



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: AnuKan-Supervision und Start AnuKan Sexualberater-Ausbildung

Am 2. & 3. Oktober haben sich insgesamt acht AnuKaner aus allen drei bisherigen Massage-Jahrgängen im AnuKan-Seminarzentrum in Dresden zur Supervision mit Kati Laux und Dr. Frank Pietzker eingefunden. Es wurde eine Themenliste erstellt und abgearbeitet, die Miniworkshops (Massage&Atmung, Massage&Bewegung), Supervisionsfälle, Diskussionsrunden und Brainstorming enthielt. Als Massage-Highlight wurde die 4-Handmassage zelebriert. Ideen wurden entwickelt, wie die Supervision zukünftig noch attraktiver gestaltet werden kann. An gleicher Stelle trafen sich fünf mutige Menschen vom 10. bis 12. Oktober zum ersten Durchgang der AnuKan-Sexualberater-Ausbildung. Wer noch mit einsteigen möchte: der zweite Block findet vom 7. bis 9. November statt. Für den Einstieg zum 2. Block gibt es noch Plätze für den Sonderpreis von 900 €. Mehr Infos hier: <https://www.veranstaltungen.anukan.de/termine/ausbildung-anukan-sexualberatung>

Aktionswoche Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung / Verein gegen Sex-Zensur lädt zu Gründungstreffen

Das **Bündnis für sexuelle Selbstbestimmung** (siehe <https://www.sexuelle-selbstbestimmung.de>) hatte Ende September zur Aktionswoche aufgerufen und mit 50 Aktionen in 35 Städten unter dem Motto „Leben und Lieben ohne Bevormundung“ sowie „Schwangerschaftsabbruch raus aus dem Strafgesetzbuch“ erfolgreich Menschen mobilisiert, die sich für die Entkriminalisierung von Schwangerschaftsabbrüchen sowie der Beratung dazu (Paragrafen 218/219) einsetzen.

Die Keimzelle „**Sexuelle Kultur**“, die sich aktiv dafür einsetzen will, dass sexuelle Bildung, ganzheitliche sex-positive Körperarbeit und Beiträge zur sexuellen Gesundheit einen angemessenen Platz in unserer Gesellschaft bekommen, lädt (voraussichtlich am 1. Dezember) zum Gründungstreffen nach Köln ein. Es soll ein gemeinnütziger Verein geschaffen werden, der öffentlichkeitswirksame Veranstaltungen organisiert und für alle Menschen aus dem Bereich der Sexarbeit, Tantra, Sexological Bodywork, Sexualtherapie, -Beratung und -Coaching, Polyamory, BDSM, sexuelle Bildung, aus dem Bereich Forschung und Aufklärung (im Zusammenhang mit Sexualität) offen ist. Mehr Infos unter: mehr@sexuelle-kultur.org und hier: <https://liebeshunstnetzwerk.de/verein-gegen-sex-zensur-laedt-zu-gruendungstreffen-nach-koeln-ein/>

Vorschau: Workshop "Heilende Sexualität" in Dresden im November

Vom 22. bis 24. November findet im AnuKan-Seminarzentrum ein schamanischer Workshop zum Thema "Heilende Sexualität" statt. Stimm-Schamanin Sandy Papajeahja Kühn wird ihre Erfahrungen aus vielen Seminaren und Einzelbehandlungen für die schamanisch-energetisch-körperliche Energiearbeit vermitteln, die mit musikalischen Schwingungen und speziellen Übungen gekoppelt sind. Diese schamanische Prozessarbeit unterscheidet sich von Tantra Seminaren wesentlich. Die sexuelle Energie wird zur Bewusstseinsweiterung und Transformation genutzt, um Blockaden zu lösen: „Ein alchemistischer Prozess, der Wurzel, Herz und Geist verbindet und alte Strukturen, Begrenzungen zum Schmelzen bringt. Der Energiekörper gewinnt an Größe und Kraft. Das bringt dir innere Fülle, Vitalität und Lebensfreude.“ Siehe auch: www.veranstaltungen.anukan.de/termine/heilende-sexualitaet sowie www.stimm-schamanin.de/

Thematischer Beitrag: Was ist eine „Pussy Puja“?

