



### 1. Massage- und Berührungskompetenzen

#### **Rückschau – Xplore zum 16. Mal in Berlin**

Vom 26.- bis 28. Juli hatte Berlin wieder sein „sexpositives“ *Festival of the Art of LUST* zur „Erweiterung unseres Blicks auf Sexualität - über pornographische Stereotypen, Heteronormativität und traditionelle Paarbeziehungen hinaus“. Das Xplore war eine dreitägige Veranstaltung mit Fokus auf den sexuellen Körper und Sexualität als künstlerischer Ausdruck und bot mehr als 60 Workshops, Happenings, Performances und Vorträge an der Schnittstelle von Kunst und Sexualität sowie drei kuratierte Spielräume für individuelle Erfahrungen. Die Xplore findet seit 2004 jährlich in Berlin statt. Derzeit gibt es auch jährliche Ausgaben in Rom und Barcelona. Den Erlebnisbericht einer Sexualtherapeutin könnt Ihr hier lesen: <https://2019.xplore-berlin.de/de/xplore-berlin-2018-review-by-karina-kehlet-lins/> und ein Kurzvideo gibt Euch hier einen kleinen Eindruck: [https://vimeo.com/343180723?fbclid=IwAR329-kZcVX81P9AlGhparCBzlhj1ZQMYMY7xawVStCgE-IMOV\\_xWdRC6uY](https://vimeo.com/343180723?fbclid=IwAR329-kZcVX81P9AlGhparCBzlhj1ZQMYMY7xawVStCgE-IMOV_xWdRC6uY)

#### **VIVA LA VULVA hoch 4**

1) Wer es bisher verpasst hat: Der Fernsehsender ARTE bringt am Samstag, 7. September um 01:50, noch einmal einen deutschsprachigen Beitrag „Viva la Vulva“, der sich ausführlich mit dem weiblichen Geschlecht beschäftigt. 2) Weiterhin gibt es in der Arte-Mediathek unter: [www.arte.tv/de/videos/072443-000-A/venus-nackte-wahrheiten/](http://www.arte.tv/de/videos/072443-000-A/venus-nackte-wahrheiten/) bis 12. November 2019 den englischsprachigen Beitrag „Venus – nackte Wahrheiten“, indem junge Frauen offen über ihren Körper, ihre sexuellen Wünsche und ihre Erfahrungen sprechen. Sehr aufschlussreich. 3) Und unter [www.facebook.com/nrklubjetzt/videos/331716414429559/](http://www.facebook.com/nrklubjetzt/videos/331716414429559/) seht Ihr die sehr mutige österreichische **Abgeordnete Stephanie Cox**, die (genau nach 100 Jahren Frauenwahlrecht und 300 erstmals kandidierenden Frauen 1919 für die politischen Gremien in Deutschland) öffentlich in einem Parlament über das weibliche Geschlecht redet und vehement für den **Erhalt der Sexualbildung an Schulen** durch Sexualpädagogik-Vereine und ExpertInnen an Schulen plädiert. 4) Passend zum Thema - „Pussy Pairs“ als Memory-Spiel gibt es hier: [www.startnext.com/pussy-pairs-aka-mumury?fbclid=IwAR1ftNOMbm5035dHhelL4k0y8wIL9lqtdUfNTSifQsYg2i6WNnfJhimlvXvE](http://www.startnext.com/pussy-pairs-aka-mumury?fbclid=IwAR1ftNOMbm5035dHhelL4k0y8wIL9lqtdUfNTSifQsYg2i6WNnfJhimlvXvE)

#### **Sexualität und Schamanismus – Artikel von Kati Laux**

In der Zeitschrift „Einfach JA“ gibt es in der neuen Ausgabe „Schamanismus“ einen sehr berührenden Artikel unserer Ausbilderin: „Die Nacht im Grab der Lust“ – Schamanismus und Sexualität als Erfahrungsmedizin. Darin spricht sie nicht nur vom sexuellen und spirituellen Hunger der jetzigen Menschen und der systematischen Verteufelung der Sexualität in den letzten Jahrhunderten, sondern auch sehr klare Worte zur achtsamen Selbstliebe, zur radikalen Ehrlichkeit und zur Ermutigung, kompromisslos den Weg der Erfahrung gehen zu können. Dafür bedarf es der Schaffung von Schutzräumen, damit Heilung durch Rituale geschehen und emotionale Erlebnisqualitäten kultiviert werden können.

