

Ginkgo-Magazin

03/04-2008

Neferu – ein Bäderbesuch im Alten Ägypten



Schönheit oder Neferu meinte im Alten Ägypten Vollkommenheit im Außen wie auch im Inneren. Da die Ägypter davon ausgingen, dass wir nur vorübergehend auf dieser Erde weilen, sollten wir uns an dieses Existenzstadium anpassen und unseren Körper als ein Gefäß des Geistes betrachten und sowohl der materiellen Welt des Körpers, als auch dem Geistigen Aufmerksamkeit schenken, um zu vollkommener Schönheit – zu Neferu – zu gelangen.

Die Schönheitspflege sollte alle Sinne ansprechen und wurde in oberster Instanz von den Tempelpriestern und Priesterinnen, die auf geistiger Ebene weit ausgebildet waren, durchgeführt. Die Bäder, welche nahezu täglich aufgesucht wurden, grenzten an das Krankenhaus. Hier befanden sich Dampfbäder, kalte Becken, große Warmwasserbecken, in denen mehrere Menschen Platz fanden und kleinere Wannen, aus denen es stark duftete. Und es gab Tische, unseren Massagebänken ähnlich, die für solche Behandlungen genutzt wurden.

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich jetzt in einem dieser Bäder. Gedämpfte Stimmen dringen an Ihre Ohren und Sie spüren die Wärme um sich herum. Eine Priesterin reibt Ihren Körper mit einem rauen Ball ab. Dieser Ball aus Palmenfasern, Pferdehaar und Algen löst abgestorbene Hautzellen und fördert die Durchblutung. Als nächstes kommt der viel geliebte Nilschlamm zum Einsatz, diesmal mit Sauermilch und Honig vermischt. Mit großzügigen, sanften Bewegungen wird er auf Körper und Gesicht aufgetragen und mit feuchtem Gazetuch bedeckt. Diese Packung dient der Entgiftung und Reinigung der Haut.

Während dies einwirkt, massiert die Priesterin Ihre Füße. Jeder einzelne Zeh wird bewegt und wie bei allen ägyptischen Massagen sind auch jetzt die Streichungen ruhig, fließend und nie grob. Danach wird die inzwischen angetrocknete Schlamm-Packung abgezogen und Sie spüren, dass Ihr ganzer Körper angenehm kribbelt. Nun begeben Sie sich in ein nach Jasminblüten-, Rosen- und Eisenkrautöl duftendes, lauwarmes Bad. Mit großen Naturschwämmen werden sämtliche Packungsreste von der Haut entfernt. Ein Musikant spielt Harfe und ein Junge bringt ein Tablett mit kühlem Minze-Jasmin-tee. Nach einer Zeit der Muße mit sich allein werden Sie abgetrocknet und auf den Massagetisch gebeten und empfangen eine entspannende Massage. Danach fühlen Sie sich wie neugeboren.

2008 birgt für uns die Herausforderung, kleine Nischen für unsere körperliche und geistige Schönheit zu finden und beide in Einklang zu bringen. Mögen wir uns beim morgendlichen Blick in den Spiegel erinnern, dass Neferu/Vollkommenheit mehr ist als eine Creme gegen die Augenfältchen zu benutzen. Öffnen wir uns für die Schönheit der Welt außen und innen.

Luna P. Wessels
Gesundheit und Schönheit
Tel.: 05137 / 814 741
www.praxis-luna.de



BDN e.V.

Seminarstudium HP
Praktikum/HPA
Lehrpraxis/BDN
Prüfungskurs/HP
Fachseminare/BDN
Craniosakrale Therapie
Gesundheitsberater/BDN

**Heilpraktiker
Schule Hannover**

Ausbildung im Berufsverband

Info: 29. März / 26. April 10 Uhr
Ort: Haus der Fortbildung/ Hohenzollernstr. 48-49

Studienberatung ☎ 0 51 32 / 58 83 14
☎ 01 57 / 76 20 74 15

www.akademie-naturheilkunde.de