



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Nachtrag letzter Newsletter:

Im letzten Juni-AnuKan®-Newsletter wurde unter Kraftklang das Duo Mirabai Ceiba vorgestellt. Wer die Musik des Duos live erleben möchte, hat Anfang September auf dem Ananda Spirit Yoga Festival in Reinsberg bei Dresden die Gelegenheit dazu. Mehr Informationen unter: www.anandaspirit.com.

2. Weitere Veranstaltungs- und Seminar-Hinweise:

AUGUST: Das *Meditative Bogenschießen für die AnuKaner*, durchgeführt von Frank, wird vom **18.-20. August** stattfinden. Anmeldung war bis zum 31.7. erbeten (siehe Mail v. Frank). Für alle die den *Indien-Reisebericht von Kati & Maria* im Mai verpasst hatten: es gibt eine Wiederholung des Tantra-Erlebnisabends **am 25.8. bei Sinnesart**.

SEPTEMBER: Kati wird eine *Schwitzhütten-Zeremonie zum Herbstanfang am 22. September* leiten. Anmeldung (mit Frühbucherrabatt für 45€ bis 11.8. möglich) bitte über die Sinnesart-Homepage. Das bei Sinnesart angefragte *Honig-Massage-Seminar* findet am **24. September** statt und wird von Elke durchgeführt. Auch hier Anmeldung (mit Frühbucherrabatt für 59€ bis 13.8. möglich) bitte über die Sinnesart-Homepage.

3. Schamanische Spirits in Norwegen:

Es gab auf dem Rudolstadt-Festival ein zufälliges Treffen an der Massagejurte mit dem norwegischen Schamanen Kjetil Kvalvik (siehe www.bodyworks.no). Neben schamanischer Heilung organisiert er auch schamanische Reisen von Alta in den hohen Norden. Wer Interesse an dem Thema hat, kann hier nachfragen: kjetil@bodyworks.no

Ein thematischer Beitrag von Diana, AnuKan®-Masseurin

Die Bedeutung von Kommunikation

Manchmal kommt ein Mensch nicht selbst zur Massage, sondern wird gebracht. Dann sagt der (oder die) Bringende mir, was die gebrachte Person erleben soll. Hier ist das Vorgespräch mit dem Empfangenden noch einmal besonders wichtig, weil er oder sie oftmals überhaupt nicht weiß, was nun geschehen könnte.

Beispiele:

- Eine Frau bringt ihren Mann und bestellt für ihn "das volle Programm". Hier heißt es aufpassen und dem Mann rechtzeitig freundlich deutlich machen, was im "vollen Programm" nicht enthalten ist.
- Ein Mann bringt (s)eine Frau, damit ich "es ihr mal so richtig besorge". Im Vorgespräch merke ich, dass die Dame keine Ahnung hat, was sie erwartet. Ich erkläre ihr den möglichen Ablauf der Massage und schicke sie mit einem Sarong ins Bad. Ich bitte sie, sich so weit zu entkleiden, wie es für sie angenehm ist. Wenn ich ihr später den Sarong abnehme und sie ihre hübschen Dessous nicht ausziehen wollte, dann achte ich diese Grenze selbstverständlich.
- Ein Tantra-erfahrener Mann bringt einen Tantra-unerfahrenen Mann und bestellt eine Massage ohne Höhepunkt. Das war meine bisher größte Herausforderung. Ich berühre und stimulare einen Mann, dem es zunehmend Mühe bereitet passiv zu bleiben. Er kennt keine Meditation und keine Atembeobachtung und er wird es in diesen zwei Stunden auch nicht lernen.

Liebe Massage-Freunde, wenn ihr einen Massageauftrag von einer dritten Person bekommt, dann habt den Mut euch nicht an die gemachten Vorgaben zu halten. Wenn Du jemanden, den Du vermutlich sehr gern hast, zu einer Massage schickst, dann musst Du damit leben können, dass die Massage (vielleicht) vollkommen anders abläuft, als Du es Dir vorgestellt hast.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Massieren und „Massiert werden“.