Siehe: [www.einfach-ja.de/ausgaben/1908/Zeitschrift\\_einfachJA\\_AugSep2019\\_Schamanismus.pdf](http://www.einfach-ja.de/ausgaben/1908/Zeitschrift_einfachJA_AugSep2019_Schamanismus.pdf)

### **Erlebnisbericht von Ulrike Flora, Seminarleiterin & AnuKan®-Masseurin des 1. Jahrgangs**

#### **Was macht eine AnuKan®-Masseurin beim Hurenkongress?**

Zum einen: sich offen und neugierig mit sexuellen Spielarten, -orten und Anbietern auseinandersetzen – aus dem gleichen Grund besuchen wir während der Ausbildung einen Swingerclub. Zum anderen: arbeiten viele AnuKan®-Masseur\*innen, so auch ich, im Bereich der Tantra- und Erotikmassagen, die per Gesetz als Prostitution zählen und somit sind wir registrierte Huren. Und des Weiteren gibt es gerade eine erschreckende neue Entwicklung, wobei ein bekanntes, seriöses Tantra-Ausbildungsinstitut von einer Behörde aufgefordert wurde, sich als Prostitutionsstätte anzumelden, was, sollte sich das durchsetzen, das AnuKan®-Seminarzentrum ja genauso betreffen würde. Sich über politische Entwicklungen und Einflussmöglichkeiten zu informieren, auch dafür ist man/frau beim Hurenkongress, der vom BesD (Berufsverband erotische und sexuelle Dienstleistungen e.V.) organisiert wurde, richtig. Das gesamte Team des Massagestudios Royal, bestehend unter anderem aus zwei AnuKan®-Masseurinnen und einer in spe (Lilli Annett, Flora Ulrike sowie Elisabeth Katharina in Ausbildung), fuhr also vom 15.-17.8. nach Berlin.

Insgesamt nahmen 170 Personen teil. Es ging darum, sich untereinander auszutauschen und zu vernetzen, etwas dazu zu lernen und sich über die Auswirkungen des ProstSchG (Prostituiertenschutzgesetz) sowie die aktuelle politische Lage zu informieren. Dafür, dass es in dieser Branche keine Lobby, kein finanzielles Interesse und damit kaum Sponsoren gibt, war die Veranstaltung beeindruckend gut organisiert, viele engagierten sich dabei ehrenamtlich, Teilnehmer\*innen packten

## 29. Newsletter der AnuKan®-Buddies, August 2019

beim Umbau mit an. Am ersten Tag gab es zahlreiche Workshops. Das AnuKan®-Seminarzentrum war vertreten mit einem Lingam-(de)light-Workshop, angeleitet von Flora und Elisabeth. Weitere Themen waren so vielfältig wie die Arbeitswelten der anwesenden Sexarbeiter\*innen: Selbstmarketing, Sicheres Arbeiten, Umgang mit der Polizei, Psychohygiene, Betriebsgründung, sexuelle Stellungen, BDSM-Praktiken, Informationen für Migranten usw. Die Workshops, Diskussionen



und Moderationen wurden in Deutsch und Englisch angeboten, bei Bedarf fand sich immer jemand, der übersetzt hat.

