniken zu beleuchten. Dies schließt eine Einführung in verschiedene historische Kampfkunsttraditionen wie das vedisch-sanskritische *Dhanurveda* und die südindisch-tamilische Tradition ein. Die indischen Kampftraditionen basieren auf einem grundlegenden kulturellen Verständnis der Beziehung zwischen Körper und Geist und Krankheit und Wohlbefinden, die denen des Yoga und der indischen Medizin nahe verwandt sind. Nicht zuletzt aus diesem Grund finden sich in den indischen Kampfkunsttraditionen enge Schnittstellen zu Medizin und Therapieformen. Dies wird im vorliegenden Artikel anhand der „Kunst der Vitalpunkte" — V*armakkalai* — detailliert aufgeführt. Diese Kunst basiert auf den *Varmam* Körperpunkten. Sie sind von Relevanz für spezifische Kampftechniken, aber auch bei manuellen Therapien anwendbar. Anwendung finden die Vitalpunkte somit sowohl in der Kampftechnik *Varma Aṭi*, als auch in *Varma Maruttuvam* Therapien. *Varmam*-Spezialisten lernen darum beides: Therapie und Kampf. Sie müssen einen Lernprozess durchlaufen, für den körperlicher wie geistiger Fortschritt gleichermaßen von zentraler Bedeutung sind. Experten beschreiben dies als die Ausformung von *uṭalcakti*: physischer Kraft, und *maṇacakti*: mentaler Kraft. Ausdauer und Kraft sind erforderlich, um Massagen, therapeutische Manipulation und Kampftechniken durchzuführen. Darüber hinaus wird von den Lernenden erwartet, dass sie entschlossen Selbstvertrauen und Selbstdisziplin trainieren. Dies soll gleichermaßen die Entwicklung einer vollkommenen Beherrschung der Kampftechniken und eines fein geschärften therapeutischen Gespürs für die Diagnose von Krankheiten und für die Behandlung von Patienten ermöglichen.

Abstract

This article aims to give the reader an overview of Indian martial arts traditions and their connections to medical traditions and therapeutic techniques. This includes an introduction to various historical martial arts traditions such as the Vedic-Sanskritic *Dhanurveda*, and the South Indian Tamil tradition. Indian martial traditions are based on fundamental cultural beliefs about the relationship between body and mind and about health and well-being, which are closely related to those of yoga and Indian medicine. Thus, unsurprisingly perhaps, a number of Indian martial arts traditions have strong interconnections with medicine and therapies. This will be discussed in detail in this article using the "art of vital spots" — *Varmakkalai*. This art is based on the *Varmam* body points, which are of relevance for martial arts, but which can also be used in therapies. Therefore, they are applied both in martial techniques called *Varma Aṭi*, "striking the vital spots", and in *Varma Maruttuvam*, "vital spot treatments". Practitioners of the vital spots consequently learn both therapy and fighting. They have to undergo a learning

process for which physical as well as mental progress is equally important. Vital spot masters describe this as simultaneously developing *uṯalcakti*: physical strength, and *maṉacakti*: mental strength. Stamina and strength are required to perform massages, therapeutic manipulations and fighting techniques. In addition, students are expected to decisively train their will power, self-confidence and self-discipline. This should enable them to develop both a complete mastery of the fighting techniques and a finely-honed therapeutic sense for diagnosing diseases and treating patients.

Einleitung

Für gewöhnlich wird Indien nicht mit Kampfkunst in Verbindung gebracht. Die populäre Darstellung des Subkontinents in Europa und Nordamerika prägen für gewöhnlich vielmehr der Hinduismus; Aspekte vielschichtiger Pluralität in den Bereichen Religion, Wissenschaft und Medizin; oder extreme Unterschiede zwischen Arm und Reich. Hinsichtlich Körper- und Selbstkultivierungstechniken sind es eher Yoga, Ayurveda und Meditation, welche wir mit Indien verbinden, nicht aber Kampfkünste. Verglichen mit den meisten ostasiatischen Kampfkünsten, ist indischen daher bislang wenig Aufmerksamkeit zuteilgeworden[1].

Bemerkenswerterweise ist vielen Legenden zufolge Indien allerdings die Wiege der Kampfkünste: Bodhidharma, der buddhistische Mönch und erste Patriarch des Zen-Buddhismus des fünften Jahrhunderts, soll ein Prinz der südindischen Paḷḷava Dynastie gewesen sein (Faure 1986). Ihm wird zugeschrieben, indische Kampfkünste in die chinesischen Regionen transportiert zu haben. Dort soll er im berühmten Shaolin-Tempel gelebt haben, dessen Mönche er zum Zweck der Selbstverteidigung in Kampfübungen unterrichtet habe. Diese Übungen, so die Legende, waren die Ursprünge des heutigen Shaolin *Ch'uan-fa*, oder „*Kung-Fu*“ (Varghese 2003). Später soll Bodhidharma zunächst in China den *chan*-Buddhismus geprägt haben, ein Wort, das sich vom Sanskritwort für *dhyāna*, Meditation, ableitet. In Japan wurde dies als Zen bekannt.



Ziel dieses Artikels ist es allerdings nicht, solche teils mythologischen Hintergründe zu entschlüsseln. Vielmehr soll dem Leser ein einleitender Überblick über indische Kampfkunsttraditionen vermittelt werden. Ein Augenmerk liegt dabei auf deren Verbindungen zu therapeutischen Techniken und Medizintraditionen und deren Einbettung in indische Selbstkultivierungstechniken wie Yoga und Meditation. Neben einer historischen Einführung in das Thema wird zu diesem Zweck detailliert auf die südindische Tradition der Varmam „Vitalpunkte“ eingegangen. In dieser findet sich eine enge Verbindung zwischen Kampfkunst und Therapiewissen. Das Erlernen beider stützt sich dabei zentral auf Prinzipien und Elemente, die auch dem Yoga, spirituellen Ritualen und meditativen Praktiken gemein sind. Dies zeigt beispielhaft auf, dass die Verknüpfung von Kampfkunst, Medizin, Spiritualität und Selbstkultivierung nicht auf China zu reduzieren ist, sondern diese regionale Einschränkung übersteigt. Viele indischen Kampftraditionen basieren auf grundlegenden Körperverständnissen von Gesundheit und Krankheit, die mit denen des Yoga oder der indischen Medizin eng verwoben sind. Zudem bilden sie einen Teil des Grundkomplexes indischer (vornehmlich hinduistischer) spiritueller Dimension und ritueller Praxis. Nicht zuletzt aus diesem Grund finden sich in vielen indischen Kampfkunsttraditionen enge Schnittstellen zu Medizin und Therapieformen, zu Yoga, Ritual und

[1] Ausnahmen sind Alter 1992; 2010; Zarilli 1998; 2005; Sieler 2012; 2015. Dabei hat sich insbesondere Zarrilli viel und detailliert mit >Martial & Healing Traditions of India< beschäftigt (s.a. DeMarco 2020).