Liebevolle Grüße,

Diana



2. Sexualität - Lebenskraft

Der indische Stachelbeerenbaum – AMLA bzw. AMALAKI (*Phyllanthus emblica*)

Amla oder auch Amalaki (aus dem Sanskrit) ist ein Baum, dessen Früchte unseren Stachelbeeren ähnlich sind und die aufgrund ihres hohen Vitamin-C Gehaltes auch sauer schmecken. Angepriesen werden diese Früchte auch als „ayurvedisches Anti-Aging“ und „Superfrucht der ewigen Jugend und Schönheit“. In der Ayurveda-Medizin werden sowohl die getrockneten oder frischen Früchte als auch Rinde, Wurzelrinde, Blätter und Samen verwendet. Der aus Indien stammende Amlabaum ist auch auf tropisches und subtropisches Klima angewiesen.

Der Einsatz der Früchte für Heilzwecke reicht von Verbesserung der Sehkraft, Stärkung der Knochen, Haare und Nägel, bis hin zu Senkung des Blutdrucks und Cholesterinspiegels und Behandlung von Husten, Erkältung, Halsschmerzen und Atemwegsinfektionen. Aber die unscheinbare Beere kann noch mehr: in der Forschung wurde auch die Verbesserung der Spermienqualität (bei Mäusen ;) bestätigt und es wird der Beere nachgesagt, auch bei Frauen zu wirken. Amalaki gehört im Ayurvedischen neben Haritaki und Bibhitaki zu den 3 Früchten der Fruchtbarkeit für Triphala, welches neben anderen Heilzwecken auch als 3-Fruchtbrei oder getrocknetes Pulver zur Erfüllung des Kinderwunsches beiträgt.

Laut Wiki ist es in Indien üblich, die Stachelbeeren zum Essen in Salzwasser mit Kurkuma einzuweichen, um so einen angenehmen Geschmack zu erhalten. (Da werden wir wohl mal Kati oder Maria befragen müssen, ob das stimmt ;)

Mehr darüber lesen z.B. hier: <http://www.ayurveda-journal.de/amalaki-emblica-officinalis/> oder hier:

https://de.wikipedia.org/wiki/Phyllanthus_emblica Bestellen z.B. hier: <http://www.amla.de/ayurveda-produkte/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Thor Heyerdahl**

(1914-2002, norweg. Archäologe, Anthropologe, Ethnologe & Umweltaktivist)

In diesem Sommer-Monat möchte ich keinen Heiler oder Therapeuten vorstellen, sondern einen seefahrenden Wissenschaftler & Abenteurer, der die experimentelle Archäologie lebte, der 1947 mit der Kon-Tiki-Expedition die damaligen Grenzen „seriöser Wissenschaften“ sprengte, sich weit darüber hinaus mit seinem Forscherdrang (RA, RA II und Tigris, etc.) einen Namen machte und nun als norwegischer Volksheld sowie Urvater der "Living History" gilt.

Alles begann im Dez. 1936: Als Student der Zoologie geht Thor mit seiner Studienfreundin Liv auf eine waghalsige, einjährige „Flitterwochen-Forschungsreise“ nach Tahiti, um an einem unberührten Platz dieser Erde, fern jeglicher Zivilisation, die Tierwelt zu erforschen und das Experiment von Adam und Eva nachzustellen. Dort wurde er von Einheimischen mit der These einer Besiedelung Polynesiens aus dem Osten konfrontiert und da ihm in der Fachwelt lange keiner Glauben schenken wollte, trat er den Beweis mit einem (nach archäologischen Vorlagen gebauten) Balsaholz-Floß über den pazifischen Ozean selbst an: von Peru nach Polynesien. Er war wasserscheu und wusste nichts von der Seefahrt, aber er war stur und gut organisiert. Sein Kon-Tiki-Reisebericht (1948) avancierte zum Bestseller.

