



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Nachtrag zum Muschel-Thema des letzten Newsletters

Für die Massage gib es auch Muscheln als Werkzeuge, mit denen man/frau massieren kann: Im Wellnessbereich werden für Kälte- oder Wärmetherapie die beheizten LavaShells™ oder die kühlenden GlacialShells™ eingesetzt. Bei der Gesichtsmassage können auch beide kombiniert werden. Die Muscheln werden mit Gel und einem Aktivator befüllt und halten dann für etwa eine Stunde die Temperatur. Mehr Infos dazu hier: www.lavashells.de

2. In eigener Sache: Ein herzliches Willkommen der 3. AnuKan®-Ausbildungsrunde

Am 1. März-Wochenende haben sich bei SinnesArt wieder 12 mutige Menschen versammelt, die sich entschieden haben, die sinnliche Massagekunst zu erlernen. Wir wünschen allen Teilnehmern und natürlich auch den Ausbildern viel Freude, herzliche Begegnungen und vor allem gutes Durchhaltevermögen für die täglichen Hausaufgaben.

3. Rückblick: Chakren-Seminar im Diamond Lotus Tantra Institut Berlin

Am 2. März-Wochenende gab es erstmalig einen Chakren-Workshop, den Andro, der Altmeister des Tantra und Begründer des Diamond Lotus Tantra Institut Berlin, selbst geleitet hat. Der Kurs ging über drei Tage und hatte etwa 50% Selbsterfahrungsanteil. Die Teilnehmer kamen aus verschiedenen Intentionen und mit unterschiedlichem Hintergrundwissen zum Tantra, so dass es auch hierzu einige erklärende Ausführungen von Andro gab. Insgesamt eine sehr spannende Erfahrung. Weitere Workshops im Überblick hier: <https://diamond-lotus.de/termine-im-ueberblick/>

Ein thematischer Beitrag von Annett Lilli, AnuKan®-Masseurin

„Zeig Dich Jahr“ & „Schamanisches Businessritual für Frauen“

Was mir bei meinen Tantra-Seminaren und während der Anukan®-Ausbildung immer besonders gut gefiel, war die besondere Möglichkeit der Begegnung. In diesem Rahmen war es möglich, die Einstellungen und Masken, die wir mitunter zur sozialen Anpassung im Alltag haben, abzulegen. Eine zutiefst menschliche Begegnung wurde immer möglicher und natürlicher. Das hat den Zugang zu meiner eigenen Intuition gestärkt. Ich empfinde das als richtig heilsam. Eine Motivation mehr, die Anukan®-Massagen in mein berufliches Repertoire aufzunehmen. Auch dabei kann ich eine vertrauensvolle Möglichkeit schaffen, die authentische Begegnung ermöglicht.

Während des Entstehungsprozesses meiner neuen Homepage (<http://beruehrtsein-dresden.de/>) wurde ich auf Sabine Krink (<https://super-sabine.de/>) aufmerksam. Eine Frau, die selbstständige Frauen vor allem bei ihrer Online-Sichtbarkeit unterstützt. Das tut sie mit Beratung, Seminaren, online Kursen, E-Books und in einem einjährigen Mentoring-Programm, dem „Zeig Dich Jahr“. Dafür hatte mich im November kurzerhand angemeldet und bin mittendrin, im beruflich „Mehr-Sichtbar-Werden“ (<https://super-sabine.de/erfolgsfrau-annett-lilli-oehme/>). Im Speziellen möchte ich von einem ihrer Seminare berichten, dass auch von selbstständigen Frauen besucht werden kann, die nicht am Jahresprogramm teilnehmen. Das „Schamanische Business Ritual für Frauen“, welches sie zusammen mit Denisa Vadala leitet.