Erfahrungsbericht über ein Frauen-Ritual

„Puja“ ist ein Wort aus dem Sanskrit und bedeutet „Verehrung“. Für viele Hindus und Buddhisten ist das ein wichtiges Ritual insbesondere an Festtagen, aber auch im Alltag. Die Puja ist also eine Zeremonie, die zu Ehren eines Gottes, einer Göttin oder mehrerer Gottheiten durchgeführt wird. Die Ehrerbietung kann dabei auf verschiedene Arten geschehen, z.B. durch Anrufung des Göttlichen, Opferung von Gaben, Waschungen oder ehrfurchtsvollen Umschreiten der Gottheit.

Mit diesem Vorwissen und einem „erforderlichen Handspiegel“ im Gepäck fuhr ich Mitte Oktober nach Berlin zu meiner (und der Hauptstadt) allerersten „Pussy Puja“. Ich fand mich mit 36 anderen Frauen in einer wunderschönen Dachetage eines Yogahauses am Prenzlauer Berg wieder – alle voller Neugier, wie die Verehrung des Tores zum weiblichen Universum wohl aussehen und was sie bewirken wird. Celeste vom Yin Space und ihre zwei engelhaften Helferinnen hatten einen anmutigen Altar vorbereitet, auf dem wir unsere mitgebrachten Gegenstände auslegen und weihen lassen konnten. Die Atmosphäre war warm, herzlich und respektvoll. Die vorangestellte Cacao-Zeremonie ließ uns behaglich und heimelig fühlen. Celeste erschuf an diesem Abend einen heiligen Raum der Weiblichkeit, in dem jede Frau als Göttin behandelt wurde. Noch nie habe ich ein Verehrungsritual so tief, so ehrlich und so intensiv empfunden. Mir als Frau wurde gehuldigt. Ich wurde verehrt. Nicht, weil ich wer war oder was geleistet hatte, sondern einfach, weil ich eine Frau bin und ein wunderschönes Geschlecht habe. Irre berührend! Und

welch illustrier Kreis von Frauen hatte sich versammelt: jung, zart, schmal, flippig, rundlich, sanft, anmutig, groß, extravagant,



31. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Oktober 2019

fleischig, reif, schüchtern, sinnlich, klein, gütig, verspielt... die ganze Palette unserer Verschiedenartigkeit und Einmaligkeit. Ich blickte in wache schöne Augen, sah liebevolle Herzen und war bar jeglichen Zweifels, dass irgendeine rituelle Handlung an diesem Abend nicht von gegenseitiger Hochachtung und weiblicher Hingabe getragen sein könnte. Die gegenseitige Wertschätzung, die wir uns gaben, das Beschreiben und Huldigen unserer „Pforte der Lust“ war eine längst überfällige Überschreibung alter Verunglimpfungen und Verletzungen. Ich fühlte mich genährt von schwesterlicher Vertrautheit, auch wenn die meisten der anwesenden Frauen wohl gut und gerne meine Töchter hätten sein können. Ungläubiges, erstauntes Kopfschütteln, wenn ich mein wahres Alter preisgab und erzählte, dass durch diese zarte Öffnung schon zwei 4kg-Kinder das Licht der Welt erblickten. Mir wurde an diesem Abend klar, dass wir Frauen uns gegenseitig so viel zu schenken haben, insbesondere die Kraft und Stärke unserer ureigensten Verletzlichkeit und das Vertrauen in unseren Körper (der auch nach dem Gebären dort noch zart rosig & schön aussieht ;). Wie eine Teilnehmerin sagte: „Pure gelebte heilige Weiblichkeit!“ **Und wahrlich, nach der Puja „kehrte eine Königin zurück“ in heimische Gefilde, auch ganz ohne Veit Lindaus Dresdener Vortrag**



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung, Teil 4: Die Feueratmung

Die Feueratmung, auch Kapalabhati genannt, gehört zu den aktivierenden Atemtechniken im Yoga. Kapala bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt Schädel und bhati Licht oder Glanz.

