



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### 1. In eigener Sache: Neues Layout des Newsletters

Für die Vereinheitlichung des Layouts mit der neuen AnuKan®-Broschüre wurde nun auch das Layout des Newsletters in Abstimmung mit dem Ausbildungsteam von Sinnesart angepasst. **Falls Ihr noch weitere Ideen für den Newsletter habt, ob gestalterisch oder inhaltlich – gern nehmen wir Eure Anregungen mit auf.**

#### 2. Nachtrag zum Weltorgasmustag

Der so nebenbei erwähnte Weltorgasmustag vom Dezember-Newsletter hat eine natürlich eine tiefere Bedeutung. Ein friedliebendes Künstlerpaar aus Kalifornien, Donna Sheehan und Paul Reffel (beide tätig als Autoren und Aktivisten), hatten 2006 den ersten „Global Orgasm Day for Peace“ ins Leben gerufen. Die Idee war, dass alle „Teilnehmer“ einen Orgasmus in den 24 Stunden um die Wintersonnenwende erleben und über den Frieden nachdenken. So wollen die Initiatoren auf einzigartige Weise zu den neuen Wissenschaften des kollektiven Denkens beitragen. Seither sind jährlich am 21. Dezember alle Männer und Frauen in aller Welt aufgerufen, aktiv daran teilzunehmen. **Der bekannte positive Effekt des Orgasmus:** Während des Orgasmus wird das Hormon Oxytocin ausgeschüttet, der Körper entspannt sich und ein tieferer Nachtschlaf wird ermöglicht. Ein Orgasmus erhöht die Regeneration des Körpers und beflügelt die Seele.

**Mehr Information (in engl. Sprache) hier:** [www.globalorgasm.org/](http://www.globalorgasm.org/) und [https://en.wikipedia.org/wiki/Global\\_Orgasm](https://en.wikipedia.org/wiki/Global_Orgasm)

#### 3. Rückblick: Messe Balance & Spirit in Chemnitz

Als Jahresauftakt fand vom 13.-14. Januar nun schon zum 8. Mal die kleine Messe „Balance & Spirit“ in der Chemnitzer Stadthalle statt. Informationsangebote von Tuchyoga über Heilkräuter und Aromatherapie bis hin zum Handlesen waren dabei und kleine Vorträge und Workshops rundeten das zweitägige Programm ab. Auch Sinnesart war erstmalig mit einem Stand vertreten und Kati hat einen tollen Vortrag über das Heilungspotential der sinnlichen Anukan®-Massage gehalten.

Mehr für Körper, Geist und Seele in Sachsen: die **Esoterik- und Naturheiltage vom 27.-29. April in Leipzig** (siehe [www.messen.de/de/19588/schkeuditz/esoterik-und-naturheiltage-leipzig/info](http://www.messen.de/de/19588/schkeuditz/esoterik-und-naturheiltage-leipzig/info)). Die **Messe „Aktiv und Vital“ in Dresden** gibt es erst wieder vom **15. bis 17. März 2019**, mehr Infos dazu hier: [www.aktiv-vital-messe.de](http://www.aktiv-vital-messe.de) und sonstige Esoterikmessen deutschlandweit hier: [www.messeninfo.de/Esoterikmessen-Y102-S1.html](http://www.messeninfo.de/Esoterikmessen-Y102-S1.html)

### Ein thematischer Beitrag von Kati, AnuKan®-Ausbilderin und Chefin von Sinnesart

#### Wir starten neu durch: Sinnesart-Seminarzentrum „SSZ 2.0“ entsteht 2018

Was machen wir mit einem „Studio Neustadt“, für das wir nach den neuen Gesetzen wahrscheinlich keine Konzession bekommen werden, weil ein Jugendklub in der Nähe ist? Wo es kompliziert werden würde, zwei Toiletten nachzuweisen, weil eigentlich eine zum Seminarzentrum gehört? Und wo vielleicht in Kürze ohnehin keine Masseurin mehr arbeitet, um der zukünftig vorgesehenen lästigen Registrierungspflicht als Prostituierte zu entgehen?