Am zweiten Tag gab es ein Barcamp – das bedeutet, jeder kann spontan ein Thema, eine Diskussion, einen Workshop, Vortrag oder anderes anbieten. Die Vorschläge wurden

dann zeitlich und räumlich verteilt und los ging's. Man/frau konnte auch zwischen den gleichzeitig stattfindenden Angeboten hin und her springen. Wir moderierten ein Brainstorming zu unserem im AnuKan®-Zentrum geplanten Tempelpriesterin-Initiationsritual und sammelten dabei viele gute Vorschläge. Der dritte Tag war dann auch für das „gemeine Volk“ zugänglich. (Um an den ersten beiden Tagen teilzunehmen, musste man beweisen, dass man Sexarbeiter\*in ist, z.B. mit der eigenen Webwerbung und Diensttelefonnummer.) Verschiedene Aussteller zeigten sich in einer kleinen Sexwork-Messe und ein Bühnenprogramm bot Infos, Kunst und Unterhaltung.

Für mich war es sehr spannend, die Vielfalt an Angeboten in dieser Branche zu sehen und viele Menschen kennen zu lernen, die ihre tabuisierte Arbeit ernst nehmen, sie selbstbestimmt und selbstbewusst gestalten. Beeindruckt hat mich der intensive Austausch in den einzelnen Workshops – da wurde offen und unverblümt geredet, fast jede\*r brachte sich irgendwie ein, teilte seine Erfahrungen mit und stellte Fragen. Überrascht hat mich, dass die reale Gefahr besteht, dass das schwedische Modell in Deutschland eingeführt wird, was unsere Arbeit dermaßen kriminalisiert, dass es kaum noch möglich sein dürfte, legal zu arbeiten. Teilweise war da viel negative Energie zu spüren, offensichtlich gibt es auch beim aktuellen Gesetz viele Verweigerer, die sich nicht registrieren lassen. Ich finde es wichtig, nicht die Augen zu verschließen vor dem, was nicht gut funktioniert oder negative Auswirkungen haben kann oder was auf uns zukommen könnte – das sollte allerdings nicht in Resignation, Illegalität und Panikmache ausufern. Unsere (AnuKan, Sinnesart, Royal) Haltung, uns mit dem Gesetz so gut wie möglich zu arrangieren und mit den Behörden zu kooperieren, halte ich mehr denn je für richtig. Und mein persönliches Anliegen, bei gut geeigneten Gelegenheiten von meiner Arbeit offen zu berichten, um Vorurteile abzubauen und den Wert unserer Arbeit zu zeigen, ist noch stärker geworden. Meine Royal-Kolleginnen und ich sind nun alle dem BesD beigetreten, um diese Arbeit zu unterstützen und uns zu stärken. Der Kongress findet jedes Jahr in Berlin statt, ich bin bestimmt wieder dabei.

Eure Flora Ulrike Henkert



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Heil-Atmung nach Dr. Shioya

(Auszug aus dem Buch "Die Kraft strahlender Gesundheit" Neue Vitalität für Millionen Körperzellen von Dr. Nobuo Shioya)

Der japanische Arzt Dr. Shioya hat an sich selbst bewiesen, dass er die „ultimative“ Gesundheitsmethode gefunden hat. Dank seiner Vorsorge kannte er bis weit über 100 weder Krankheit noch Senilität, und mit einem gesunden Körper lebte er bis in sein 106. Lebensjahr. Den Kern seiner Ausführungen bildet eine unaufwendige, einfach durchführbare Atemtechnik, die sehr wirksam das Element Sauerstoff im ganzen Körper anreichert und damit die Zellen energetisiert:

## 29. Newsletter der AnuKan®-Buddies, August 2019

**ÜBUNG:** Sitze mit geraden Rücken natürlich aufrecht und entspannt, damit die Luft die ganze Lunge ausfüllen kann. Es ist dabei egal ob Du auf einem Stuhl sitzt oder im Schneidersitz auf dem Boden. Die Schultern sind entspannt, die Arme so seitlich am Körper, dass sie im Ellenbogen einen rechten Winkel bilden. Lege die Handflächen vor dem Nabel zusammen, als wolltest Sie einen kleinen Ball umfassen. Dabei liegt die aktive Hand oben (bei Rechtshändlern die rechte, bei Linkshändlern die linke). Die Daumen liegen übereinander und die vier Finger geschlossen nebeneinander um einen Hohlraum zu bilden. Dies wird als Mudra der Glocke bezeichnet. Wem das aufrechte Sitzen zu Beginn zu schwerfallen sollte, kann die Übungen auch im Liegen durchführen, dabei liegen die Arme gestreckt seitlich am Körper, wobei die Handflächen nach unten weisen.