Meditation. Dies zeigen sowohl heutige, moderne Formen indischer Kampfkunst, wie auch altindische Quellen zu Kampf und Krieg.

Kampf und Kriegskunst in indischer Tradition und Geschichte

Von den altindischen Schriften, den Veden ab etwa 1000 v. Chr., und später den Epen, zu denen das Rāmāyaṇa und das *Mahābhārata* gehören, erfahren wir – wobei „a culture of art and music was integrated with war since the very beginning“ (Mukhopadhyay in: DeMarco, 2020: 139) – viel über Kriegsführung, Strategie und Kampftechniken in indischer Tradition und Geschichte. Diese frühen Werke beschäftigen sich umfangreich mit den Themen Krieg, Kampf und Heldentum. So besteht die bekannteste Szene des *Mahābhārata* darin, dass der kriegsmüde und zögernde Prinz Arjuna aus dem Geschlecht der Pandava, von Gott Krishna in der Form des Streitwagenlenkers von der Ehrbarkeit und Notwendigkeit überzeugt wird Krieg zu führen. Diese Textstelle ist die Bhagavadgītā, der „Gesang Gottes“, welche auch als zentrale Schrift des Hinduismus gilt.

Sowohl Sanskrit- als auch indo-persische Texte beschäftigen sich eingehend mit Kampf und Krieg. Das Erlernen und Ausüben von Kampfkünsten sind in diesen systematisch beschrieben und als Privileg königlicher Häuser und Kriegerkasten dargestellt. Solch Wissen gilt in den Sanskrit-Schriften als *Dhanurveda*, was streng genommen das „Wissen über das Bogenschießen“ bedeutet (Zarrilli 2010, 615). Diese wortwörtliche Übersetzung des Begriffs ergibt sich aus dem Umstand, dass in der vedischen Tradition der Bogen als edelste Waffe und das Bogenschießen als höchste unter den Kampfkünsten angesehen wurde. Doch fasst der Begriff alle Aspekte von Krieg, Kampftaktik und dem Trainieren von verschiedensten Kampfkunsttechniken zusammen. Der Umstand, dass solches Wissen als *Veda*,[2] also als heiliges Wissen, als Offenbarung, bezeichnet wird, lässt erahnen, welchen hohen Stellenwert es in der vormodernen indischen Gesellschaft genoss.

Texte über das Dhanurveda zeugen von einem anspruchsvollen und umfassenden System, welches Kampftechniken und Verhaltensregeln umfasst. Ausgebildete Kämpfer sollten in die Lage versetzt werden, herausragende Fähigkeiten in den Kampfkünsten zu erreichen und diese jederzeit abrufen zu können, sowohl physisch als auch mental. Wie Philip Zarrilli beschreibt, war solches Kampftraining durch Rituale umrahmt. Hierzu sind z.B. Meditationstechniken, Atemübungen, religiöse Riten, oder das Einüben und Rezitieren von Mantras zu zählen. Deren Ziel war es, Kämpfern zu ermöglichen, herausragende Selbstbeherrschung und Willensstärke zu entwickeln, so dass sie unerschrocken gar dem Tod ins Auge blicken konnten (2010, 617).

Die enge Verwobenheit von asketischen Yogi-Orden und militärischen Truppen muss hier ebenfalls betont werden, auch diese stellen die Nähe zwischen Kampfpraxis und Spiritualität in Indien dar[3]. Einige Gruppen von Asketen und Yogis erlernten Kampftechniken, führten Waffen mit sich und bildeten militärische Einheiten. Sie taten dies zum Selbstschutz, um die Interessen ihres Ordens zu verteidigen. Viele verdingten sich aber darüber hinaus auch als Söldnerkrieger. Solche umherziehenden, im Kampf ausgebildeten und erprobten Gruppen von Yogis wurden jedoch zur Zeit der britischen Kolonialadministration verboten und gezielt verfolgt (Lorenzen 1978).

Zarrilli stellt im indischen Kontext der sanskritischen Tradition des Dhanurveda die südindische, tamilische Tradition gegenüber, welche er voneinander unterscheidet (2010, 615). Besonders die tamilische *Caṅkam* Dichtungen aus dem 4. Jhd. v. Chr. bis 6. Jhd. n. Chr., besteht zu einem Großteil aus Kriegsdichtung (neben Gedichten über Liebe), welche sich umfassend mit den Themen Heroismus und Kampf beschäftigt. Diese zeigen auf, dass den südindischen Kriegern eine herausragende Stellung zukam. Heldenhaft im Kampf zu sterben wurde glorifiziert; gefallene Krieger wurden verehrt und ihnen zu Ehren Gedenksteine errichtet. Außerdem beschreibt die *Caṅkam*-Dichtung die gängigsten

[2] Streng genommen gilt das Dhanuveda als Upaveda, als Begleitwissen zu den Veden, genau gesagt dem Yajurveda.
[3] Siehe Farquar 1925; Lorenzen 1978.

Waffen dieser Periode Südindiens: Speer, Schwert, Schild, Pfeil und Bogen und der *Silambam*-Kampfstab. Letzterer stellt bis heute eines die zentrale Waffe der tamilischen Stockkampfkunst *Silambam* oder *Silambattam* („Silambam Tanz“) dar.

