



## 1. Massage- und Berührungskompetenzen

### **1. AnuKan®-Blütenfest-Nachlese:**

Anfang Juni in Chemnitz fanden sich 10 AnuKan®-Masseure der 1. Ausbildungsgruppe zusammen (Denny, Günther, Christoph, Marcus, Annett, Ulrike, Susanne, Maria, Frank und Petra) und feierten eine Art Jahrestreffen. Neben dem Grillen, Chillen und Plauschen wurde am Samstag im Yogazentrum Chemnitz in drei Runden massiert und Massage auch sehr kreativ mit Body-Painting verbunden. Es kreiste in alter Tradition vor und nach dem „Happening“ auch ein (natürlich violetter ;) Sprechstab. Kleiner Trost für die, die nicht kommen konnten: es wird eine Wiederholung geben.

### **2. Werbung für die Dresdener Tantra-Gruppe:**

Die Tantra-Gruppe Dresden hat sich vor sieben Jahren nach einem Jahrestraining bei John Hawken gegründet. Sie trifft sich einmal im Monat. Für die „energetischen Ausgleichs-Übungen“ sind vor allem auch Frauen gesucht. Massage-Erfahrung ist von Vorteil, die Anleitung kleiner Sequenzen ist erwünscht. Wer Interesse oder Fragen zum Ablauf/zur Gruppe hat, meldet sich bitte bei Christine unter [DerTantrischeWeg@arcor.de](mailto:DerTantrischeWeg@arcor.de)

### **3. Nachtrag zum Wurzel-Massage-Seminar:**

Es kam bei dem Seminar die Frage auf, ob es eine weibliche Prostata gibt. Gesichert ist, dass die weibliche Prostata (auch Skene-Drüsen genannt) für die weibliche Ejakulation verantwortlich ist. Es ist aber nicht gesichert, ob wirklich alle Frauen diese Drüsen (funktionsfähig) haben. Im Buch „Sex für Faule und Gestresste“ von Beatrice Poschenrieder wird vermutet, dass nur manche Frauen diese Veranlagung besitzen. Beim „tantrischen Orgasmus der Frau“ von Diana Richardson wird auf die weibliche Ejakulation überhaupt nicht eingegangen und auch die Klitoris spielt eine eher untergeordnete Rolle, da der heterosexuelle Energieausgleich im Vordergrund steht. Neben dem weiblichen „Urgestein“ Annie Sprinkle (Name war Programm, jetzt „Sex Educator and Artist“) trägt zur Aufklärung in Deutschland auch Dr. Laura Méritt bei (<http://weiblichequelle.de>) und hält in Berlin Workshops zum Thema.

## **Ein thematischer Beitrag von Christine, Tantra-Gruppe Dresden**

### **Die Tantrische Rosetta-Heilung – Massage nach John Hawken**

Die Rosetta-Heilung auch Anus-Massage genannt, heilt das 1. Chakra. Wenn das 1. Chakra geschlossen ist, kommt es zu Ängsten. Wir kneifen den Po zu, es entstehen Blockaden. Diese Blockaden entstehen schon in der Kindheit, bei der Sauberkeitserziehung. Wenn die Mutter es will, dann soll das Kind kacken! In Folge wird das Energiezentrum nach oben verschoben in Richtung des männlichen Prinzips, in Richtung Kopf. Das ist der Zustand von vielen Menschen.

Bei der Rosetta-Heilung lösen wir diese Blockaden und fördern das Bewusstsein für den eigenen Körper. Die Rosetta-Heilung wird in eine Ganzkörpermassage eingebettet. Dabei vor allem dem Beckenbereich viel Aufmerksamkeit widmen. Wenn der Empfangende gelockert und offen ist, kann sich der Gebende der Rosetta widmen, vorsichtig, kreisend, mit viel Öl und immer in Kontakt mit dem Empfangenden. Es dürfen keine Schmerzen entstehen, weder beim Eindringen mit dem Finger, noch bei vorsichtigen, kreisenden Bewegungen.