Denisa Vadala & Sabine Krink

Ich bin schon fast 12 Jahre selbstständig, aber weitestgehend schmorte mein Unternehmen auf „Sparflamme“. Ich möchte mir gerne selbst auf die Schliche kommen, was mich davon abhält, mehr Fülle und Leichtigkeit Einzug zu gewähren. Da helfen ganz pragmatische, sachliche Dinge wie ein anderes Marketing, andere Arbeitsbedingungen und mehr Struktur.

15. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2018

Außerdem gibt andere Ebenen, die man/frau nicht rational beeinflussen kann. Schamanische Arbeit kann helfen Zugang zum Unterbewusstsein und zu der Welt, die man nicht anfassen kann, die aber dennoch existiert, zu bekommen. Dadurch wird ein größerer Zusammenhang erkennbar. Ein ganz anderes Verbundenheitsgefühl kann entstehen. In diesem **Ritual „Binden.Lösen.Teilen.Weitergeben“** ging es darum, Wünsche, Bedürfnisse, Defizite und Gefühle, das Business betreffend, zu erkennen, auszusprechen und mit Handlungen zu bekräftigen. Mit Handlungen, die je nach dem, das Binden, Lösen, Teilen oder Weitergeben symbolisieren. Handlungen, die ganz spontan, spielerisch, intuitiv, magisch, überraschend, kreativ und kraftvoll aus dem Moment heraus entstanden. So eine intensive Arbeit im Frauenkreis (15) bringt etwas in Bewegung und sie klingt nach. Jetzt, 3 Wochen später, sortiere ich immer noch das Erlebte und Erkenntnisse/Ideen blitzen auf. Ich kann dieses Seminar bei den beiden Herzens-Frauen wirklich empfehlen. **Das nächste Seminar findet vom 25.5. bis 26.5.2018 in Schondorf am Ammersee statt.** Mir ist diese Art zu arbeiten seltsam vertraut, dennoch ist es ein ganz neuer Ansatz geschäftliche Dinge anzugehen. Diese Arbeit braucht auch noch mehr Sichtbarkeit.

Eure Annett Lilli

Alle weiteren Informationen findet Ihr hier: <https://super-sabine.de/angebot/business-ritual-seminar/>



2. Sexualität - Lebenskraft

· **Folsäure:** $C_{19}H_{19}N_7O_6$ - nicht nur in der Schwangerschaft wichtig

Folsäure ist ein multifunktionales lebenswichtiges Vitamin, für den menschlichen Organismus essenziell und kann von ihm selbst nicht hergestellt werden. Deshalb muss Folsäure mit der Nahrung aufgenommen werden. Zur Vorbeugung gegen Arteriosklerose (Arterienverkalkung), gegen Missbildungen beim Embryo & gegen Allergien und Asthma. Das Mittel für Schlaganfall-Prävention und geistige Fitness im Alter. Notwendig für die Reparatur der menschlichen DNA (Wundheilung).

Seit der Jahrtausendwende wird in einer zunehmenden Anzahl von Ländern Folsäure den Grundnahrungsmitteln beigefügt. Diese Aktion trifft inzwischen auf weltweit 67 Länder zu. Jedoch beteiligt sich kein Land der Europäischen Union an einer solchen Aktion. In den USA und in Kanada ist seit 1998 ein Folsäurezusatz zum Weizenmehl gesetzlich vorgeschrieben. Seitdem kommen in Kanada nur noch etwa halb so viele Kinder mit Missbildungen zur Welt. Ernährungsexperten der Verbraucherzentralen in Deutschland sprechen sich gegen eine Pflichtenreicherung des Mehls mit Folsäure aus, da der „Verbraucher“ auf natürlichem Wege mit Obst, Gemüse und Vollkornbrot ausreichend Folsäure aufnehmen könne und es ihm überdies freistehe, Nahrungsergänzungsmittel, folsäureangereicherte Produkte oder Kochsalz zu erwerben.