Zwischen der dhanurvedischen und der tamilischen Tradition lassen sich jedoch viele Gemeinsamkeiten erkennen. Diese drücken sich besonders in einem spirituellen Verständnis von Kampf und Mut sowie in den Techniken aus, um höhere Fähigkeit zu erlangen. Die indischen Kampfkünste teilen eine spirituelle Dimension: nur durch Kontrolle der Sinne, geschärft durch Meditation und zielgerichteten Fokus ist Exzellenz im Kampf zu erreichen. Darüber hinaus ist es Praktizierenden vieler Kampfkünste gemein, spezielle Götter, die mit Kampf verbunden sind, in Ritualen zu verehren. Besonders der Affengott Hanuman ist hier zu nennen. Diesem kampferprobten göttlichen Krieger werden nicht nur besondere Kräfte zugesprochen – so verfügt er über übernatürliche Kraft, kann fliegen und Berge versetzen – er ist auch die Lieblingsgottheit der erwähnten wandernden Asketenorden und der Kämpfer. Aber auch einstige oder gegenwärtige Lehrer oder Gurus werden verehrt. Im Gegenzug übermitteln diese ihren Schülern zumeist ein oder mehrere Mantras, oft geheime, mystische Silben oder Aussprüche, welchen eine innewohnende Kraft zugesprochen wird. Diese kann man heraufbeschwören und sich deren Kraft, durch konzentriertes und wiederholtes Aussprechen, in der Regel inwärts und nicht laut, bedienen.

Dennoch lassen sich viele regionale, historische und kulturelle Unterschiede zwischen einzelnen indischen Kampftraditionen erkennen. Für die Epoche vor der Einführung neuer Formen der Kriegsführung, wie dem Gebrauch von Schusswaffen, teilt Stewart Gordon (1994) das vorkoloniale Indien in drei verschiedene Bereiche militärischer Kultur ein. Diese ergaben sich zumeist aus kulturellen, politischen und Umweltbedingungen. In den von Rajputen und Moguln beherrschten Ebenen Nordindiens basierte diese auf dem Einsatz schwerer Kavallerie. Die Maratha-Dynastie im leicht bergigen Westen Indiens war auf den Einsatz von Bauernarmeen und leichte, mobile Kavallerie gegen die schwerfälligen Moguln-Armeen spezialisiert. In Südindien mangelte es dagegen an Kavalleriepferden, daher setzten die Herrscher auf Infanterie, unter dem Kommando führender Militärfamilien und unter Einsatz gut ausgebildeter Krieger, welche Kampf und Heldentum glorifizierten.

Auch heute noch erfreuen sich Kampfsportarten großer Beliebtheit. Und so riesig Indien, so umfangreich ist auch deren Vielfalt. Gegenwärtig stellen z.B. verschiedene Formen des Ringens wichtige Freizeitaktivitäten junger indischer Männer dar. Diese sind bekannt als *Mallayuddha* und *Pahalwāni* (Alter 1992). Auch Boxen oder *Mushti* erfreut sich großer Beliebtheit. Dieses, ist, so wie Stabkampf (S*ilambam/Dandi*) in verschiedenen Ausformungen in vielen Teilen Indiens zu finden. Verschiedene Regionen Indiens verfügen mitunter über ganz eigene Traditionen der Kampfkunst: *Thang Ta* ist hier zu nennen, eine Kunst, die im Nordostindischen Unionsstaat Manipur praktiziert wird (s.a. in: DeMarco, 2020: 122ff.). Diese basiert vor allem auf Schwert- und Stockkampf. Zu erwähnen ist auch Malkambh, der sogenannte „Ringerpfahl“. Dies kann als eigenständige Kunstform gesehen werden, bzw. als ein ergänzendes Training, wobei Praktizierende an einem fest im Boden vertikal fixierten Holzstab oder Pfosten anspruchsvolle artistische und gymnastische Figuren vollführen. All diese Kampfkünste werden meist in sogenannten *Akharas* unterrichtet. Dieses Wort steht im Kontext der Kampfkünste für ein Trainingsgelände oder Gymnasium, bezeichnet aber potentiell auch die Unterkunft von Novizen in Mönchsorden.

Die heute wohl bekannteste indische Kampfkunsttradition ist das Kaḷarippayaṭṭu (Zarrilli 2010, 615). Sie hat mittlerweile internationale Beachtung gefunden und wird u.a. in Großbritannien (Welton 2011) oder auch vereinzelt in Deutschland unterrichtet. Ursprünglich kommt sie aus dem südwestindischen Staat Kerala, wo Kaḷarippayaṭṭu äußerst populär ist. Das Wort bedeutet übersetzt „Trainingsplatzübungen“. Solche Plätze sind in der Regel ausgegrabene Arenen (Malayalam *kuḻikkaḷari*), bei denen sich der eigentliche Trainingsboden etwa einen Meter unter dem Boden befindet. *Kaḷarippayaṭṭu* verbindet Körperbewegungen, die Tierposen imitieren mit Trainingssequenzen um

Schlag und Tritttechniken einzustudieren mit Waffentraining, insbesondere Stab, Stock und Schwert und Schild. Zarrilli bezeichnet Kaḷarippayaṭṭu als „Kampfkunst-/ Medizin-/Meditationsdisziplin“ (2005, 20). Dies ist eine wichtige Beobachtung, die allerdings nicht allein *kaḷarippayaṭṭu* zugeschrieben werden kann.

Kaḷarippayaṭṭu wurde bereits aus verschiedenen Blickwinkeln und in einer Reihe von exzellenten Publikationen vorgestellt[4]. *Varmakkalai*, eine dem Kaḷarippayaṭṭu in vielen der oben genannten Punkten ähnliche Kampf- und Heilpraxis, der relativ wenig Aufmerksamkeit zuteilgeworden ist, soll im Folgenden beschrieben werden, wobei es zum Einstieg um *vital spots* geht, die nach Zarrilli Kalarippayattu & Varma Ati einen (vgl. in: DeMarco, 2020: 1ff.).

Varmakkalai, „die Kunst der Vitalpunkte“

Varmakkalai ist die „Kunst der Vitalpunkte“. Diese verbindet zwei scheinbar gegensätzliche Methoden: therapeutische und kämpferische Techniken. Beide basieren auf den *Varmam*-Punkten. Ähnlich den Akupressur-, Akupunktur- und Druckpunkten, mit denen es einige Überschneidungen gibt, handelt es sich bei diesen um verwundbare Punkte des Körpers, die sowohl zur Therapie als auch zur Selbstverteidigung bzw. zum Überwinden eines Gegners genutzt werden können.