Es gibt zwei innere Ringmuskeln. Der Gebende nähert sich vorsichtig dem ersten und verweilt dort. Gut ist, wenn der Empfangende Anweisungen gibt, betreffend Druck und Geschwindigkeit. Nur im Einverständnis mit dem Empfangenden kann der Gebende tiefer gehen. Der Anus-Muskel reagiert auf innere Anspannung und innere Ruhe. Er öffnet sich, sobald der gesamte Körper dafür bereit ist. Dies variiert von Mensch zu Mensch und kann mitunter sehr lange dauern. Der Empfangende sollte wissen, dass er eventuell mit seinen eigenen Abwehrreaktionen und Ängsten konfrontiert wird, so dass er nicht überrascht wird und überreagiert.

Gerade im Po-Bereich sollten alle 'Griffe' vorher sanft angekündigt werden. Die Lockerung des Anus-Bereiches und dessen achtsame und liebevolle Berührung kann festsitzende seelische Blockaden zum Bewusstsein bringen und lösen. Absolute Absichtslosigkeit während der ganzen Massage ist unerlässlich, weil der Empfangende mit viel Scham und neuen Gefühlen konfrontiert wird und eine besondere Unterstützung braucht um angstfrei zu erforschen, was die verschiedenen Berührungen in ihm auslösen.



Bei der Rosetta-Heilung geht nicht um sexuelle Stimulation, sondern vielmehr darum durch Achtsamkeit, Mitgefühl und Nähe die Empfänglichkeit des Empfangenden zu erreichen, so dass er sich innerlich öffnen kann. Absichtslose körperliche Begegnungen sind für viele unbekannt. Eine solche Erfahrung hilft alte gespeicherte Blockaden und Verkrampfungen zu lösen und durch Vertrauen und innere Ruhe zu ersetzen. Dadurch kann das Loslassen inneren Abwehrhaltungen dem Beschenkten ermöglichen, tief in sich nach innen zu lauschen, zu sich selbst zu finden und eine neue Ebene innerer Entspannung zu erreichen und sich mehr nach außen zu öffnen.

**Wichtige Regel:** Wer im Anus-Bereich massiert soll sich unbedingt die Fingernägel ganz, wirklich ganz kurz schneiden. Ein Fingerling wird empfohlen.



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Der Baum zur natürlichen Verhütung – Neem oder Niembaum (*Azadirachta indica*)

Neem zählt zu den wichtigsten Heilpflanzen der Ayurveda-Medizin und dient Menschen, Tieren und selbst Pflanzen bereits seit Jahrtausenden als Allheilmittel. In alten Sanskrit-Schriften wird der Neem als ein Geschenk des Himmels bezeichnet, da sowohl in den Blättern, im Stamm und in der Rinde als auch in den Samen und Früchten eine außergewöhnliche Heilkraft schlummert. Darauf würde wohl auch das Sanskrit-Wort "Nimbu" hindeuten, das übersetzt "der Krankheitserleichter" bedeutet. Ursprünglich stammt der Niembaum aus Indien, Pakistan und Burma. Der Niembaum ist auf tropisches und subtropisches Klima angewiesen. Von Südasien gelangte der er erst im 20. Jahrhundert nach Afrika, wo er mittlerweile sehr verbreitet ist. Neem wurde in Indien als natürliches Verhütungsmittel erfolgreich getestet, auch bei Männern. Das ist doch mal eine gute Alternative, oder?!

Mehr darüber lesen z.B. hier: [www.heilkraeuter.de/lexikon/neem.htm](http://www.heilkraeuter.de/lexikon/neem.htm)