**a) Einatmen:** Atme ruhig und geräuschlos durch die Nase ein, bis die Lunge vollständig mit Luft gefüllt ist, und drücke dann die eingeatmete Luft energisch hinab in den Unterbauch ins "tanden". Dadurch senkt sich das Zwerchfell auf natürliche Weise, und die Lunge füllt sich bis zur Basis. Mit dem "tanden" ist die wahre Mitte des Körpers gemeint: 7cm unterhalb des Nabels.

**b) Atem anhalten:** Bringe Kraft ins "tanden", indem Du den Unterbauch anspannst und den After fest verschließt, und halte den Atem ein paar Sekunden an - nur solange es angenehm ist, bzw. max. 10 Sekunden.

**c) Ausatmen:** Atme geräuschlos und möglichst vollständig durch die Nase aus. Dabei lasse die Spannung im Unterbauch und im After langsam los, wobei die Bauchdecke wieder nach innen sinken kann. Das Ausatmen sollte etwas doppelt so lange dauern wie das Einatmen.

**d) Kleiner Atem:** Atme nun einmal oder zweimal normal, um die Atmung zu regulieren. Nun beginne wieder bei a). Wiederhole diesen Atemzyklus (a - d) täglich 25 Mal. Du kannst die Anzahl auch auf den Tag verteilen.

**e) Zum Schluss:** mache 10 ruhige, langsame und tiefe Atemzüge, wobei Du etwas Kraft ins "tanden" bringst. Dabei kannst Du in einen meditativen Zustand versinken oder Ihre Visualisierungen üben.

**Visualisierung:** Eine Besonderheit dieser Atemtechnik besteht darin, dass man dabei auch die Kraft positiver Gedanken einsetzt. Beim Einatmen stellst Du dir z.B. vor: "Im tanden sammelt sich die grenzlose Kraft des Universums. Sie erfüllt meinen ganzen Körper". Während des Anhaltens des Atems stellst Du Dir vor: "Mein ganzer Körper ist vollkommen gesund. Mein .... (Name der Krankheit) ist geheilt." Während des Ausatmens stellst Du Dir vor: "Alle Schlacken, Giftstoffe und Abfälle in meinem Körper wurden mit dem Ausatmen vollständig ausgeschieden. Mein gesamter Körper ist gereinigt. Die Zellen des gesamten Körpers haben sich verjüngt."

Mehr Infos hier: [www.vita-blog.de/?p=115](http://www.vita-blog.de/?p=115) oder hier: <http://www.naturheilkundenetzwerk-de.com/56.html>



### 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats:** **Dr. Nobuo Shioya**

*(1902-2008, japanischer Arzt, Philosoph, Weisheitslehrer und Buchautor)*

1902 in Nordjapan geboren, war Nobuo von Geburt an ein sehr schwächliches Kind, welchem man keine großen Überlebenschancen zurechnete. So war seine Jugend geprägt von schweren Erkrankungen. So suchte er selbst intensiv nach Wegen zur Gesundheit. Schon in seiner Schulzeit begann er, verschiedene Atemtechniken auszuprobieren und konnte damit eine Verbesserung seines Zustandes erreichen, sein Körper wurde immer widerstandsfähiger, was er selbst der besseren Versorgung aller Zellen mit Sauerstoff zuordnete.