Das System vereint hierin Massage-, Atem- und Meditationstechniken, therapeutischen Behandlungen und Kampftechniken. Varmam Kampftechniken werden zumeist als *Varma Aṭi*, oder „Schlagen der Vitalpunkte“ bezeichnet und Therapien als *Varma Maruttuvam*, „Vitalpunktmedizin“. Oft lernen Praktizierende beides. Der Lernfortschritt von Schülern in therapeutischer Anwendung entspricht nicht selten ihrer Entwicklung von Fähigkeiten in der Kampfkunst. Viele Experten betonen sogar, dass es notwendig sei, beide Aspekte ausüben zu müssen, um sie jeweils voll beherrschen zu können.

Die Kunst der Vitalpunkte ist vorrangig in der Region Kanyakumari, am südlichsten Zipfel des indischen Subkontinents, nahe des Zusammenflusses des Arabischen Meeres, des Golfs von Bengalen und des indischen Ozeans, im indischen Nachbarstaat zu Kerala, dem Staat Tamil Nadu zu finden (s.a. Zarrilli in: DeMarco, 2020: 1ff., 40ff.). Allerdings erfreuen sie sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit auch im übrigen Tamil Nadu. In diesem südöstlichen Gebiet des indischen Staates lebt vorrangig die Ethnie der Tamilen. Mittlerweile wird die Kunst der Vitalpunkte als *die* tamilische Kampfkunst schlechthin angesehen, als eine Art Kulturgut Tamil Nadus.

Verwundbare Punkte, oder *marman* Punkte werden bereits in alten vedischen und Sanskrit-Quellen wie den Veden, Upaniṣaden und Purāṇas erwähnt. Marman kann als „tödlicher Punkt“ übersetzt werden, wie die Sanskrit-Wurzel von *marman*, *mṛ*: „sterben; sterben lassen“ anzeigt, und da sie die Stellen oder des Körpers bezeichnen, an der ein tödlicher Angriff ausgeführt werden kann. Im Allgemeinen tauchen diese Punkte in den Epen meist im Kontext von Krieg auf. Im klassischen Ayurveda werden sie erwähnt, spielen aber dort keine therapeutische, sondern eher eine anatomische und prophylaktische Rolle, also im Wissen um verletzbare Punkte, die es zu vermeiden gilt. Im heutigen Ayurveda allerdings kommen *„marma“* Punkte und die sogenannte *Marma Chikitsa*, oder Vitalpunkttherapie mittels Massagen und gezielten Manipulationen zum Einsatz.

Obwohl ähnlich in ihrer Anwendung, werden therapeutische *Varmam*-Techniken aber als ein Unterzweig der südindischen *Siddha*-Medizin anerkannt. Diese ist ein indisches Medizinsystem, ähnlich dem bekannteren Ayurveda. Sie ist vor allem im tamilsprachigen Süden Indiens zu finden und bedient sich einer breiten Palette pflanzlicher und mineralischer Substanzen, sowie esoterischer Heilpraktiken. Sowohl die *Siddha*-Medizin im Allgemeinen, als auch die Vitalpunkte im Speziellen

[4] Zur weiterführenden Lektüre zu *kaḷarippayaṭṭu* sind die Publikationen von Zarrilli (hier: 1998; 2005; in: DeMarco, 2020: 1ff., 40ff., 58ff., 104ff.); Gautam; und Silvestri (2023) oder auch Schneider (vgl. in: DeMarco, 2020: 155ff.) zu empfehlen.

sind bislang nur wenig erforscht worden – dort und im Ayurveda bzw. in solchen und weiteren Traditionen und Systemen gibt es erste Ansätze und weiterhin viel zu tun (s.a. Fedorova 1990; Mishra & Shrivastava 2022; Tiwari et al. 2021). Dies hat auch mit der strengen Geheimhaltung des Wissens zu tun.

Experten der Vitalpunktkünste werden *Aasan* genannt. Typischerweise übernehmen diese neben dem Kampfsport auch therapeutische Aufgaben ein. In erster Linie bieten sie manuelle, physiotherapeutische Praktiken und Therapie von Frakturen (bonesetting) an. Die meisten von ihnen werden von Gurus, Experten in ihrem Fach, oft sind dies Verwandte, unterrichtet, denen sie als Lehrlinge dienen. *Varmakkalai* ist daher immer noch weitgehend eine sehr uneinheitliche Praxis – ein Umstand, der auf die Weitergabe des Wissens innerhalb geschlossener Linien zurückzuführen ist. Dass historische Quellen zu den Vitalpunkten nur spärlich zu finden sind liegt auch daran, dass zum einen viele Praktizierende oftmals und traditionell aus nicht-Brahmanischen und nicht aus hochkastigen Gruppen stammen, bei denen Literalität erst seit dem 20. Jhd. weit verbreitet ist[5]. Zum anderen wurde während der Kolonialzeit die Kunst der Vitalpunkte gezielt verfolgt und verboten, wie Praktizierende berichten. Trotz dieser Widrigkeiten und Geheimhaltung hatte ich das Glück, über die Vitalpunkte forschen zu können und ausgewählte Techniken bei dem Experten Murugan Aasan beobachten und schließlich von ihm erlernen zu dürfen.

Die Kampfkunst der Vitalpunkte können grundsätzlich überall unterrichtet werden. Als Trainingsplatz eignen sich ein strohgedeckter Schuppen, ein offener Platz im Schatten von Kokospalmen, ein Flachdach oder ein verlassener Tempel. Allerdings sollte ein Übungsplatz einen gewissen Schutz vor neugierigen Blicken Außenstehender bieten.



Die Kampfkunst der Vitalpunkte können grundsätzlich überall unterrichtet werden. Als Trainingsplatz eignen sich ein strohgedeckter Schuppen, ein offener Platz im Schatten von Kokospalmen, ein Flachdach oder ein verlassener Tempel. Allerdings sollte ein Übungsplatz einen gewissen Schutz vor neugierigen Blicken Außenstehender bieten.