Wirkung: Zur Entschlackung und Reinigung der Lunge sowie zur Steigerung der Vitalität, Leistungskraft und Ausdauer kann die Feueratmung eingesetzt werden. Die anregende Wirkung bezieht sich dabei auf den Stoffwechsel & auch auf den Geist, da im Gehirn ein bewusster, stabiler Alpha-Rhythmus erzeugt wird. Dabei reichen kurze Sequenzen von 3 min durchaus aus. Die Bewegung des Bauches in dieser Atemübung ist förderlich für das Verdauungssystem. Dabei werden alle Bauchorgane massiert: Milz, Bauchspeicheldrüse, Leber, Nieren, Blase, Gallenblase, Eierstöcke, Eileiter und Harnwege.

Übung: Konzentriere Dich auf Deinen Bauch & auf die Ausatmung, so dass Du ausatmest, d.h. aktiv die Luft herauspresst, aber nicht aktiv einatmest. Das Einatmen erfolgt reflektorisch: nach der Luftentleerung füllen sich die Lungen alleine durch den Unterdruck. Du atmest also passiv ein und aktiv, kurz und hörbar durch die Nasenlöcher aus und ziehst dabei den Bauchnabel kraftvoll ein. Bewege nur Deinen Bauch, nicht Deine Hüften und Schultern. Benutz Deine Lunge wie eine Pumpe und stoß die Luft förmlich heraus. Der Atem ist kurz, schnell und kräftig. Finde Deinen eigenen und individuellen Atemrhythmus, fange langsam an und steigere nach und nach das Tempo auf etwa zwei Ausatmungen pro Sekunde. Anfänglich sollte man sich an 20 bis 25 Wiederholungen der kurzen Atemstöße orientieren und die Übung mit dem Ausatmen beenden. Normalisiere Deine Atmung indem du drei bis vier tiefe Atemzüge nimmst. Du kannst zwei bis drei dieser Durchgänge praktizieren und im Nachgang dieser Übung entspannt nachspüren.

Mehr Infos hier: <https://yoga-prive.de/hatha-yoga/anleitung-kapalabhati-feueratmung/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Jirô Murai**

(1886 - 1960, japanischer Heiler und „Wiederentdecker“ des Jin Shin Jyutsu)

Jirô wurde 1886 als zweiter Sohn einer reichen und angesehenen Ärztfamilie geboren. Als Zweitgeborener hatte er freie Berufswahl und studierte zunächst die Seidenraupenzucht. Mit 26 wurde sein Gesundheitszustand immer schlechter; er wurde sogar so bedrohlich, dass ihm schließlich kein Arzt mehr helfen konnte. Zu dieser Zeit war Jiro gerade erst 26 Jahre alt. Er ließ sich in die Berghütte der Familie bringen, um dort zu sterben. Er beschloss, nichts mehr zu essen und zu trinken und dadurch sein Sterben zu beschleunigen. Er meditierte und nahm die Finger- und Handpositionen (auch Mudras genannt) ihm bekannter Buddha-Statuen ein und erlebte dadurch verschiedene Körper- und Bewusstseinszustände. Von Tag zu Tag wurde sein Körper kälter und er war bereit, jeden Moment zu sterben. Am siebten Tag jedoch fühlte er eine große Hitze in sich aufsteigen, und ein brennendes Feuer durchströmte seinen Körper. Ein Zustand inneren Friedens erfüllte ihn mit Dankbarkeit und Ehrfurcht. Jiro wusste, dass er geheilt war und dass seine Heilung in einem Zusammenhang mit dem Halten der Finger und der Meditation stand. Voller Ehrfurcht über das, was mit ihm geschehen war, gelobte er, sein Leben der Entdeckung dieses Geheimnisses zu widmen.