Mehr dazu lesen z.B. hier: <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/folsaeure-ia.html> oder hier:

<http://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/aeltere-menschen-folsaeure-hilft-gehirn-auf-die-spruenge-a-460918.html>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Moshé Feldenkrais** (1904-1984, weißrussisch-israelischer Ingenieur, Nahkampflehrer und Begründer der „Feldenkrais-Methode“)

Wer ist der Mann, der sich als erster Europäer 1936 einen schwarzen Gürtel im Judo „erarbeitete“? Wie kann jemand als Guru für „bewusste Bewegung“ bezeichnet werden? Wie hat er die Feldenkrais-Methode, die Rückenleiden kurieren kann, entwickelt? Was steckt hinter dieser ganzheitlichen Bewegungslehre? Fragen über Fragen ...

Moshés Autobiografie, die nie veröffentlicht wurde, soll eine sehr schwere und gewaltdominierte Kindheit und Jugend im zaristischen Russland beschreiben. Er wuchs in einer jüdischen Familie auf und würde nach jüdischen Traditionen unterrichtet. 1919 wollte Moshé seinen Eltern nicht mehr gehorchen und den drohenden Pogromen in der Revolution entkommen, deshalb wanderte er mit einigen Freunden nach Palästina aus (im Alter von nur vierzehn Jahren!). Er arbeitete dort in verschiedenen Berufen und erlernte Jiu-Jitsu, die von den japanischen Samurai stammende Kampfkunst der waffenlosen Selbstverteidigung. Nachdem er mit 23 Jahren sein Abitur nachgeholt hatte, ging er drei Jahre später (1930) nach Paris zum Studieren. Von 1933 bis zu seiner Emigration nach England 1940 arbeitete er als Ingenieur im Labor von Irene Joliot-Curie (Tochter von Marie Curie) und Frédéric Joliot, der den Nobelpreis für Chemie 1935 erhalten hat. Während dieser Zeit traf er auf Kanō Jigorō, den Begründer des Judo. Abends betrieb er seinen „Jiu-Jitsu Club de France“, wo er sogar Selbstverteidigungskurse für Frauen gab und erlernte „nebenbei“ Judo. Sein starker Wille, sich allzeit (er)wehren zu können und dies auch anderen zu vermitteln, trieb ihn an. Zitat: „Was ich anstrebe, sind nicht bewegliche Körper, sondern bewegliche Gehirne. Was ich anstrebe ist, jeder Person ihre menschliche Würde wiederzugeben“.



15. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2018

Zu den fantastischen Geschichten in dieser Biografie gehört wohl auch Moshés' Flucht vor der Gestapo in letzter Minute und mit geheimen Unterlagen. Wegen der Kriegserklärung Frankreichs und Englands an Deutschland vom 3. September 1939 begleitete er 1940 den Transport der gesamten französischen Vorräte an Schwerwasser und der Forschungsunterlagen zur Isotopentrennung nach England. Eine eigene Knieverletzung führte ihn zur Erforschung des Zusammenhangs zwischen Bewegung, Denken, Sinnesempfindung und Emotion. Während seiner Arbeit im Forschungslabor der englischen Marine las er Bücher über Neurophysiologie und Neuropsychologie. 1950 bat ihn die Israelische Regierung beim Aufbau des neu gegründeten Staates Israel mitzuhelfen, er sollte im Bereich der Raketentechnik mitarbeiten. Da dies nicht sein Spezialgebiet war, widmete er sich ab 1952 ganz der Ausarbeitung seiner eigenen Methode und gründete sein eigenes Feldenkrais-Institut. Moshé entwickelte ein pädagogisches Konzept, das auf zwei verschiedene Arten unterrichtet werden kann: verbal („Bewusstheit durch Bewegung“) und nonverbal (funktionale Integration). Ziel ist es, die Elemente Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken über das Element Bewegung zu verändern und zu entwickeln. Er erarbeitete eine umfangreiche Sammlung von Lektionen (über 1000), die verbal einer Person oder einer Gruppe angesagt werden können. Dabei handelt es sich nicht um Körperübungen im herkömmlichen Sinn, sondern um Bewegungsanleitungen, die zum Ausprobieren und zum Lernen einladen. Ein wichtiger Bestandteil seiner Arbeit mit Privatschülern war auch die Förderung behinderter Kinder. Ab Ende der 1960er Jahre bildete er die ersten Generationen Feldenkrais-Lehrer aus. Bis zu seinem Tod 1984 unterrichtete er in Tel Aviv und wurde vermehrt nach Frankreich, England und in die USA eingeladen, um seine Methode vorzustellen. Die zweite und dritte Generation der Feldenkrais-Lehrer bildete er in Schulungen in den USA aus. Moshé war ein mutiger Mensch, der den Schritt wagte, für seine eigene Methode zu leben und diese zu lehren.