**Ganz einfach:** Wir machen aus der Not eine Tugend und bauen aus den Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, etwas Neues. **Wir nutzen die wunderbaren Räume in der Buchenstraße ausschließlich für das Sinnesart-Seminarzentrum (SSZ)**, zumal sich Massagen und Veranstaltungsangebote oft gegenseitig behindern. Im Sommer bauen wir um. Es entsteht ein beruhigter Bereich für Massagen ohne den Pferdefuß „Sexuelle Dienstleistung“, z.B. ganzheitliche Massagen, internationale Massagen oder Anukan®-Massagen. (Ja, richtig gelesen. Die Chancen stehen gut, dass wir eher in den Bereich Alternativmedizin eingeordnet werden.)

Es wird einen weiteren Gruppenraum geben, einen größeren Flur mit Esstisch, Räume für Einzel- und Paarworkshops oder Beratungen. Die Angebote werden wachsen, da dann auch unter der Woche Kurse und Gruppen stattfinden können. Also muss auch bessere Technik her. **Ich sehe ein lebendiges Zentrum vor mir, in dem Sinnlichkeit und Effizienz, Klarheit und Mystik wunderbare Symbiosen eingehen.** Die Ideen wachsen schnell und beflügeln uns.

Um das Ganze zu finanzieren, starten wir im späten Frühjahr ein **Crowdfunding-Projekt**. Am 15. September 2018, auf den Tag genau zehn Jahre nach Eröffnung der Buchenstraße, geht es dann also in die 2. Runde. Haltet Euch schon mal den Tag frei, denn es wird ein großes Fest geben und natürlich seid Ihr alle herzlich eingeladen! Und wer weiß, vielleicht gibt es dann ein Feuerwerk über den Dächern der Stadt – und dieses Mal nur für uns!

**Ein spannendes Jahr 2018 voller sinnlicher Möglichkeiten wünscht Euch  
Eure Kati**



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### **Mariendistel: Schutz und Regeneration für die Leber nach den Feiertagen und mehr ....**

Die Mariendistel gehört zur Familie der Korbblütler und ist vor allem im Mittelmeerraum verbreitet. Doch auch in nördlicheren Regionen hat die lila blühende Distel inzwischen eine Heimat gefunden und fühlt sich hier besonders auf steinigem Boden wohl, weshalb sie gerne an Feld- oder Wegrändern gedeiht. Schon lange ist die Mariendistel als Leber-Heilpflanze bekannt. Zubereitungen aus Mariendistelfrüchten können die Leber vor schädlichen Einflüssen schützen und die Regeneration fördern. Verantwortlich dafür ist das Wirkstoffgemisch Silymarin.

In Laborversuchen haben Forscher herausgefunden, dass Silymarin die äußere Hülle (Zellmembran) der Leberzellen stabilisiert. Dadurch können giftige Stoffe weniger gut in die Zellen eindringen. Zum anderen kann Silymarin bewirken, dass sich die Leber nach einer Schädigung wieder schneller erholt. Mariendistelfrüchte enthalten ein bis drei Prozent Silymarin. Dabei handelt es sich um ein Wirkstoffgemisch, welches sich aus verschiedenen Flavonolignanen zusammensetzt: Silibinin, Isosilibinin, Silychristin und Silydianin. Daneben steckt in den Früchten fettreiches Öl, bestehend aus Fettsäuren wie Linol- und Ölsäure, sowie reichlich Eiweiß. Silymarin ist schwer wasserlöslich und geht daher nur in sehr geringen Mengen in Teeaufgüsse über. Die Mariendistel sollte daher fein zerstoßen werden, bevor sie aufgebrüht und als entgiftender Tee oder Sud verwendet wird. Diejenigen, die ein Mittel für schwere Leberbelastungen suchen, sollten immer zu einem höher dosierten Fertigpräparat greifen oder sich (noch) besser vom Heilpraktiker/Arzt dazu beraten lassen.

Neueste Forschungsergebnisse haben wohl gezeigt, dass die Mariendistel sogar gegen die Ausbreitung von Lungenkrebs und Darmkrebs helfen könnte. Aus den letzten Studien lässt sich ableiten, dass Haupttumore, die mit Silymarin behandelt werden, langsamer wachsen und/oder keine Metastasen bilden, sodass eine problematische Ausbreitung der Krebskrankheit gehemmt oder sogar verhindert werden kann. Silymarin gilt damit sogar als potenziell krebsvorbeugendes Mittel und könnte künftig als alternative Therapie zur üblichen Chemotherapie in Erwägung gezogen werden.