Dies brachte ihn dazu, den Beruf des Arztes zu studieren, denn er wollte sich und andere heilen. Nach seinem Medizinstudium arbeitete er einige Jahre in der Universitätsklinik, wurde aber aufgrund von einer Anwendung "alternativer Heilmedizin", welche dem Patienten sehr guttat, entlassen. Er verband erstmals als „promovierter Arzt“ die Methoden der westlichen Medizin, die er studiert hatte, mit denen der östlichen Tradition: Er heilte auch durch Handauflegen und Fernheilungen. Dafür war die Zeit noch nicht reif. Der Professor, der ihn damals entließ, hat später Nobuos Heilmethoden auf das Höchste gelobt und ihn so vor seinen früheren Kollegen sowie gegenüber den Medizinstudenten rehabilitiert.

Danach arbeitete er als selbständiger Arzt und hatte durch seine Heilanwendungen so viel Zuspruch, dass er nach wenigen Jahren eine eigene Klinik für Innere Medizin in Tôkyô gründete. Bei der Arbeit am Patienten begann er Visualisierungen einzusetzen: Er stellte sich den Menschen als geheilt vor und erkannte, dass er damit den Heilungsprozess beschleunigen konnte. Aus dieser Art der Visualisierung und seiner besonderen Atemtechnik schuf er eine einzigartige, sehr wirksame Gesundheitsmethode. Es geht darum, »durch die schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung, die unerschöpfliche Kraft des Universums zu aktivieren und zu bündeln«.

## 29. Newsletter der AnuKan®-Buddies, August 2019

Im Alter von über 60 Jahren steigerte Nobuo seinen Gesundheitszustand, welchen er sogar als Verjüngung beschrieb. Als leidenschaftlicher Golfspieler verbesserte er in dem Alter sein Handicap von -13 (Mittelmaß im Amateurgolf) auf -8. Mit 73 Jahren war er der Einzige, der bei einer Himalaja Besteigung nicht höhenkrank wurde. All dies schrieb Nobuo der rechten Atmung, dem rechten Denken sowie einer ausgewogenen gesunden Ernährung zu. Beim rechten Denken geht es um die richtige Geisteshaltung im Alltagsleben - drei Dinge sollte man gemäß Nobuo dabei bewusst wahrnehmen: 1. In allen Dingen positiv denken, 2. Die Dankbarkeit nicht vergessen und 3. Nicht Jammern (sondern etwas tun).

Nachdem er seine Tätigkeit als Arzt (mit 84!) beendet hatte, gab es wohl ein „Erleuchtungserlebnis“ an seinem 91. Geburtstag, in dem er die Bestimmung seiner späten Jahre erfuhr. Seiner Ansicht nach ist der Mensch genetisch dafür angelegt, ein Alter von 100 Jahren zu erreichen, und zwar in voller Gesundheit. Er überlegte er sich, dass dieses, sein langes und vitales Leben doch einen Sinn haben müsse und er dieses Wissen über die natürliche Lebensspanne des Menschen verbreiten und in die Welt trage müsse. Deshalb betätigte er sich (erst) ab seinem 91. Lebensjahr als Autor und schrieb über 10 Bücher zu den Themen ganzheitliche Gesundheit, heilkräftiges Atmen, Spiritualität und Zukunft der Menschheit. Im März 2008 ist Nobuo kurz vor seinem 106. Geburtstag verstorben. Was bleibt sind nicht nur seine Bücher und sein phänomenales Golfspielen im hohen Alter. Was bleibt ist der Beweis, dass die natürliche Heilkraft, mit welcher der Mensch von Geburt an ausgestattet ist, die Kraft hat, alle möglichen Krankheiten zu besiegen. Um allerdings diese natürliche Heilkraft in Bewegung zu setzen und genügend Wirkung auszulösen, muss man im tiefsten Herzen daran glauben. Man kann also durch die Kraft der Visualisierung auch ein ‚Wunder‘ aus sich selbst herausholen. Übrigens war es Nobuo, der 1999 die Zeremonie am Biwa-See leitete, an der mehrere Hundert Menschen teilnahmen und für den Weltfrieden und die Reinigung des Wassers beteten - erfolgreich, wie EMOTOs-Wasserkristallbilder danach belegten.