Bevor ein Lernender als vollwertiger Experte oder Aasan der Vitalpunktkampfkunst gilt, muss er oder sie erfolgreich 18 Methoden (*mu ai*) durchlaufen. Dazu gehören der S*ilambam* Langstab, der bei individuellen Trainings- und für Sparringübungen verwendet wird; *Siramam* oder „Mittelstab“, der etwa einen Meter lang ist; und der *Kaṭṭaikkampu*, „Kurzstock“, etwa in der Länge einer Hand. Weitere Methoden sind *Aṭi Taṭa*, wörtlich „schlagen und blocken“, eine Kampfmethode der bloßen Hände, bestehend aus Abwehrbewegungen, Schlägen und Tritten; *Piṭitteṛittal* Wurftechniken; und *Pūṭṭu* Haltetechniken. Einige Waffen werden ebenfalls in das Ausbildungsregime integriert: Māṉkompu besteht aus den Hörnern eines Stiers oder Hirsches; *Veṭṭukatti* ist eine Art Machete; *Kōṭāri* eine Axt; *Veṭṭuvāḷ* ein Kurzschwert; *Vīccuvāḷ*, ein Langschwert; *Vāl Kēṭakam*, Schwert und Schild; und *Vēlkampu*, ein Stab mit einer scharfen, metallischen Spitze. Die 18. Methode schließlich ist *Varma Aṭi*, der explizite, direkte Angriff auf die *Varmam* Punkte. Jeder Schüler muss diese Methoden der Reihe nach durchlaufen und darf erst dann zur nächsten übergehen, wenn er alle vorhergehenden Methoden aus Sicht des Lehrers erfolgreich gemeistert hat. Der Gebrauch der *Varmam* Punkte in einer Kampfsituation wird daher idealerweise nur den weit fortgeschrittenen Schülern vermittelt.

Das Kampftraining beginnt routinemäßig mit der Begrüßung der Götter in der Form des Bodens des Trainingsgeländes und dann mit der Begrüßung des Lehrers. Dies wird *Vaṇaṅkum Mu̲rai*,

[5]Nach der Dhanurvedischen Tradition bleibt es nur den höchsten Kasten, den Brahmanen und Kshatriyas vorbehalten, Kampfkünste zu lernen. Doch *Varmakkalai* wird von vielen niedrigkastigen Aasans ausgeübt.

„Begrüßungsmethode“ genannt. Zunächst achtet der Schüler darauf, den Trainingsplatz zuerst mit dem rechten Fuß zu betreten. Dies spiegelt das Verhalten von Hindus wider, wenn sie einen Tempel betreten; die rechte Seite des Körpers gilt als rein und glückverheißend. Als Nächstes beugt sich der Schüler nach unten, berührt den Boden mit der rechten Hand, dann die Stirn und den Hals oder die Brust und verehrt so die Erde. Ein *Aasan* erklärte mir, dass ein Schüler *Pūtēvi*, die „Erdgöttin“, um Erlaubnis bitten muss, den Boden für Übungen zu benutzen. Nach Abschluss des Trainings wird die gleiche Handlung wiederholt, diesmal als Entschuldigung für die Benutzung des Bodens. *Guru Vaṇakkam*, die „Begrüßung des Gurus“, wird als nächstes von Schülern durchgeführt, und zwar indem sie sich der Reihe nach vor ihrem Lehrer entweder verbeugen, vor diesem knien oder sogar flach auf den Boden werfen. Dabei berühren die Schüler die Füße ihres Gurus. Dies ist in ganz Indien eine bedeutungsvolle Geste, die höchsten Respekt und Unterordnung kommuniziert. Der Lehrer entgegnet dieser Geste wiederum mit dem Berühren des Kopfs des Schülers. Dies vermittelt Akzeptanz und Segen.

Oft erhalten nur diejenigen Studenten, die jahrelang in medizinischen Techniken unterwiesen wurden, auch eine Einweisung in geheime Techniken, wie man die Vitalpunkte eines Gegners angreift und die eigenen verteidigt. Dies geschieht in erster Linie mit den Händen und Beinen, aber auch mit verschiedenen Instrumenten, wie z.B. dem langen *Silambam*-Stab, einer unter Kampfsportlern in Tamil Nadu bekannten Waffe, oder dem *kaṭaikkampu* Kurzstock. Die Stockkampfkunst *Silambam* ist in ganz Tamil Nadu gleichermaßen verbreitet und ist auch bei den nach Südostasien (z.B. Malaysia oder Singapur) ausgewanderten Tamilen sehr beliebt. Allerdings ist *Silambam* zumeist als eine eigenständige Kampfkunst zu sehen, und wird nicht immer im Zusammenhang mit Vitalpunkten gelehrt.

Ein *Silambam* ist im Allgemeinen aus Bambus gefertigt und sollte etwas kürzer als die Körpergröße des Übenden sein. Solche Stäbe werden zum schnellen Drehen um die senkrechte und waagerechte Achse des Übenden für Angriff und Verteidigung sowie für kontrollierte, direkte Offensivschläge oder defensive Blockadebewegungen verwendet. Zum Drehen wird normalerweise ein *Silambam* in einer Hand gehalten und wird dabei horizontal und vertikal in verschiedenen Mustern um die eigene Achse gedreht. Geübte drehen zwei Stäbe gleichzeitig, einen in jeder Hand, und erreichen oft hohe Drehgeschwindigkeiten. Die Drehungen ermöglichen gleichzeitig ästhetische Bewegungen seitens der Übenden, schließlich spricht man auch von *Silambattam* oder „Silambam-Tanz“. Bei öffentlichen Vorführungen ist dies ebenso beliebt wie die Verwendung von brennenden *Silambams*. Das Drehen der Stäbe hat jedoch nicht nur einen ästhetischen Wert. Es heißt, dass schnell gedrehte Silambams sogar Pfeile und Geschosse abwehren können. Mit beiden Händen gegriffen, kann ein Stab auch im direkten Kampf eingesetzt werden, und normalerweise wird dies mit einem Sparringspartner geübt, der Hiebe liefert, die der Gegner parieren muss. Auch wird dies in bei Zuschauern beliebten öffentlichen Wettkämpfen in Duellform ausgetragen. Gewinner ist derjenige, der die meisten Kämpfe durch Punkte, die es für Treffer des Körpers des Gegners mit dem eigenen *Silambam* gibt, erlangt.