und hier: <http://natuerliche-empfangnisverhuetung.de/niem/>



## 3. Persönlichkeit

### Mutiger Mensch des Monats: **Lou Andreas-Salomé**

*(1861-1937, russ.- deutsche Schriftstellerin und Psychoanalytikerin)*

Wie beschreibt man eine so extrem außergewöhnliche Frau, die Nietzsche, Rilke, ja selbst Sigmund Freud durch ihre Intelligenz und Intuition beeindruckt hat? Wie näherte ich mich einer unabhängigen, vermeintlich asexuellen „femme fatale“, die schon im 19. Jahrhundert so eigenständig war und die eine so selbstbestimmte Lebensführung einer „Muse und den Männern ebenbürtigen Intellektuellen“ uns vorgelebt hat, wie es vielen Frauen selbst heute noch nicht möglich ist? Ohne sich ihrer Vorreiterrolle bewusst zu sein (sie war immerhin die erste und einzige Frau in Sigmund Freuds Mittwochs-Gesellschaften), genoss sie das Privileg in Freiheit, Unabhängigkeit und Selbständigkeit zu studieren, als das für Frauen noch nicht üblich war. Und trotz dessen, dass sie fast alle Frauenrechtlerinnen ihrer Zeit kannte, und eine Rebellin „par excellence“ war, ergriff sie nie für die Frauenrechte öffentlich Wort, beschrieb sie die Frauen als sich dem Manne (in Demut) untergeordnet, war die Rollenverteilung nach alten Mustern der Dreh- und Angelpunkt in Lous literarischem Werk und war sie nicht fähig, diese – ihre ureigenste - Emanzipation als Recht für alle zu verfechten und weiterzuentwickeln.

Sie träumte und lebte wohl auch zum Teil ein Modell platonischer, vergeistigter „Arbeitsfreundschaften“ mit Männern und widmete sich später voll und ganz der Psychoanalyse, wohl aus eigenem Interesse, um ihr junges Traumata aufzuarbeiten. Wie ein Glücksumstand mag es anmuten, dass sich ein jugendlicher Verehrer der älteren Dame später widmet, und sie so mit ihm gemeinsam ihr Lebenswerk, ihre Lebenserinnerungen aufarbeiten kann, bevor die Gestapo ihr Haus und ihre Bibliothek beschlagnahmte, da sie ja „jüdischen Methoden und Wissenschaften“, also die damals



verfemte Psychoanalyse betrieben hatte. Ihr Leben wurde 2016 endlich erstmals verfilmt. Filmkritiken unter: <http://www.spiegel.de/einestages/lou-andreas-salome-femme-fatale-und-freifrau-a-1099355.html> oder <https://www.epd-film.de/filmkritiken/lou-andreas-salome> oder <http://www.tagesspiegel.de/kultur/neu-im-kino-lou-andreas-salome-intellektuelle-und-dichterfreundin/13812434.html>



#### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

##### **Kraftplatz des Monats – Seifersdorfer Tal (bei Dresden)**

Ein romantischer Platz am ruhig fließenden Bach mit einem Amor, eine Bank am hohen Berg mit Weitblick extra für den Sonnenuntergang und viele Denkmäler für Dichter und Herzogin Anna-Amalia – dies ist der Landschaftsgarten des „sentimentalen“ Gartenbaus (18. Jahrhundert), eingebettet in ein wunderschönes Tal und durchaus von der Dresdener Heide aus zu „erwandern“. Hier haben die Dichter- und Kunst-Mäzene namens Brühl ihre Spuren hinterlassen mit Sichtachsen, Brücken, Gedenksteinen, Grotten, Büsten, Tempeln, Kapellen, und Urnen – allesamt werden diese Kostbarkeiten heute von einem Verein (Seifersdorfer Thal e.V.) erhalten und die Wege regelmäßig freigeschnitten. Helfer bei Vereins-Aktionen sind immer willkommen.

Übrigens soll Gräfin Tina von Brühl die erste weibliche Landschaftsarchitektin gewesen sein – mit viel Respekt und Gefühl für die Natur.

Siehe auch: [www.tinathal.de](http://www.tinathal.de) sowie

[https://umweltstiftung.allianz.de/projekte/nachhaltige-regionalentwicklung/archiv/08\\_seifersdorf/](https://umweltstiftung.allianz.de/projekte/nachhaltige-regionalentwicklung/archiv/08_seifersdorf/) und [www.derkleinegarten.de/mehr-infos-bilder/freizeit-urlaub-ausflugsziele/sachsen/seifersdorfer-tal.html](http://www.derkleinegarten.de/mehr-infos-bilder/freizeit-urlaub-ausflugsziele/sachsen/seifersdorfer-tal.html)