Jiro befasste sich ganz intensiv mit dem Studium der Mudras und betrieb intensiv Fastenkuren, die ihm erlaubten, seinen Körper zu reinigen und zur Ruhe zu bringen, so dass er fähig war, die vielen Energiebahnen wahrzunehmen. Er machte Aufzeichnungen und stellte fest, dass die Ströme den bekannten Meridianen teils sehr ähnlich waren, teils aber auch ein erhebliches Stück weiter gingen. Das Wort Mudra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet „das, was Freude bereitet“. Durch das Beugen, Dehnen und Aneinanderlegen einzelner Finger wird Energie durch bestimmte Teile unseres Körpers geleitet



31. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Oktober 2019

und zugleich unser Denken und Bewusstsein beeinflusst. Jiro arbeitete mit vielen Selbstexperimenten und auch mit zahllosen Menschen, um seine Theorien zu prüfen und die Ergebnisse zu beobachten. Er kam schnell zu Ansehen, weil er Menschen mit allen möglichen Leiden helfen konnte. Obdachlose und Menschen, die in der damaligen Zeit als 'unberührbar' galten, erbaten seine Hilfe, aber auch Mitglieder der höchsten Kreise der japanischen Gesellschaft, mitunter auch die kaiserliche Familie. So erhielt Jiro die Erlaubnis, in den kaiserlichen Archiven und im Tempel von Ise, dem obersten Schrein des Shintoismus zu forschen. Dort fand er das (712 vor Christus verfasste) japanische Weisheitsbuch "Kojiki", aus welchem hervorgeht, dass die Kunst des Jin Shin Jyutsu bereits vor der Geburt des Gautama Buddha (583 v.Chr.) und Moses (ca. 1250 v.Chr.) weit verbreitet war. Wie damals üblich, wurde das Wissen um die Kunst in einer sehr bildhaften Sprache weitergegeben, die man als „Schlüssel“ zu den Schätzen des Jin Shin Jyutsu bezeichnen könnte und welche von Generation zu Generation mündlich überliefert wurde. Dabei verblich allmählich der Sinn dieser „Schlüssel“, bis das wahre Konzept der Kunst verloren ging. Eines Nachts, nach einer langen Meditation, begann Jiro plötzlich zu schreiben. Die Interpretationen des Kojiki in Bezug auf den energetischen und physischen Körper des Menschen wurden ihm auf mysteriöse Weise eingegeben. So konnte er sein Wissen über diese uralte und uns allein eigentlich angeborene Heilkunst vertiefen und erweitern. Er gab dieser Kunst erst den Namen "Kunst des Glücklicheins", dann "Kunst der Langlebigkeit" oder "Kunst der Güte", bis der dann den endgültigen und treffendsten Namen "Jin Shin Jyutsu" oder auch "die Kunst des Schöpfers, durch den mitfühlenden Menschen" fand.

Es dauerte ganze 34 Jahre vom Zeitpunkt seiner ursprünglichen Entdeckung des Jin Shin Jyutsu im Jahre 1912 bis Jiro anfang, andere zu unterrichten. Seine Laufbahn als Lehrer erstreckte sich nur über die letzten 14 Jahre seines Lebens. Die beiden Hauptschützlinge von Jiro waren Mary Burmeister und Dr. Haruki Kato. Nach dem Zweiten Weltkrieg erteilte die kaiserliche Familie Jiro Murai die Erlaubnis, die Bevölkerung Japans mit Jin Shin Jyutsu zu unterrichten. Jiro standardisierte seine Entdeckungen des Energieflusses im Körper durch Praxis, Forschung, Dokumentation und Zeichnungen bis zu seiner letzten Vorlesungsreihe im Jahr 1957. Drei Jahre später verstarb Jiro im Alter von 74 Jahren.