Artikel zur Wirksamkeit der Methode hier: www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/feldenkrais-methode-als-bewegungstherapie-12911866.html **Infos dt. Verband:** www.feldenkrais.de & **Ausbildung:** www.feldenkraiszentrum.de



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Kokino, Mazedonien

Kokino ist eine megalithische Sternwarte, die erst im Jahr 2001 vom Archäologen Jovica Stankovski etwa 30 km nord-östlich der Stadt Kumanovo (zweitgrößte Stadt der Republik Mazedonien) entdeckt wurde. Die Bezeichnung rührt vom nächstgelegenen Dorf Kokino her, in dessen Nähe auch einige Keramiken einer prähistorischen Siedlung entdeckt wurden. Die „Sternwarte“ besteht aus sieben Markierungen, so genannten Thronen, die vor etwa 3800 Jahren in Stein gehauen wurden. Der höchste davon befindet sich auf dem Berg Tatičev kamen (Vater-Stein) in 1013 Metern Höhe. Mit deren Hilfe ließen sich die extremen Positionen von Sonne und Mond im Jahresverlauf beobachten, sowie der Zeitpunkt der Sommersonnenwende bestimmen. Seit 2009 steht Kokino auf der NASA-Liste archäologischer Observatorien auf Platz vier unter 15 Orten, gleich hinter weltbekannten Stätten wie Abu Simbel, Stonehenge und Angkor Wat.

Geschichte und Fotos hier: www.eurasischesmagazin.de/artikel/Kokino-Balkanisches-Stonehenge/20091114 **Mehr Bilder auch hier:** <http://mazedonien-forum.forumprofi.de/mazedonien-forum-f37/kokino-megalith-observatorium-t22.html>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Hautgeflüster - Der zärtliche Weltfrieden“ (Saranam Ludvik Mann, 1999, Verlag rot & licht)

Die Berliner Verlagsphilosophie trifft den Inhalt des Buches: das eROTische unserer Welt im LICHTe zeigen; befreit von moralischen Denkverboten und Zwängen, sich wenden gegen Feigheit, Vorurteil, Doppelmoral, die Schere im Kopf... Für Bücher, wo sich Sexualität, Wissenschaft, Politik und Literatur überschneiden, beeinflussen und kollidieren. Wie diesem. Der Autor, Saranam, ist nicht nur Enkel von Heinrich Mann, dem das Buch gewidmet ist, sondern auch Tantra-Masseur im Diamond Lotus Institut Berlin und mit seiner Partnerin Suriya fester Bestandteil der von Andro gegründeten tantrischen Lebensgemeinschaft. Er schreibt provokant, politisch engagiert, analytisch gut durchdacht und faktenreich recherchiert. Das Buch ist eine Hymne an die Lust und die befreite Sexualität – dafür sprechen die sehr ästhetischen Bilder der achtsamen, zärtlichen Erotik und die lyrischen Gedichte. Die Texte gehen aber viel weiter. Saranam schlägt den Bogen von unterdrückter Lust, emotionaler Intelligenz und den politischen hassbeladenen Verstrickungen der Geschichte bis hin zur IS-Terrorgruppe, die sich auch aus den (auf einen Schlag entlassenen) 300.000 traumatisierten Soldaten der irakischen Armee rekrutierte. Er beschreibt das sexuelle Dilemma von Jugendlichen, (Ehe-)Paaren und alten Menschen, die durch gesellschaftliche Konventionen nicht nur behindert, sondern durch puritanische Einstellungen in ihrer Lebensqualität wesentlich beschnitten