#### 5. Kommunikation

##### **Kraft-Buch des Monats: "Das Tao der Psychologie – Sinnvolle Zufälle" (Jean Shinoda Bolen, 1995, Heyne Verlag)**

**Gefunden bei einer Freundin:** Gibt es Zufälle oder ist alles vorherbestimmt? „Wenn der Schüler bereit ist, zeigt sich der Meister“ - Welche Ketten von Ereignissen und Kausalitäten verknüpfen unsere Lebenswege mit denen anderer? Synchronisieren sich bestimmte Ereignisse und wenn ja, können unsere Gedanken das vielleicht sogar steuern? Das Buch ist interessant geschrieben (von einer US-amerikanischen Psychoanalytikerin Freud'scher Schule) und vermittelt den Unterschied von „westlichem“ und „östlichem“ Denken und auch persönliche Erfahrungen der Autorin. Der Leser bekommt eine leise Ahnung von dem „allem zugrundeliegendem“ TAO, wenn er sich spirituell darauf einlassen kann.



#### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: Song „Oh, my soul“ (Kabir's Song) von Mirabai Ceiba** (CD Awakening Earth, 2011, nach dieser Musik haben wir auch beim Blütenfest massiert). Das 2002 gegründete Duo MIRABAI CEIBA verbindet Deutschland mit Mexiko sowie die „Herzen und Seelen von Menschen rund um den Globus“. Die Mexikanerin Angelika Baumbach und der in der Nähe von Dresden geborenen Markus Sieber widmen sich in ihrer Musik Mantras aus der



Tradition des Kundalini Yoga, indianischen Gesängen und spirituellen Liedern in englischer und spanischer Sprache. Der Name des Duos drückt sowohl den indischen als auch lateinamerikanischen Einfluss aus: Der Ceiba ist der heilige Baum Lateinamerikas, der immerzu wachsen, jedoch nie gefällt werden darf. Für die ewige Wandschaft, für Hingabe und Offenheit und die besondere Inspiration des Göttlichen steht das andere Wort: Mirabai.

Gemeinsam geben sie Konzerte weltweit und insbesondere auf Yoga Festivals. Sie unterrichten auch in Workshops in Europa, USA und Lateinamerika. 2008 gingen Mirabai Ceiba gemeinsam mit Snamat Kaur (siehe Newsletter April) in den USA auf Tour. Mit ihren beiden Kindern leben sie mittlerweile in Colorado (USA).

**Reinhören (Original ohne YouTube-Werbung) hier:** [www.mirabaiceiba.com/music/awakened-earth/](http://www.mirabaiceiba.com/music/awakened-earth/) (klick 7. track)

**Mixed Version hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=RONmGVGkXKE>

**Ein schönes Live-Konzert (2h) hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=OHqY10W0GiM>



## 7. Spiritualität

**„Menschenleben – ach!  
Leben überhaupt – ist Dichtung.  
Uns selber unbewußt leben wir es, Tag um Tag  
wie Stück um Stück, – in seiner unantastbaren  
Ganzheit aber lebt es, dichtet es uns....“**

*(Lou Andreas-Salomé in „Lebensrückblick: Grundriß einiger Lebenserinnerungen.“, 1951, posthum erschienen)*

**„Die Wissenschaft führt an der Wirklichkeit des Lebens, mit all seinen Farben, all seiner Fülle, seiner widerspruchsvollen Mannigfaltigkeit, völlig vorbei, – sie erhascht von alledem nur eine ganz blasse, dünne Silhouette. Je reiner, je strenger und sicherer ihre Erkenntnismethoden sind, desto bewußter und größer dann auch ihr Verzicht auf das volle, das wirkliche Erfassen selbst des kleinsten Lebensstückchens.“**

*(Lou Andreas-Salomé in „Fenitschka. Eine Ausschweifung“, 1898)*

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

**PS: Alle, die zum 7. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Juli 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 und Abbildung Kupferstich von 1792 in „Das Seifersdorfer Thal“, Online-Ausgabe der Universitäts- und Landesbibliothek Düsseldorf, <http://digital.ub.uni-duesseldorf.de/ihd/content/titleinfo/1410389>). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.