**Mehr Infos auch hier:** [www.zeitschrift.com/artikel/Nobuo-Shioya-der-jungbrunnen-in-uns-selbst](http://www.zeitschrift.com/artikel/Nobuo-Shioya-der-jungbrunnen-in-uns-selbst)  
**und Leseprobe des Buches „Der Jungbrunnen des Dr. Shioya“ hier:**  
[www.koha-verlag.de/fileadmin/user\\_upload/produkte/dateien/4091\\_leseprobe.pdf](http://www.koha-verlag.de/fileadmin/user_upload/produkte/dateien/4091_leseprobe.pdf)



### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

#### **Kraftplatz des Monats – Ales Stenar bei Käseberga, Schweden**

Ales Stenar wird das „schwedische Stonehenge“ genannt und gilt als die größte noch erhaltene Schiffssetzung Skandinaviens. Die 59 monolithischen („Hinkel“-)Steine, die in der Form eines Schiffs angeordnet sind, liegen hoch auf einem Hügel und direkt an der Küste, so dass man einen weiten Blick über das Meer hat. Am Ortseingang von Käseberga gibt es einen großen Parkplatz, auch für Wohnmobile. Von dort muss man bis zu Ales Stenar laufen, was rund 15 Minuten dauert und was jährlich wohl mehr als 500.000 Touristen tun.



Entstehungsdatum soll um 600 nach Christus sein, aber vielleicht auch noch eher. Die Geologen sind sich einig, dass über große Flächen gesucht worden sein muss, um diese Steine zu finden, die dort stehen, denn vor Ort gab es das Gestein nicht. Eine geologische Untersuchung ergab, dass Teile der Steine wohl aus dem Küstenfels bei Simrishamn stammten (30km entfernt), dort herausgebrochen und (wie auch immer) nach Käseberga transportiert worden waren. Die beeindruckende Anlage misst ca. 70x20 Meter, die höchsten Monolithen sind am Bug über 3 m und am Heck 2,5 m hoch. Ob nun ehemalige Begräbnis-, Gedenk-, Kult- oder Gerichtsstätte: Noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts war das schwedische Stonehenge ziemlich verfallen – und außer den Bauern aus der Umgebung hatte sich niemand für die Steinsammlung interessiert. Viele Steine waren umgefallen, fast alle waren mit Sand bedeckt. 1916 und 1956 machte man sich daran, die Steine freizulegen und wieder aufzustellen. Ob jeder Stein am genau richtigen Platz landete, das weiß niemand genau.

Heute zählt die Sehenswürdigkeit zum schwedischen Reichsinteresse und erhält damit besonderen Schutz, der sowohl der kulturellen Erhaltung, als auch der touristischen Zugänglichkeit von Nutzen ist. Nördlich der Anlage wurden 2006 Konturen eines Kreises mit einer rechteckigen Struktur in seiner Mitte nachgewiesen. Dies wird als möglicher Hinweis darauf interpretiert, dass Ales Stenar ursprünglich Teil eines größeren Komplexes war.

**Mehr Infos hier:** [www.guidebook-sweden.com/de/reisefuehrer/reiseziel/ales-stenar-schiffssetzung-kaseberga](http://www.guidebook-sweden.com/de/reisefuehrer/reiseziel/ales-stenar-schiffssetzung-kaseberga)  
**und auch hier:** <https://www.schwarztaufweiss.de/schweden/ales-stenar.htm>