Experten bieten häufig eine breite Palette von therapeutischen Behandlungen an, bei denen die Vitalpunkte durch manuelle Techniken wie Massagen oder Manipulation der Gliedmaßen stimuliert werden. Sie behandeln ein weites Spektrum von Beschwerden: von Unfallverletzungen und Frakturen bis hin zu Nervenproblemen, oder zur Behandlung von Lähmungserscheinungen. Massagemethoden sind nicht nur ein integraler Bestandteil der meisten Therapien, sondern auch im Hinblick auf das Kampftraining wichtig.

Schüler werden so häufig mit medizinischen Ölen massiert, oft im Anschluss an das Training und falls ihr Körper angespannt ist, ein bestimmtes Körperteil schmerzt, oder um Verstauchungen, Prellungen oder andere Verletzungen zu behandeln, die häufig im Laufe des Kampftrainings auftreten. Die Öle, die hierfür eingesetzt werden, sollen den Körper geschmeidig, weich und flexibel machen. Auch aktivieren diese den freien Fluss von *prāṇa*.

Dies ist die Lebenskraft, die eine zentrale Stellung in der indischen Philosophie und Medizin einnimmt. *Prāṇa* ist die lebenswichtige Substanz des Lebens und zirkuliert über ein System von Kanälen, oder *nāḍī*, durch den Körper. Bei Blockaden innerhalb dieser Zirkulation versuchen Experten der Vitalpunktmedizin den Fluss von *prāṇa* anzuregen, indem sie die Vitalpunkte stimulieren. Diese befinden sich direkt auf den *nāḍī*-Kanälen und daher handelt es sich bei den *Varmam* um Stellen, an denen *prāṇa* in konzentrierter Form auftritt[6]. Dies erklärt also auch, warum es sich bei den Varmam um verletzliche Stellen handelt. Die Massagen sind dabei meist alles andere als entspannend oder angenehm: Normalerweise wird hier starker Druck ausgeübt. Patienten stöhnen oft unter der immensen Kraft, die von verschiedenen Körperteilen des Therapeuten aufgewendet wird: von den Händen über die Füßen bis hin zu (meist hölzernen) Instrumente wie Stöcken, je nach gewünschter Intensität oder zu massierender Körperpartie. Als ich selbst diese Massage durch Murugan Aasan erlebte, war ich von der Kraft, die er anwendete, beeindruckt. Es fiel mir schwer, meine Muskeln zu entspannen. Für denjenigen, der die Massage durchführt, ist dies selbst anstrengend und kann ebenfalls zu Anspannung und Verkrampfung führen. Dies sollte wiederum ebenfalls mit Massagen behandelt werden. Gemäß der Konzentration von *prāṇa* an einer Stelle, ist ein *Varmam* mehr oder weniger verletzlich. So gibt es *paṭuvarmam* oder„tödliche Punkte“, da ein solches V*armam* direkt mit dem *prāṇa*-Kreislauf zusammenfällt. Ein solches zu verletzen, löst sofortige Bewusstlosigkeit aus oder schlimmeres. Ein *Varmam*, welches *prāṇa* nur am Rande berührt, ein *toṇuvarmam* ist weniger gefährlich, jedoch kann dessen Verletzung dennoch verschiedene Beschwerden verursachen. Insgesamt gibt es 12 *paṭuvarmam* und 96 *toṭuvarmam*, womit sich die Gesamtzahl der *Varmam*-Punkte auf 108 beläuft[7].



Aasans betonen, dass, abgesehen vom Selbstschutz, das Wissen um die lebenswichtigen Stellen idealerweise nicht in die Praxis umgesetzt werden sollte. Praktizierende und Quellentexte erklären dies mit der potenziell tödlichen Natur einiger Kampftechniken, die Varmam-Punkte beinhalten. Das Manuskript *Varmakkaṇṇāṭi* warnt davor, selbst unter Provokation von Kämpfen abzusehen: „Wer auch immer auf dieser Welt gegen dich kämpfen will, bleibe ruhig und tritt zurück, wie es ein ehrenwerter Mensch tun würde. Sprich freundlich mit dem Angreifer und ziehe dich zurück“. Jeder Gegner, dessen *Varmam* man verletzt, gehe „zu Grunde“, so der Text. Von einer solch potentiell tödlichen Technik solle jeder Experte absehen, solange es zu umgehen sei.

Schüler werden daher aufgefordert, Selbstkontrolle zu üben. Dies ist laut Murugan von entscheidender Bedeutung für den Erfolg sowohl in den Kampfkünsten als auch in medizinischen Therapien. Unkontrolliertes Verlangen oder Begierden, so Murugan, machten Menschen zu Sklaven. Kontrolle der eigenen Emotionen verhindere nicht nur, dass ein Praktizierender die potenziell tödlichen Techniken missbraucht, sondern entwickelten auch deren therapeutische Fähigkeiten. Kontrolle der eigenen Gedanken und Emotionen wird als maṉacakti oder mentale Stärke bezeichnet. Um eine solche mental Stärke zu erlangen, unterrichten die meisten Gurus ihre Schüler, neben Kampftechniken, auch in

[6] *Prāṇa* könnte daher als ein ungefähres Äquivalent von *Qi*, der Lebenskraft im Fluss der chinesischen Philosophie, angesehen werden. Ähnlich wie bei *prāṇa* zirkuliert das Qi in Kanälen (mai) im ganzen Körper gemäss den Akupunktur- und Moxibustionstheorien, in denen das Qi auch im Mittelpunkt der diagnostischen und therapeutischen Techniken steht. Tuina-Massage und Akupressur z.B. zielen ebenfalls darauf ab, das Qi durch Stimulation auszugleichen.

[7] Allerdings weicht je nach Quelle die Zahl der *Varmam*-Punkte hiervon ab.

Yoga Posen (*Asanas*), Meditation und *prāṇayāma*, was verschiedene Techniken der Atemkontrolle bezeichnet.