Viele andere Expeditionen und Ausgrabungen folgten, immer getrieben von der Suche nach Beweisen, dass unsere früheren Hochkulturen in Zusammenhang standen und zu viel mehr fähig waren, als wir ihnen heute zutrauen Er war kein bescheidener Mann, er nutzte alle „publicity“ zur Finanzierung seiner Forschungsreisen. Und ein Wermutstropfen: Leider ist es dem großen Mann zu Lebzeiten wohl nicht möglich gewesen, den Anteil seiner Partnerinnen und anderer Helfer & Gönner an seinem Erfolg entsprechend zu würdigen, das wurde erst später von seinen Kindern und anderen ins rechte Licht gerückt. Trotzdem haben die Aufbruchsstimmung von Thor Heyerdahl und der greifbare „Spirit eines Wikingers“ noch heute Strahlkraft. In seinen Vorlesungen hat er Tausende von Studenten damit angesteckt. Neben dem Oscar-prämierten Dokumentarfilm „Kon-Tiki“ von 1950, den er selbst mit produziert hat, gibt es auch einen neueren biografischen Film „Kon-Tiki“ von 2012. Unzählige Bücher von und über Thor Heyerdahl zeugen von seinem Mut.

Filmkritik unter: www.spiegel.de/kultur/kino/kinostart-von-kon-tiki-a-890026.html Mehr sehen/lesen hier: [http://atlantisforschung.de/index.php?title=Thor_Heyerdahl:_American_Indians_in_the_Pacific_\(Rezension\)](http://atlantisforschung.de/index.php?title=Thor_Heyerdahl:_American_Indians_in_the_Pacific_(Rezension)) und hier www.zdf.de/dokumentation/terra-x/das-kon-tiki-abenteuer-thor-heyerdahl-norwegischer-100.html



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Die Felsritzungen in Alta (Norwegen)

Der wohl nördlichste Kraftplatz in Europa: Die zahlreich dokumentierten Zeugnisse einer vergangenen Kultur der Jäger, Sammler und Fischer, die Vorfahren der heutigen Sami (indigenes Volk von Rentierzüchtern im Norden Skandinaviens), sind bei Alta nördlich des Polarkreises in Stein geritzt. Sie wurden durch Archäologen mit roter Farbe sichtbar gemacht und für Besucher erschlossen.

Wer die Kultur, Essen und Traditionen der Sami erleben möchte, kann sich zum Alta-Sami-Festival aufmachen (Herbst 2017 ;).

Siehe auch: www.nordnorge.com/DE-vest-finnmark?News=60 und <http://globetrotter-info.de/unesco-welterbe-felszeichnungen-von-alta/> oder: www.reuber-norwegen.de/Finnmark/BilderTab_FinnmarkAltaMuseum.html Sami-Kultur hier: www.sami-siida.no/engelsk/home/



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: "Im Himmel wie auf Erden – Sexualität in den Religionen der Welt" (Gerhard J. Bellinger, 1993, Droemer Knauer Verlag)

Gefunden beim Stöbern im Internet: Ein umfangreiches und gut bebildertes Sachbuch, das historisch penibel die Beziehungen zwischen den Geschlechtern betrachtet, angefangen von frühen Stammesreligionen der Naturvölker bis hin zu neuen Religionsgemeinschaften und der „New-Age-Bewegung im Wassermann-Zeitalter“. Auch der Wandel vom Matriarchat zum Patriarchat wird gut nachvollziehbar dargestellt (z.B. mutterrechtliche Kultur bei den Inselkelten versus vaterrechtliche Kultur bei den Festlandkelten). Neu war mir, dass die Schamanen einen rituellen Kleidertausch durchführ(t)en um zu bisexuellen Wesen zu werden. Fast allen Religionen ist eigen, durch Verbote, Rituale und kultische Handlungen das Sexualleben und darüber hinaus auch Geburt, Beschneidung, Initiationsfeiern bis hin zur Witwenverbrennung, d.h. eigentlich fast alle Aspekte des Zusammenlebens reglementiert zu haben. Dazu stehen die Ausschweifungen einiger männlicher Götter und solcher, die sich selbst dazu ernannt haben, im krassen Gegensatz Eine freie gleichberechtigte sexuelle Entfaltung des Individuums oder der Gemeinschaft war nirgendwo erwünscht.

