



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Erinnerung an Lizenzvertrag für die AnuKan®-Masseure „der ersten Stunde“:

Es soll an dieser Stelle nochmal kurz daraufhin gewiesen werden, dass der unterschriebene Lizenzvertrag von Euch (siehe letzte Mails von Kati) an Sinnesart geschickt werden sollte. Dann erhaltet Ihr den von Kati gegengezeichneten Lizenzvertrag zurück und dürft den Markennamen AnuKan® für Eure Werbezwecke lt. Vertragsbedingungen benutzen.

2. Erinnerung Homepage-Eintragung für die AnuKan®-Masseure:

Ebenso die Erinnerung an die Möglichkeit, Euch zu Werbezwecken (kostenpflichtig) mit Eurem Massage-Angebot auf der Sinnesart-AnuKan®-Homepage registrieren zu lassen. Bisher steht dort nur Günther eingetragen (siehe auch <https://www.anukan.de/content/netzwerk-anukan-massage>).

3. Beiträge für Newsletter – Wahrung der Persönlichkeitsrechte:

Dieser Newsletter dient der Verbreitung des AnuKan®-Systems und kann/darf ab dieser Ausgabe gern auch zu Werbezwecken an Eure Massage-Gäste, andere Therapeuten oder sonstige Interessierte weitergereicht werden. Bitte beachtet dies auch bei Euren persönlichen Beiträgen, gern können wir diese auch anonym veröffentlichen. Eine „sanfte“ redaktionelle Bearbeitung behalte ich mir aus Gestaltungsgründen und der Liebe zur deutschen Sprache vor. Vor der Versendung gibt es natürlich eine Leseprobe und Abstimmung mit den Beitrags-Autoren.

Ein thematischer Beitrag von AnuKan®-Ausbilderin Kati

Auf den Spuren des ursprünglichen Tantra in Indien - Reisetagebuch einer Initiation....

Rückwärts betrachtet, war es die perfekte Inszenierung. Der größte Regisseur hätte es nicht besser gestalten können. Bis hin zu dem Detail, dass alles bei Neumond begann und zu Vollmond endete. Dazwischen jedoch, vor allem an den ersten Tagen, kam uns das, was wir erlebten, oftmals so absurd und chaotisch vor, dass wir abreisen wollten

Tag 1 – Ankommen

Der Tag beginnt wie auch die kommenden Tage 6.30 Uhr mit Yoga. In den folgenden Gesprächen mit dem Meister merke ich, wie ich fast die Fassung verliere; ich verstehe nicht was er sagt, ich bin mit einer starken Erkältung angereist will mich eigentlich nur ausruhen. Wir erhalten ein Mantra und sollen es am Tag 2–4 Stunden aufsagen. Ich frage mich wozu ich hier bin, ich bin traurig und wütend. Außerdem sind hier 40 Grad, was sich auch in den kommenden Tagen kaum ändern wird. Wir nehmen an einer Puja (Zeremonie) teil. In einem Zimmer ist ein Altar aufgebaut, vor dem viele Stunden am Tag ein Priester sitzt und neben dem Rezitieren von Sanskrit-Texten auch ziemlich verrückte Sachen macht, wie Essen durch die Gegend schnipsen oder Wasser um sich spritzen. Trushna hält einen Spiegel, auf den zahllose unterschiedliche Speisen, Getränke und Öle geschmiert und mit der Hand verrieben werden. Der Spiegel wird in ein rotes Tuch gewickelt, unsere Häupter damit berührt und gesegnet. Maria fährt mit Trushna in die Stadt, wo neben vielen anderen Dingen für uns beide jeweils ein Sari und Ritualgegenstände gekauft werden. Wir verstehen erst später warum...

Tag 3 – Die Probe

Vorbereitung auf die Initiation. Wir ziehen zum 1. Mal unseren Sari an, uns wird sehr feierlich zumute. Trushna und Sheela leihen uns jede Menge Glitzerschmuck, helfen uns beim Schminken und reichen uns Nagellack. Wir fühlen uns wie Königinnen und zugleich wie Kinder. Nach der Puja erklärt uns der Meister, dass wir jetzt 24 Stunden Zeit haben, ihn zu testen, und auch er wird uns testen...