Mehr dazu lesen z.B. hier: [www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkrauter/mariendistel/](http://www.zeitung.de/gesundheit/alternativmedizin/naturheilkrauter/mariendistel/) oder hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Silymarin> oder auch hier: <https://nachrichten.zentrum-der-gesundheit.de/darmkrebs-mariendistel-15000039.html>



## 3. Persönlichkeit

### **Mutiger Mensch des Monats: Frederick Matthias Alexander**

*(1869-1955, australischer Schauspiellehrer und der Begründer der Körpertherapie „Alexander-Technik“)*

Frederick hat dank eigener Beobachtungen schon in jungen Jahren das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele entdeckt und gilt einigen Zeitgenossen als Begründer des westlichen Zen-Weges. Geboren und aufgewachsen in einer kleinen Siedlung in Tasmanien verfolgte er zielstrebig seinen Traum, Schauspieler und Rezipient zu werden. Nachdem er als junger Rezipient und Bühnenschauspieler hartnäckige Stimmprobleme bekam und kein Arzt ihm helfen konnte, entwickelte er zwischen 1888 und 1898 eine Methode zur ganzheitlichen Schulung und Neuausrichtung von Bewegungs- und Handlungsmustern. Die seiner Methode zugrundeliegende Erkenntnis war, dass der Gebrauch des Körpers dessen Funktion bestimmt oder beeinflusst. Er verstand nach und nach, dass sein Rezipientieren ein konditioniertes Verhalten war, d.h., eine automatische Reaktion auf seinen Wunsch zu sprechen, und entdeckte einen Weg, diese ungünstige Konditionierung aufzulösen. Er erkannte dabei, dass der Mensch immer als Ganzes handelt – er sprach von psychophysischer Einheit – und wurde damit zum Pionier einer ganzheitlichen Sichtweise. Nach vielen Monaten des Experimentierens hatte er seine Stimmprobleme gemeistert und begab sich auf eine Tournee als Rezipient. Zurück in Melbourne arbeitete er zunächst mit Schauspielern und als Atemlehrer, bis seine Methode immer weitere Kreise zog, denn das von ihm beobachtete Spannungsmuster erwies sich als eine Art schädliches Grundmuster, das die meisten Menschen in (mehr oder weniger) jede Aktivität ihres Lebens einbringen. So erstreckte sich sein Unterricht bald auf das breite Spektrum von Bewegung, Atem, Verspannung, körperlicher Gesamtzustand, Änderung gewohnter Reaktionsweisen oder, wie er es nannte, auf den "Gebrauch des Selbst". Die offensichtliche Wirksamkeit seiner Methode weckte das Interesse seiner Zeitgenossen und bestärkte ihn in dem Wunsch, seine Technik an andere weiterzugeben. Sein weiterer Lebensweg führte ihn 1904 nach England und ab 1914 auch in die USA. Er unterrichtete seine Technik, bildete darin die ersten Lehrer aus und schrieb Bücher über seine Methode. Bei Wissenschaftlern und Medizinerinnen fand seine Arbeit immer wieder Zustimmung und Anerkennung. So widmete Nikolaas Tinbergen, als ihm im Jahre 1973 der Nobelpreis für Medizin verliehen wurde, einen großen Teil seiner Dankesrede der Arbeit von Frederick Alexander.

## 13. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Januar 2018

Die Alexander-Technik basiert auf der Überzeugung, dass der Mensch ein Organismus ist, in dem alle geistigen, seelischen und körperlichen Prozesse untrennbar miteinander verbunden sind. Der methodische Zugang verbindet mentale und körperliche Prozesse und betont die Entscheidungsfreiheit abseits der Gewohnheiten in allem, was wir tun. Im Prinzip geht es darum, unsere typischen Verhaltensmuster durch energiesparende, offene, entspannte Reaktionsmuster zu ersetzen. Die Grundhaltung ist die aufrechte Haltung bei gleichzeitig größtmöglicher Gelöstheit der Muskulatur. Entsprechend gilt für die Bewegung idealtypisch eine größtmögliche Wirksamkeit bei möglichst geringem Energieverbrauch.