Das erklärte auch Osho in seinen Lehren, dass die Religionen dafür verantwortlich sind, dass die Menschen den Sex falsch verstehen und zwar, weil die Religionen ihn mehr oder weniger unterdrück(t)en. Sünde, Scham und Unreinheit wurden und werden heute noch durch die Kirchen proklamiert, die die Unwissenheit der Menschen ausnutz(t)en und mit Höllenqualen bzw. Nicht-Erlösung droh(t)en. Dabei sind wir von unserer Lebensenergie, unserer ureigenen Sexualkraft jahrhundertlang abgeschnitten worden. Dieses Buch liefert sehr gute Beweise dafür ...



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: Song „Gula Gula (hört die Stimmen der Vormütter)“ von Marie Boine (CD „Gula Gula“, 1987). Marie hat sich der samischen Tradition verschrieben, sie wiederbelebt und wurde eine erfolgreich musikalische Botschafterin ihres Volkes, das auf vier Länder verteilt ist. Da sie eher moderne sphärische Musik mit samischen Texten singt und nicht die traditionellen Joiks, hat sie auch international in den 90zigern den Durchbruch geschafft. Sie benutzt für ihre Musik schamanische Trommeln, die den Sami bei der Christianisierung (ab dem 14. Jahrhundert) als erstes abgenommen und verboten wurden. Die nomadisch lebenden Samen gehören zu den Naturvölkern, die alle Erscheinungen in der Natur als beseelt betrachten und die den Kontakt zur Geisterwelt über einen Schamanen suchen.



Marie hat als Lehrerin gearbeitet, bevor sie hauptberuflich Sängerin wurde und sich mit ihrem Gesang den Stolz auf ihre eigene Sprache und Kultur wiedereroberte. Sie spiegelt auch textlich in ihren Songs die Diskriminierung und Ausbeutung ihres Volkes (Zwangsumsiedlung etc.). In ihrem wohl bekanntesten Stück Gula Gula heißt es: „Höre, Bruder. Höre, Schwester. ... Höre die Stimmen der Vormütter. Sie fragen euch, warum die Erde vergiftet und verbraucht ist. Sie erinnern euch daran, woher ihr gekommen seid. Sie wollen euch daran erinnern, dass die Erde unsere Mutter ist. Wenn wir ihr das Leben nehmen, werden wir mit ihr sterben.“

2017 hat Marie ihre erste ausschließlich englischsprachige CD „See the woman“ aufgenommen, ein Tribut an die Mainstream-Pop-Ära, mit der sie in Norwegen eigentlich aufgewachsen ist. Auch wenn im neuen Album ihre Songs instrumental mehr unterlegt sind, hat ihre Stimme doch nichts an Kraft und gleichzeitiger Zerbrechlichkeit eingebüßt.

Gula Gula - CD Version Reinhören hier: www.youtube.com/watch?v=S3LPCITvYWc

Gula Gula - Live (Mari Boine mit & Jan Garbarek Group) hier: <https://www.youtube.com/watch?v=K2rRP1ERbOA>

Ein engl. Interview mit der Musikerin hier: www.youtube.com/watch?v=LDYfs_2EHX0



7. Spiritualität

**„Grenzen? Ich habe nie welche gesehen.
Aber ich habe gehört, dass sie in den Köpfen von einigen Menschen existieren.“**

„Das Meer wirkt wie eine endlose Fläche. Aber auch dort gibt es Straßen, hervorgerufen durch Strömungen in der Tiefe und diese Straßen haben die Kontinente schon vor Jahrtausenden miteinander verbunden.“

„Jeder Wissenschaftler kann bezeugen, dass ein toter Ozean einen toten Planeten bedeutet Kein nationales Gesetz, keine nationalen Vorsichtsmaßnahmen können den Planeten retten. Der Ozean, mehr als jeder andere Teil unseres Planeten, ... ist ein klassisches Beispiel für das absolute Bedürfnis nach internationalem globalem Handeln.“

(Thor Heyerdahl)

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

PS: Alle, die zum 8. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. August 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> und Bild der Felsritzungen in Alta entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 23.07.2017