15. Newsletter der AnuKan®-Buddies, März 2018

werden. Der Mangel an Bildung in dem Bereich der Liebes- und Sexualkompetenz wird kritisiert. Eine wichtige Erkenntnis aus diesem Buch: „Für gute Entscheidungen braucht es nicht nur logisches Denken, sondern ein gesundes Gefühlserleben“.

Homepage: <https://hautgefluester-buch.de/> (mit Leseprobe)



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "Poota Mata Kee Asees" von **Nirinjan Kaur** (CD „Prem Siri“, 2012)

A Mother's Blessing: „Poota Mata Kee Asees“ ist ein wunderschönes Gebet der Liebe und des Schutzes, das aus der Sikh-Tradition kommt. Yogi Bhajan gab dieses Gebet in die Praxis des Kundalini Yoga für Mütter, um ihre Kinder zu segnen.

Die Sängerin Nirinjan Kaur wurde in Vancouver geboren, wo sie als Kind einer Yoga- und Sikh-Familie aufwuchs. Mit ihren beiden Musiker-Eltern fand sie ihre Liebe zur Musik schon in sehr jungem Alter. Ihr Vater erzählt immer noch Geschichten, wie er seine Tochter bei jeder Gelegenheit laut andere Lieder mitsingen hörte, ob im Auto, auf dem Weg zur Schule, oder Zuhause. Nirinjan Kaur wurde bereits im Alter von 13 Jahren zertifizierte Yoga-Lehrerin. Das Singen und Chanten heiliger Lieder und Mantras geht Hand in Hand mit der Yoga- und der Sikh-Tradition und Nirinjan Kaur fand hier die ideale Vereinigung dieser beiden: Spiritualität und Gesang. Mit 15 Jahren ging sie an die Miri Piri Academy in Amritsar, Nordindien, wo sie auch klassische Indische Musik mit Fokus auf Gurbani Kirtan (heilige Lieder der Sikhs) mit dem Meister Ustaad Narinder Singh Sandhu studierte. Im Sommer 2007 erschien ihr erstes Album „Aquarian Sadhana“. Ihr mittlerweile achtens Album "To the Heart" entstand in Zusammenarbeit mit Matthew Schoening, der eigentlich elektronische Musik macht.

Reinhören in den Song hier: <https://www.youtube.com/watch?v=H90gjWIDqDk>

Homepage der Sängerin hier: <http://www.nirinjankaurmusic.com/#home>

Ein Lied vom neuen Album hier: https://www.youtube.com/watch?v=y8_ncZEkwFQ



7. Spiritualität

**„Viele wissen, was sie nicht wollen; einige, was sie möchten;
die wenigsten, wie dies auch zu erreichen wäre. Bewusstheit kann die Verwirrung lösen:
in ihr scheint auf, was vonnöten ist und der Weg dahin. Damit setzt sie die schöpferischen Kräfte frei.“**

**„Lernen ist gesünder, als Patient zu sein oder sogar als geheilt zu werden. Leben ist kein Ding,
sondern ein Prozeß. Prozesse aber gehen gut, wenn es viele Wege gibt, sie zu beeinflussen.
Um das zu tun, was wir möchten, brauchen wir mehr Wege als nur den einen,
den wir kennen - mag er auch an sich ein guter Weg sein.“**

*(Moshé Feldenkrais in "Bewusstheit durch Bewegung", Suhrkamp 1978
und in "Die Entdeckung des Selbstverständlichen", Suhrkamp 1987)*

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

PS: Alle, die zum Newsletter 04/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. April 2018. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 27.03.2018