Murugan Aasan unterrichtet seine Schüler z.B. in einer Reihe bestimmter Yogaposen (Skt.: *yogāsana*). Dazu gehören u.a. die „Lotus-Pose", „Kobra-Pose", das „Rad", Rückbeugen mit einem zum Himmel gestreckten Bein, die sitzende Vorwärtsbeuge, der Fersensitz, Schulterstand und die Shavasana Endentspannungshaltung. Einige dieser Übungen dienen der Meditation oder der Entspannung, andere sind körperlich anspruchsvoll und viele vereinen beide Aspekte gleichzeitig. Laut Mircea Eliade besteht der Zweck der Yoga-Asanas in der Verwirklichung einer Neutralität der Sinne sodass das Bewusstsein nicht mehr durch die Anwesenheit des Körpers gestört wird (1970, 54). Yoga wird in vielen indischen Kampfkünsten genutzt zur geistigen, körperlichen und spirituellen Entwicklung (Alter 2010, 468). Schließlich umfasst diese komplexe Tradition in ihrem Kern die Möglichkeit das Körper, Geist und Seele eines Individuums miteinander zu vereinen[8] Schüler des *Varmakkalai* versuchen, einen Zustand zu erreichen, in dem körperliche und geistige Bedürfnisse abgeschaltet sind, während die Sinneswahrnehmung zentriert sind. Yoga wird daher gleichermaßen für die Sinnesschulung, für Fitness und Flexibilität des Körpers und für seinen meditativen, spirituellen Aspekte betont.

Allerdings wird den verschiedenen Yoga-Haltungen auch eine Art Schutzfunktion zugeschrieben. Einem Informanten zufolge können alle vitalen Punkte geschützt werden, indem man die „Wildschweinpose" einnimmt. In dieser tiefen Hockstellung ist man nicht nur in einer strategischen Kampfposition mit einem tiefliegenden Schwerpunkt, speziell das unterste Chakra, *mūlādhāra* in der Steißbeinregion, sowie alle umliegenden *Varmam*-Punkte sind geschützt.

Außerdem ist Yoga ist ein komplexes System, welches nicht auf Asanas reduziert werden kann. In dem von Patanjali beschriebenen achtgliedrigen Yoga (*asthanga yoga*) finden sich neben Verhaltensregeln, Regeln für persönliche und mentale Hygiene, Körperübungen, Atem- und Meditationstechniken. *Varmam*-Punkte sind gerade wegen der Konzentration von *prāṇa*, der Lebensenergie an ihnen verwundbar. Yoga stimuliert diese Lebenskraft und ihre Zirkulation. Dies wird nicht nur durch bestimmte Körperhaltungen, sondern mehr noch durch Atemübungen erreicht. *Prāṇayāma* Atemtechniken zielen auf die ‚*prāṇa*-Kontrolle' ab und spielen bis heute sowohl in traditionellen Heilverfahren als auch in modernen körpertherapeutischen Ansätzen eine wichtige Rolle. Für Schüler des *Varmakkalai* ist *prāṇayāmam* somit nicht nur ein Werkzeug für meditative Zwecke, zur Beruhigung des Geistes und zur Reinigung des transphysischen Körpers (die in der Yoga-Literatur allgemein hervorgehobene Funktionsweise), sondern kann auch eingesetzt werden, um die eigenen Vitalpunkte direkt zu beeinflussen. Dies ist sowohl für Kampf als auch für therapeutische Anwendungen von Wichtigkeit. Geschickte Atemkontrolle erleichtert unter anderem den Schutz der eigenen Vitalpunkte. Dies manifestiert sich dies außerdem in Kampfsportübungen. Experten haben gelernt, ihr *prāṇa* gezielt zu kontrollieren.

Darüber hinaus kommt der Kontrolle des *prāṇa* therapeutischer Wert zu. Wie Experten berichten, wird *prāṇa* bei der Anwendung von Massagen und manueller Therapien durch die Hände eines Behandlers geleitet. Dieses bringt das *prāṇa* im Körper des Patienten in Schwung und aktiviert die Heilung. Da es sich bei den Vitalpunkten um Stellen handelt, an denen *prāṇa* in konzentrierter Form existiert, erkennen geübte Aasans unfehlbar eine *Varmam*-Stelle, indem sie das *prāṇa* in ihrem Inneren fühlen.

Auch betonen viele *Aasans* die meditativen Qualitäten bestimmter repetitiver Übungen. Palanisami Aasan erklärte mir, mit zunehmendem Geschick beim Drehen des Silambam-Stabes sich der Silambam von ganz allein dreht. Dann könne der Schüler „aufhören zu denken und beginnen

[8] Yoga kommt von Sanskrit *yuj*, verbinden oder vereinen, und das Englisch yoke oder Deutsch „jochen", im Sinne des Ochsen Anspannens, ist mit diesem eng verwandt. Letztlich soll durch die Yoga-Praxis das individuelle Bewusstsein mit dem allumfassenden Bewusstsein vereint werden.

zu meditieren“. Endlose Wiederholungen der Übungen tragen also dazu bei, eine Art körperliche und mentale Ruhe einzunehmen. Dies erinnert an die daoyin „therapeutische Gymnastik“ und an chinesische Qigong-Praktizierende, die Novizen in ihren Praktiken anleiten, die durch wiederholte Körperbewegungen Kampf- und medizinische Techniken beinhalten. Elisabeth Hsu merkt an, dass solches Training auf achtsames Sein im Körper gerichtet ist. Wie in den Qigong Techniken ist solches im *Varmakkalai* wichtig, um körperliche und mentale Aspekte des Trainings zu verbinden und anzugleichen.

Schüler der Vitalpunkte durchlaufen also Lernprozesse, für die sowohl körperlicher als auch geistiger Fortschritt von Bedeutung sind. Um solche Fähigkeiten zu erreichen, muss ein besonderer, kombinierter Körper-Geist-Zustand gefördert werden. Zu den Modalitäten, um dies zu erreichen, gehören Rituale, Yoga, meditative Übungen und *prāṇayama*, die physisches und mentales Training miteinander verbinden. Schüler streben ein körperliches und geistiges Gleichgewicht und die gleichzeitige Entwicklung von „körperlicher Stärke“, *uṭalcakti*, und „geistiger Stärke“, *maṇacakti*, an.

Dabei betonen viele Experten, dass Kampf und Medizin hier schwer voneinander zu trennen seien. Murugan erklärte: „Ein *Varmam*-Kämpfer muss in auch in Heilung geschult sein; andernfalls kommt es zu Verletzungen, die zu chronischen Beschwerden oder sogar zum Tod führen können“. Jede mögliche Wirkung auf ein *Varmam* muss durch entsprechende Maßnahmen behandelbar sein. So befinden sich beispielsweise zwei besonders gefährdete Punkte auf beiden Seiten des Brustkorbs. Diese Stelle, bekannt als *Aṭappakkālam*, ist eine der „tödliche Stellen„, *paṭuvarmam*. Im Falle einer Verletzung führt diese schnell zu Bewusstlosigkeit und in schweren Fällen zum Tod. Ein anderer Punkt, *kūmpuvarmam*, muss in diesem Notfall schnellstmöglich massiert werden, um dies zu verhindern. Das erfahrungsorientierte Lernen über den Körper und die anatomischen Konzepte von *varmakkalai* findet sowohl in einem medizinischen Umfeld als auch im physischen Kampftraining statt.