Tag 5 – Das Abschlussritual

Um die Initiation abzuschließen, müssen zehn bestimmte Personen anwesend sein. Sie kommen zum Teil von weit her angereist. Ich stecke wieder in meiner Pluderhose, ungeschminkt wegen der Hitze, und bekomme eine wichtige Unterweisung. Während der morgendlichen Meditation im Pujaraum schaut plötzlich ein Yogalehrer herein, der mein Herz erst zum Stillstand und dann zum Stolpern bringt. Er schaut mir einige Sekunden lang in die Augen, ich bin verunsichert und zweifle. Wo ist die Göttin in mir? Später, zu einer weiteren Feuerzeremonie, gehe ich aufrechter, geschmückt und bin wieder da. Ich will mich an dieses Gefühl zu Hause erinnern: Wenn ich mir etwas Schönes, Großes wünsche, muss ich zuerst selbst dieses Schöne und Große sein. Wenn ich einen König lieben will, muss ich die Königin sein – nicht die Bettlerin...

Den kompletten Reisebericht von Kati und Maria sowie noch mehr Fotos gibt es hier:

<http://www.sinnesart-seminarzentrum.de/aktuelles/auf-den-spuren-des-urspruenglichen-tantra-indien-reisetagebuch-einer-initiation>



2. Sexualität - Lebenskraft

Die Maca-Wurzel – Das Aphrodisiakum und Naturheilmittel der Inka

Jedes indigene Volk hat wohl seine eigenen Geheimrezepte, um seine Leistungsfähigkeit und Fruchtbarkeit zu steigern. Die Inkas hatten bzw. haben die Maca-Wurzel bzw. Knolle, auch bezeichnet als Ginseng der Anden. Maca ist eine robuste Pflanze und wird in den oberen Höhenlagen der peruanischen Anden seit ungefähr 2000 Jahren angebaut. Sie enthält Kohlenhydrate, viel Eiweiß und wertvolle Fettsäuren sowie über 30 Mineralien und Spurenelemente.

Die Einnahme des getrockneten Knollen-Pulvers kann die Libido verbessern, ohne den Hormonhaushalt zu beeinflussen, was auch schon in wissenschaftlichen Studien mehrfach belegt wurde. Nebenbei senkt dieses Wundermittel noch den Cholesterin-Spiegel, beeinflusst die Verdauung, Menstruations- und Wechseljahrsbeschwerden positiv und erhöht die Leistungsfähigkeit des gesamten Organismus. Die energetisierende Wirkung soll sogar Depressionen entgegen wirken und uns Menschen psychisch deutlich belastbarer machen. Klingt sehr spannend, oder?

Mehr lesen auf: www.zentrum-der-gesundheit.de/mac.html

oder hier: <http://www.gesundheitsinstitut-deutschland.de/mac-wirkung/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Prof. Dr. Marie Salomea Curie-Skłodowska**

(1867-1934, polnisch-franz. Wissenschaftlerin und zweifache Nobelpreisträgerin)

An dieser Stelle sollen nicht die wissenschaftlichen Leistungen von Marie Curie im Vordergrund stehen, sondern ihre Vorreiter-Rolle als Frau in einer bis dahin von Männern dominierten akademischen Gesellschaft. Marie zog im Jahr 1891 als Maria Skłodowska nach Paris, denn in Polen waren Frauen bis dahin nicht zum Studium zugelassen (auch dargestellt im Film Yentl, 1983). An der Universität Sorbonne befanden sich damals 210 Frauen unter 9000 Studenten, meist ausländische wie Marie.

Als erste Frau überhaupt wurde sie 1903 (zusammen mit ihrem Mann) mit einem Nobelpreis geehrt, denn ihr Beitrag zum Erfolg der Arbeit konnte nicht abgestritten werden. Wiederum als erste Frau überhaupt durfte sie 1906 (nach dem tragischen Unfalltod Ihres Mannes) eine Vorlesung an der Sorbonne halten, denn kein anderer



verstand so viel von dem Fach Radiologie wie sie. Obwohl sie aufgrund ihrer sehr guten Abschlüsse und herausragender eigener Forschungsergebnisse Stipendien erhielt, konnte sie ihre Arbeiten nicht selbst der „akademischen Öffentlichkeit“ vorstellen, da sie kein Mitglied der franz. Akademie war. Ein Aufnahme-Antrag ihrerseits wurde im Januar 1911 abgelehnt, zu dieser Zeit war Marie schon Mitglied vieler anderer europäischer Vereinigungen und Akademien.

Ihre Liebesaffäre mit einem verheirateten Physiker wurde Ende 1911 aber skandalträchtig von der französischen Presse ausgeschlachtet. Affären wurden damals nur Männern nachgesehen. Marie hing es zeitlebens als Makel an. Entgegen aller Ratschläge nahm sie aber trotzdem im Dezember 1911 ihren 2. Nobelpreis in Stockholm entgegen und hielt ihre Nobelpreis-Vorlesung.