Mary wurde 1918 in den USA als Tochter japanischer Eltern geboren und ging als junge Frau nach Japan, um dort zu studieren und Englisch zu unterrichten. Somit war Mary sowohl mit der fernöstlichen als auch mit der westlichen Kultur vertraut. 1946 wurde Mary mit Meister Jiro bekannt gemacht und er fragte Mary: "Möchten Sie ein Geschenk aus Japan in die USA bringen?" Jiro bot ihr an, von ihm seine Lebenskunst zu erlernen und das Wissen in die Welt hinauszutragen. Mary fühlte sich geehrt und nahm die Einladung an. Während der nächsten sechs Jahre lernte Mary bei Meister Murai und stellte auch ihrem Vater Uhachi Ino die Vorlesungsreihe vor, der während des Krieges in einem amerikanischen Internierungslager inhaftiert gewesen war. So kehrte auch er nach Japan zurück und wurde ebenfalls ein Jin Shin Jyutsu-Student. Gemeinsam entwickelten Mary und Uhachi Ino eine tiefe und dauerhafte Freundschaft zu Jiro. Mary verließ Japan zwar 1953, um eine Familie zu gründen, stand aber noch viele Jahre mit Jiro in Kontakt. Sie erfüllte ihr Versprechen an Jiro und fuhr fort, ihre Vorlesungsunterlagen zu studieren und ins Englische zu übersetzen, während sie das Jin Shin Jyutsu an Freunden und Verwandten praktizierte. Mary verfasste zwei Lehrbücher für Praktizierende und drei Selbsthilfebücher. So gelangte dieses Wissen zunächst in die USA, von dort nach Europa und dann schließlich in die ganze Welt. Aufgrund der großen Nachfrage wählte Mary 1986 vier Schüler aus, die sie zum Unterrichten ausbildete. Im Jahr 1990 unterrichtete Mary ihre letzte Klasse in Santa Rosa. Mit 85 Jahre setzte sie sich zur Ruhe und entschlief 2008 friedlich im Kreise ihrer Lieben. Heute wird die Zentrale in Scottsdale, USA, von ihren Söhnen geleitet und es werden Kurse in aller Welt organisiert.

Dr. Haruki Kato wurde von Marys Vater Uhachi Ino im Jahr 1953 in Japan mit Jiro Murai bekannt gemacht. Harukis Mutter erhielt regelmäßige Sitzungen mit Jin Shin Jyutsu von Uhachi und Haruki durfte diese Behandlungen beobachten. Damals beschloss er, bei Jiro die Kunst des Jin Shin zu studieren und im Alter von 25 Jahren der jüngste Schüler zu werden. Haruki studierte die Heilkunst von 1953 bis zum Tod seines Lehrers und wurde er der Nachfolger von Jiros Lehren in Japan. Haruki eröffnete seine eigene Klinik und veröffentlichte 1993 ein Jin Shin-Lehrbuch auf Japanisch. Er verfasste auch zwei Lehrbücher in englischer Sprache für Praktizierende. Haruki unterrichtete auch zwei Klassen in Englisch (2002 und 2007). Sadaki Kato, Harukis einziger Sohn, unterrichtet heute nach den Texten seines Vaters.

Jin Shin Jyutsu arbeitet heute mit sechsundzwanzig "Sicherheits"-Energieschlössern auf jeder Körperseite innerhalb der Energiebahnen, die Leben in unseren Körper bringen. Jedes Energieschloss hat dabei seine ganz bestimmte Qualität und Zuordnung zu unserem psychischen und physischen Sein. Werden eine oder mehrere dieser Bahnen blockiert, kann die sich daraus ergebende Stagnation den Energiefluss in der betreffenden Zone unterbrechen und letztlich das gesamte Energieströmungsmuster durcheinanderbringen. Bestimmte Kombinationen der Energieschlösser zu halten, kann uns seelisch, körperlich und geistig wieder ausbalancieren. Als Mary Japan verließ, waren erst 15 Sicherheitsenergieschlösser bekannt. Die folgenden (16 bis 23) wurden von Jiro zwischen 1953 und 1956 lokalisiert. Schlussendlich kreierte er die letzten Sicherheitsenergieschlösser 24 bis 26 vor dem Beginn seiner letzten Vorlesung.

Genutzte Quellen/Infos: www.jinshininstitute.com/jin-shin-jyutsu/history und www.jsj-portal.de/entdecken/geschichte/



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Mitsumine-Schrein, Saitama-Präfektur, Japan

Das dreifache Torii-Torii ist der weiße feierlich-elegante Eingang zum Mitsumine-Schrein, der sich im Chichibu-Tama-Kai Nationalpark auf einer Höhe von 1.100 Metern befindet. Das Wort „Mitsumine“ bedeutet „drei Bergspitzen“ und entstammt der Tatsache, dass man im Osten des Schreins in den Bergen von Okuchichibu drei Bergspitzen aufragen sieht. Die Entstehung der Schreine als eigenständiger Typ religiöser Architektur lässt sich historisch auf verschiedene Grundformen zurückführen, wobei sehr frühe Formen die Gottheiten in ihren natürlichen Wohnorten verehrten, insbesondere in dichten Wäldern und dort in sogenannten himorogi (Stellen, wo die Bäume dick wachsen). Der Mitsumine-Schrein ist Izanagi-no-Mikoto und Izanami-no-Mikoto gewidmet, mythischen Gottheiten, die angeblich das Land Japan geboren haben. Bevor der Besucher die prächtige Andachtshalle des Schreins betritt, passiert er ein weiteres Tor, das rote Zuishinmon-Torii (siehe Bildmitte).