Es mag verlockend sein, zu fragen, ob es historische Verbindungen zwischen den indischen und chinesischen Kampfkünsten und Heilsystemen gegeben hat oder nicht, und insbesondere, ob das chinesische Konzept der Akupunkturpunkte das indische Konzept der Vitalpunkte (*marman* in Sanskrit, *varmam* in Tamil) beeinflusst hat oder umgekehrt, und ob das chinesische Konzept des Qi das indische Konzept der *prāṇa* Lebenskraft beeinflusst hat oder umgekehrt[9]. Obwohl die offensichtlichen Ähnlichkeiten zwischen dieser südindischen Praxis und den chinesischen Konzepten der Qi-Energie, der Mai-Kanäle und der Körperpunkte als Einladung verstanden werden können, insbesondere die südasiatischen und chinesischen medizinischen Traditionen und Praktiken vergleichend zu analysieren, schlage ich vor, dass daraus noch mehr zu lernen ist. Vielleicht sollten die Kategorien Heilkunst und Kampfkunst nicht als notwendigerweise strikt voneinander zu trennenden Aspekten gesehen werden. Anders als vielfach angenommen, stehen sich die beiden nicht unbedingt diametral gegenüber. Die enge Verbindung von Körperarbeit, Atem, Aufmerksamkeit und therapeutischer Berührung macht diese Traditionen auch für gegenwärtige körpertherapeutische Ansätze relevant.

Literatur

Alter, Joseph S. 1992. The Sannyasi and the Indian Wrestler: The Anatomy of a Relationship. *American Ethnologist* 19(2): 317-336.

——-. 2010. Belief Systems: India. *In*: Green, T. & Svinth, J. (Eds.), *Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation*. Santa Barbara: ABC-CLIO, Vol. 2, p. 357-363.

[9] [Anmerkung des Hauptherausgebers:] In dem von Ithamar Theodor & Zhihua Yao 2014 herausgegebenen Sammelband zu Brahman and Dao – Comparative Studies of Indian & Chinese Philosophy and Religion finden sich v.a. in Part III zu >Body, Health, and Spirituality< einige interessante Artikel, die in diese Richtung gehen bzw. entsprechend gelesen werden könn(t)en (vgl. Theodor & Yao, 2014: insb. xivf., 141ff.).

DeMarco, Michael A. (Comp. & Ed.) 2020. Martial & Healing Traditions of India. [Santa Fe:] Via Media.

Eliade, M. 1970, *Yoga: Immortality and Freedom*, Princeton, NJ: Princeton University Press.

Faure, Bernard 1986. Bodhidharma as textual and religious paradigm. *History of Religions* 25(3): 187–198.

Farquar, J.N. 1925. The Fighting Ascetics of India. *Bulletin of the John Rylands Library* 9: 431-452.

Fedorova, M. 1990, 'Die Marmantheorie in der Klassischen Indischen Medizin', Doktorat thesis, München: Ludwig-Maximilians-Universität.

Gordon, Stewart. 1994. Zones of Military Entrepreneurship in India, 1500-1700. In Stewart Gordon (Hg.). *Marathas, Marauders and State Formation*. Delhi: Oxford University Press, 182-208.

Lorenzen, D.N. 1978. Warrior Ascetics in Indian History. *Journal of the American Oriental Society* 98(1): 61-75.

Mishra, A. & Shrivastava, V. 2022. Exploring the Science of Marma – An Ancient Healing Technique: Marma in Yoga and Other Ancient Indian Traditions. *Dev Sanskriti – Interdisciplinary International Journal*, 19, 61-74.

Sieler, Roman. 2012. Kaḷari and Vaittiyacālai: Medicine and Martial Arts Intertwined. *Asian Medicine* 7(1): 164-195.

———. 2015. *Lethal Spots, Vital Secrets: Medicine and Martial Arts in South India.* New York: Oxford University Press.

Silvestri, Laura. 2023. Managing Wind and Fire: Some Remarks from a Case Study on Kaḷarippayaṟṟu. *Journal of Yoga Studies* 4: 331–346.

Theodor, Ithamar & Yao, Zhihua (Ed.). 2014. *Brahman and Dao: Comparative Studies of Indian and Chinese Philosophy and Religion*. Plymouth: Lexington Books.

Tiwari, A. et al. 2021. Marma and Marma Therapy: A Traditional View. *International Journal of Biology, Pharmacy and Allied Sciences*, 10(12), 181-186.

Varghese M. 2003. Cross-Cultural Relations between Dravidian India and Central China: New Evidences from the Tradition of Martial Art. *Indian Folklore Research Journal* 3(15): 34.

Varmakkaṇṇāṭi not dated, in Mariyajōcap, A. *Varmak kaṉṉāṭi - 500: mūlamum uraiyum* ['500 verses of the mirror of vital spots: source text and commentary'], Maṉalikkarai: Muttu nūlakam.

Welton, Martin. 2011. From Floor To Stage. In D.S. Farrer & J. Whalen-Bridge (Ed.). *Martial Arts as Embodied Knowledge: Asian Traditions in a Transnational World*, Albany: State University of New Yrok Press, 161–183.

Zarrilli Philip B. 1998. *When The Body Becomes All Eyes: Paradigms, Discourses and Practices of Power in Kalarippayattu, a South Indian Martial Art*, New Delhi: Oxford University Press.

———. 2005. '*Kalarippayattu* is Eighty Percent Mental and Only the Remainder is Physical: Power, Agency and Self in a South Asian Martial Art', in J. H. Mills (ed.), *Subaltern Sports: Politics and Sport in South Asia*, London: Anthem Press, 19-46.

———. 2010. Martial Arts (Dhanurveda). In Knut Jacobson (Ed.). *Brill's Encyclopedia of Hinduism*. 615-623.