Im 1. Weltkrieg engagierte sich Marie an der Front-Versorgung der Verletzten persönlich, rüstete mobile Röntgenfahrzeuge aus und machte den Führerschein dafür. Sie bildete in Intensivkursen Frauen zu Röntgentechnikern aus. Marie war viele Jahre für den Völkerbund tätig und förderte auch sehr bewusst Frauen und aus dem Ausland stammende Studierende in Frankreich.

Wer mehr über Marie Curie „sehen“ möchte, dem sei der 2016/2017 in die Kinos gekommene gleichnamige Film empfohlen, der recht deutlich ihren damaligen Kampf „gegen die männlichen Widerstände in der von Vorurteilen und Sexismus geprägten Welt der Physiker und Chemiker“ darstellt, wie es eine Filmkritik beschreibt. (siehe auch <http://www.faz.net/aktuell/feuilleton/kino/marie-noelles-film-marie-curie-im-kino-14552545.html>).

Die EU benannte nach dieser mutigen Frau ein Stipendien-Programm, das seit 1996 Forscher(innen) aller Nationen in Europa unterstützt.



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats - Ein Ort zum Gesunden: Radon-Heilbad Bad Schlema (Erzgebirge)

Eine mögliche therapeutische Anwendung des radioaktiven Elements Radon: Heilbäder, wie z.B. die Therme in Bad Schlema im schönen Erzgebirge. Dabei werden die radonhaltigen Quellen genutzt, um schmerzlindernde Wirkung und eine Stärkung des Immunsystems zu erzielen, insbesondere hilfreich bei orthopädischen oder dermatologischen Erkrankungen.

Siehe auch: http://www.kur-schlema.de/bad/index.php?page=1&gesundheitsbad_actinon_rubrik=home

Und: <https://de.wikipedia.org/wiki/Radonbalneologie>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: "Die Heilkraft der Rituale - Weibliche Energien stärken" (2008, Verlag Via Nova)

Neu in Petras Bücherregal: und passend zur Vorbereitung für die Schwitzhütte, die die AnuKan®-Neulinge zur Walpurgisnacht erwartet. Hier hatte ich ein klares Déjà-vu-Erlebnis, denn als ich die Anrufungen der Himmelsrichtungen im Buch las, hörte ich Katis Stimme dazu und fühlte mich in unsere erste AnuKan®-Schwitzhütte versetzt. Aber das Buch hat so viel mehr zu bieten: Rituale im Kontext selbstgelebter spiritueller Erfahrungen werden von der Autorin anschaulich vermittelt und selbst für den unerfahrenen Leser mit großen Hintergrundwissen aus anthroposophischer Sicht erläutert. Das Wissen unserer Ahnen wird in diesem Buch wieder lebendig und nahezu greifbar.



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: Song „Mender of hearts“ von Singh Kaur (CD Love & Devotion). Die amerikanische Sängerin und Komponistin Singh Kaur (1955 -1998), die mit bürgerlichem Namen Laura Drew hieß, war eine der erfolgreichsten und wichtigsten Musikerinnen in der Welt der spirituellen Musik während der 80er und 90er Jahre. Sie hatte 14 Jahre in einem Yoga-Ashram gelebt und dabei uralte Heilmethoden studiert und begonnen, Musik zu religiösen Texten zu komponieren. Die friedvollen Chants sind zur Entspannungsmassage, zum Yoga und zur Meditation hervorragend geeignet.

Reinhören hier: https://www.youtube.com/watch?v=gsZzs7_hYWE

Oder mit floraler Visualisierung hier: <https://www.youtube.com/watch?v=2EN8qeQfS5U>

Kaufen hier: <https://www.ongnamo-versand.de/musik-yoga-singh-kaur-love-devotion>



7. Spiritualität

**„Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen.
Jetzt ist die Zeit mehr zu verstehen, damit wir uns weniger fürchten.“**

„Leicht ist das Leben für keinen von uns. Doch was nützt das, man muss Ausdauer haben und vor allem Zutrauen zu sich selbst. Man muss daran glauben, für eine bestimmte Sache begabt zu sein, und diese Sache muss man erreichen, koste es, was es wolle.“

(Marie Curie)

***Es begrüßt Euch ganz herzlich,
Petra, AnuKan®-Masseurin***

PS: Alle, die zum 5. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Mai 2017. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Impressum und Haftungsausschluss:

Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com> entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien). Urheber-Rechte der Fotos liegen bei den AnuKan®-Buddies. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 19. April 2017