Der heutige Schrein wurde im Jahr 1800 errichtet, aber die Geschichte des Ortes als heiliger Platz ist schon über 2000 Jahre alt. Die Innendecke der Andachtshalle ist mit Bildern von mehr als hundert verschiedenen Blumen und Bäumen dekoriert, die um Okuchichibu herum zu finden sind. Neben der Andachtshalle befinden sich zwei heilige Zedernbäume, die über 800 Jahre alt sein sollen. Japanische Schreine haben normalerweise Wächterlöwenhunde, die als Schutzzauber dienen. Da sich der Mitsumine-Schrein auf dem Berggipfel befindet, schützen Wölfe diesen Schrein. Der göttliche Bote Oguchi Makami ist ein Wolf, der einer Legende nach mysteriöse Kräfte hat, die vor verschiedenen Unglücksfällen schützen.

Mehr Infos hier: <http://voyapon.com/de/saitama-chichibu-mitsumone-schrein/>
und auch hier: www.japanvisitor.com/japan-temples-shrines/mitsumine-shrine



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Untervögelt? – Macht zu wenig (guter) Sex uns hässlich, krank und dumm? Eine Streitschrift für die Befreiung unserer Sexualität“ (Volker Schmidt, 2019, Verlag Fischer & Gann)

Seit April 2019 im Handel: Ein Buch für bewusste freie Sexualität, die gesundheitsförderlich ist und „eine Einladung zur gemeinsamen Erschaffung einer neuen, positiven und bejahenden Sexualkultur in unserem Land. Und vielleicht darüber hinaus.“ (S. 13). Gelobt wurde das Buch bereits ausreichend von seinen Leserinnen: „Volker Schmidt hat eine beachtliche Anzahl an neuen Studien und wissenschaftlichen Erkenntnissen zusammengetragen – aus dem Tierreich ebenso wie aus der Forschung an unserer eigenen Spezies. Das erste Kapitel ist komplett den geschlechtlichen Kuriositäten aus dem „Garten Eden“ gewidmet und präsentiert sich als kurzweiliger, amüsanter Einstieg ins Thema. Weiter geht es mit überraschenden und überzeugenden Fakten rund um den Wert von gutem Sex für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.“ Der Autor zieht, wie auch schon in dem Buch „Hautgeflüster“ von Saranam Ludvik Mann (siehe Newsletter März 2018) gut beschrieben, den richtigen logischen Umkehrschluss, auch als „inverse conclusion“ bezeichnet: „Möglicherweise ist Sex bedeutend mehr als ‚die schönste Nebensache der Welt‘. Möglicherweise ist das Nicht-Erleben sexueller Freuden risikomedizinisch ähnlich einzustufen wie der maßverlorene Umgang mit Alkohol oder Nikotin. Möglicherweise ist darüber hinaus zu wenig und zu schlechter Sex nicht selten eine treibende Kraft hinter vielen Formen selbst- und/oder sozialschädigenden Verhaltens.“ (S. 75) Der Autor beschreibt natürlich auch was er unter „gutem“ Sex versteht und gibt reichlich Praxistipps dazu. „Intensive körperliche Erfahrungen zu machen, den „Kopf abzuschalten“ und ins Spüren zu kommen sind wichtige Faktoren für erfüllende sexuelle Begegnungen. Wir Menschen (Männer wie Frauen) sind dazu gemacht, uns körperlich zu lieben, in Freude, in Wonne, und vor allem: in Fülle!“ (S. 152)

Seit 2010 arbeitet der Autor Volker Schmidt, er eigentlich Umweltwissenschaftler ist, als Therapeut, Berater und Mentor in den Bereichen Liebe, Partnerschaft und Sexualität.