**Ausbildungen in der Alexandertechnik werden in Berlin und anderen Städten angeboten (leider nicht in Sachsen?!).**

**Weitere interessante Informationen** auch hier: [www.alexander-technik.org/alexander-technik/was-ist-alexander-technik.html](http://www.alexander-technik.org/alexander-technik/was-ist-alexander-technik.html) und hier: [www.alexander-technik-schule.de/grundzuege.php](http://www.alexander-technik-schule.de/grundzuege.php)



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Externsteine, Teutoburger Wald**

Der größte, bekannteste magische Ort Deutschlands ist genau das Richtige für unseren Jahreseinstieg: kulturgeschichtlich und geografisch bedeutsam als zentraler europäischer Kraftort. Und auch spirituell ist dies wohl der am längsten dokumentierte und von allen „heimgesuchte“ Kraftplatz, von Germanen über die Christianisierung bis hin zu den abartigen Auswüchsen unter der NSDAP. Die Externsteine sind eine Felsformation, die **13 Sandsteinfelsen** umfasst - inmitten einer sonst weitgehend felsenlosen Umgebung. **Ein frühgeschichtliches Observatorium? Eine germanische Kultstätte?**

Eine mysteriöse Höhlenkammer der Externsteine, die mehr als 70 Millionen Jahre alt sind, enthält ein von Menschen in Stein gehauenes Loch, das in die Richtung weist, an der die Sonne zur Sommersonnenwende aufgeht. Astronomische Kenntnisse waren also grauer Vorzeit auf „germanischem“ Boden vorhanden. Ziemlich sicher kann man sagen, dass die Externsteine von den Germanen als ein Heiligtum verehrt wurden, wo Rituale und Zeremonien abgehalten wurden. In „Things“ haben Stammesführer Versammlungen abgehalten, und unter Zuhilfenahme von Orakeln der Seherinnen wurde hier über Krieg und Frieden entschieden, wie wohl einst auch vor der bedeutsamen Varusschlacht im Teutoburger Wald gegen die Römer. Eine bewegte Vergangenheit erfuhren die Externsteine auch in ihrer jüngsten Geschichte. Ende des 19. Jahrhunderts fuhr eine Straßenbahn direkt durch einen der Felsen und brachte Touristen in Scharen an diesen mystischen Ort samt Volksfeststimmung. Heute ein Naturschutzgebiet: Esoteriker, Geomanten und Heiler suchen die Externsteine gerne auf, um die Stille, gepaart mit der mächtigen Energie in sich aufzunehmen und der Natur mit all ihren Elementen zu huldigen.

**Geschichte und Fotos** hier: <https://wiki.yoga-vidya.de/Externsteine> **TIPP:** am Ende dieser Seite (ganz runter scrollen) gibt es ein sehr schönes Musikvideo mit Luftaufnahmen, die den mystischen Ort sehr schön in Szene setzen

**Infos** auch hier: [www.planet-wissen.de/kultur/mittelgebirge/teutoburger\\_wald/pwiedieexternsteine100.html](http://www.planet-wissen.de/kultur/mittelgebirge/teutoburger_wald/pwiedieexternsteine100.html)

**Wanderwege** hier: [www.outdooractive.com/de/wanderung/teutoburger-wald/externsteine-rundweg/112309568/](http://www.outdooractive.com/de/wanderung/teutoburger-wald/externsteine-rundweg/112309568/)



### 5. Kommunikation

#### **Kraft-Buch des Monats: „Der Heros in tausend Gestalten“ (Joseph Campbell, 1999, Insel Verlag)**

**Ein Klassiker der Mythenforschung:** Was haben Odysseus, Budda, Odin, Jesus von Nazareth und König Artus gemeinsam? Die Helden aus Religion, Mythologie und Sagen stammen aus unterschiedlichen Kulturkreisen und Epochen, folgen jedoch alle im Kern einem gleichen Muster. Sie alle lassen sich auf den einen Heros zurückführen, den Ursprung aller Mythen, schreibt Joseph Campbell (1904-1987, US-amerikanischer Professor für Mythenforschung) in seinem 1949 erstmals erschienenen Buch. In seinem sogenannten „Monomythos“ hat er die Quintessenz herausdestilliert, die einheitliche Grundstruktur aller Heldenreisen: Ruf zum Abenteuer, Aufbruch, Begegnung mit einem Mentor, Gefährten finden, erste Prüfung, Entscheidungsschlacht, Rückkehr. Zentrale Themen sind Initiation, Selbstverwirklichung und Reifeprozesse. Campbells Werk greift auf die vom Psychologen Jung entwickelten Archetypen zurück und hat viele Filmemacher stark beeinflusst. Das Buch kann jedem Menschen Inspiration für die eigene Sinnfindung liefern: seine Aufgabe im Leben erkennen, sich Herausforderungen stellen und daran wachsen, und schließlich sein eigenes Potenzial entfalten.