Infos & Blick ins Buch unter: <https://www.amazon.de/Untervögelt-Macht-wenig-guter-hässlich/dp/3903072788>
Mehr von Volker Schmidt: www.liebe-auf-augehoehe.de

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „The SEA“ von HAEVN (Album „Symphonic tales“, 2019)

Himmliche Musik: Die niederländischen Band spielt bewusst mit der Assoziation in Bezug auf die Klangtiefe ihrer Musik: Piano, Streicher und sanfte elektronische Effekte erschaffen viel Weite, Tiefe und Atmosphäre, über die HAEVN mit warmen, weichen Stimmen singen, so wie wir es aus Filmmusik kennen, wenn viel Emotion transportiert werden soll. Das Duo, bestehend aus dem Marijn van der Meer und Jorrit Kleijnen, hatte bisher einige erfolgreiche Singles und das Debütalbum "Eyes Closed" (2018) herausgebracht, die sich allesamt im Bereich Pop&Electronic bewegten, es aber gleich mal auf mehr als 20 Millionen Streams weltweit brachten. Die Single "Fortitude" lief in einer Eröffnungsszene der Staffel der Netflix-Serie "Riverdale", die Single "Where The Heart Is" wurde in einem weltweiten Volvo-Spot verwendet und die Single "Finding Out More" lief in einer BMW-Kampagne. Es war ein glücklicher Zufall für die beiden, als sie sich 2015 trafen und beschlossen, das Abenteuer HAEVN zu wagen und ihr Leben zu ändern. Für Jorrit bedeutete das: Raus aus dem Eremitendasein als Komponist für Film und Werbung. Und der langjährige Hobbymusiker Marijn dagegen schmiss seinen gutbezahlten Job in einer Werbeagentur. Der Mut der beiden hat Früchte getragen. Und wie kamen beide zur Musik? Der Erhalt eines Klaviers von seinem Großvater hatte großen Einfluss auf Jorrits Leben. Es war dieses Klavier, das ihn lehrte, sich durch Musik auszudrücken. Diese Leidenschaft hat ihn dazu gebracht, eine Karriere als Filmkomponist zu verfolgen, Emotionen auf der Leinwand einzufangen und sie in Filmmusiken zu übersetzen. Und Marijn war schon immer untrennbar mit seiner Gitarre verbunden. Selbst während einer langen Krankheit, die ihn drei Jahre lang im Bett hielt, konnte ihn nichts am Spielen hindern. In dieser Zeit entdeckte und schätzte er die heilende Kraft der Musik. 2019 hat HAEVN nun ein Album mit ihren sinfonisch vertonten Liedern aufgenommen und verpflichtete dafür gleich mal 50 Orchester-Musiker: viele Streicher und sogar einer Harfe. Die sechs stimmungsvollen Stücke mit der gefühlvollen und beruhigenden Stimme von Marijn könnten allesamt aus einem Filmsoundtrack stammen. Auf ihrer Website kann man lesen, dass HAEVN es sich zum Ziel gesetzt hat, mit ihren Werken die „heilende Kraft der Musik“ zu vermitteln. Musik wie eine tröstende Umarmung, die tief im Herzen berührt, zum Träumen einlädt und das Abschalten vom Alltag erleichtert.

Song hier zum Reinhören: https://www.youtube.com/watch?v=KpxFLMKXzBk&list=RDKpxFLMKXzBk&start_radio=1&t=7

Song in live-Version hier: <https://www.youtube.com/watch?v=TaDGW96tI3c>

Song im Original von 2018 (audio only) hier: <https://www.youtube.com/watch?v=hj0TG-bwUYk>



7. Spiritualität

"Der Atem ist unser größter Heiler, dann kommen die Hände!"

(Jirô Murai, 1886 - 1960)

„Jedes Mal, wenn wir die Atemfunktion korrigieren, fördert dies die Harmonie des Körpers“

„Technik überprüft Disharmonie, Kunst überprüft Harmonie“

„Weisheit erkennt immer die Ganzheit, während Unwissenheit die Wichtigkeit der einzelnen Teile sieht“

(Mary Burmeister, 1918-2008)

Es begrüßt Euch ganz herzlich,

Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin

PS: Alle, die zum Newsletter 11/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. November 2019. 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, 27.10.2019