**Weitere Bücher des Schriftstellers:** „Die Kraft der Mythen“ (1994, Verlag Artemis & Winkler), und „Die Masken Gottes: Band 1: Mythologie der Urvölker. Band 2: Mythologie des Ostens. Band 3: Mythologie des Westens. Band 4: Schöpferische Mythologie“ (1996, dtv Verlagsgesellschaft)



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: "Baba Yetu"** von **Christopher Tin** (CD „Calling All Dawns“, 2009)

Baba Yetu ist ein musikalisches Meisterwerk eines US-amerikanischen Komponisten das eigentlich 2005 als Untermalung für ein Computerspiel komponiert wurde (Civilisation IV). Dabei bediente er sich für den Text eines simplen Tricks: das „Vaterunser“ wurde einfach in Swahili übersetzt. Veröffentlicht wurde das Stück 2009 auf dem Album „Calling All Dawns“. Das Album gewann 2011 zwei Grammy Awards in den Bereichen <Bestes klassisches Crossover-Album> und <Bestes Instrumentalarrangement mit Gesangsbegleitung> für das Stück Baba Yetu. Dies war das erste Mal, dass ein Grammy an ein Stück vergeben wurde, das für ein Computerspiel komponiert wurde. Das Album stellt einen Zyklus in drei Stufen dar: **Tag, Nacht und Sonnenaufgang**. Die drei Stufen korrespondieren mit **Leben, Tod und Wiedergeburt**. Die zwölf Stücke werden in zwölf Sprachen gesungen, darunter auch Polnisch, Persisch und Maori. Die Songtexte kommen aus unterschiedlichen Quellen wie der Bibel, der Tora, dem Bhagavad Gita sowie historischen persischen Gedichten und japanischen Haiku. Das Album enthält Darbietungen von über 200 Musikern aus sechs Kontinenten, darunter Dulce Pontes, Sussan Deyhim und vielen anderen. Das Stück Baba Yetu wurde 2017 für den Expo-Pavillon des Vatikans als musikalische Untermalung eingesetzt. Christopher Tin hat asiatische Wurzeln (seine Eltern immigrierten aus Hongkong in die USA) und wurde 2017 zum offiziellen Berater der Musikgesellschaft der Vereinten Nationen ernannt, um das musikalische Programm für verschiedene diplomatische Funktionen der Vereinten Nationen zu kuratieren, sowie originale Werke und Arrangements für ausgewählte Veranstaltungen beizusteuern.

**Reinhören in den Song hier:**

**Variante 1 - Alex Boyé with BYU Men's Chorus & Philharmonic:** <https://youtu.be/vs1NANZ6Riw> oder

**Variante 2 - Peter Hollens feat. Malukah:** <https://youtu.be/n5scparvQWE> oder

**Variante 3 - Ron Ragin mit dem Soweto Gospel Choir (Official Version):** <https://youtu.be/IjHDMyhE1A>



### 7. Spiritualität

**„Wenn du aufhörst, das Falsche zu tun, dann passiert das Richtige ganz von alleine.“**

**„Die Menschen entscheiden nicht über ihre Zukunft,  
sie entscheiden über ihre Gewohnheiten  
und ihre Gewohnheiten entscheiden über ihre Zukunft.“**

**„Es ist nicht der Grad des "Wollens" oder "Versuchens", sondern die Art und Weise, in der die Energie gelenkt wird, die das "Wollen" oder "Versuchen" wirksam machen wird.“**

*(Frederick M. Alexander, 1896 - 1955)*

**Es grüßt Euch ganz herzlich,  
Petra, alias AMU-PURA, AnuKan<sup>®</sup>-Masseurin**

**PS: Alle, die zum Newsletter 02/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Februar 2018. 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>). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.