### 5. Kommunikation

**Kraft-Buch des Monats: „Vagina - Eine Geschichte der Weiblichkeit“ (Naomi Wolf, 2013, Rowohlt Verlag)**

**Viva la Vulva zum Fünften:** Einige Buchbesprechungen und Rezensionen waren 2013 so vernichtend, dass das übersetzte Buch nur schwer den Zugang hierzulande zum Leser bzw. der Leserin fand, trotz der Berühmtheit der Autorin. Naomi Wolf (Jahrgang 1962) wurde in den neunziger Jahren durch ihren Bestseller «Mythos Schönheit» bekannt und galt damals als Vorreiterin eines neuen Feminismus. 1996 engagierte sie Bill Clinton als Beraterin für seinen Wahlkampf. Vier Jahre später beriet sie auch den Präsidentschaftskandidaten Al Gore. Heute arbeitet Naomi in der «Soros Foundation» für Friedensforschung. Nachdem Naomi 2008 ein Bandscheibenleiden diagnostiziert worden war und sie sich einer orthopädischen Operation unterzogen hatte, hat die eigene Betroffenheit zum Thema "Beckennerven" wohl die Initialzündung zu diesem Buch gegeben. So widmete sie sich in ihrer (Recherche-)Arbeit dem weiblichen Körper und publizierte 2012 ihre Monografie über die Vagina. In ihrem Buch untersucht sie Zusammenhänge von weiblichen Geschlechtsorganen und Gesamtorganismus sowie den Bezug zu gesellschaftlichen oder ärztlichen Einschätzungen der Frau insgesamt und bringt dabei auch ihre eigenen Erfahrungen aus Tantra-Gruppen mit ein. Im Buch selbst wird nicht nur die Herabwürdigung des Weiblichen durch das männliche Prinzip als Gegenwartsproblem diskutiert, sondern der fundamentalen und tiefgreifende Verbindung zwischen weiblichem Gehirn und Vagina nachgegangen. Es wird ausgeführt, wie die Vagina mit dem weiblichen Gehirn und damit auch mit der Kreativität, dem Selbstvertrauen und sogar der Persönlichkeit der Frau verknüpft ist. Die Autorin trägt so dazu bei, die gegenseitigen Unterschiedlichkeit im Sexuellen zu begreifen und zu würdigen, so dass Mann und Frau endlich einen Weg der gegenseitigen Wertschätzung gehen können.

**Infos & Leseprobe zum Buch unter:** <https://www.rowohlt.de/taschenbuch/naomi-wolf-vagina.html>



### 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

**Kraft-Klang des Monats: „Trøllabundin“ von Eivør Pálsdóttir (Album „Trøllabundin“, 2005)**

**Am Lagerfeuer gehört:** Ein feines und zerbrechliches Geschenk mit elfengleichem Gesang aus einer anderen Welt, die von der stillen Einsamkeit des Nordatlantiks beherrscht wird: Eivør Pálsdóttir wird oft als „färöische Björk“ bezeichnet, wobei sich das eher auf die geographische und kulturelle Nähe der Färöer-Inseln mit Island und das künstlerische Niveau als auf einen bestimmten Stil bezieht. Das Repertoire von Eivør reicht von Jazz über Folk, Ethnopop bis Trip-Hop, aber auch Klassik und Kirchenmusik. Ihr Zielpublikum umfasst alle Generationen. Gleichzeitig gehören ihre Lieder zur färöischen Volksmusik, deren Wurzeln in den über Jahrhunderte mündlich überlieferten färöischen Balladen und den kirchlichen Kingopsalmen liegen. Sie singt in ihrer Muttersprache Färöisch, aber auch in Englisch, Dänisch, Schwedisch und Isländisch. Neben der Metalband Týr ist sie die bedeutendste Künstlerin, die ihre Lieder in färöischer Sprache schreibt.

2017 war sie Co-Autorin der Titelmelodie zu „The Last Kingdom“, einer Netflix-Serie über Engländer und Wikinger im 9. Jahrhundert. Am 9. November 2018 veröffentlichte Sony Classical ein Album mit ausgewählten, extra für die Serie geschriebenen, Musikstücken von John Lunn und Eivør als Download.

Bei ihrer letzte CD "Live in Tórshavn", die im März 2019 erschienen ist, handelt es sich um eine Rückschau auf ihre bisherige Karriere im Live-Format. Genauer gesagt um ihre Songs der Alben "Room", "Bridges" und "Slør", die allesamt 2017 neu aufgenommen wurden, in einem für Konzerte verwendeten Theateraltbau der Stadt Tórshavn auf den Färöer-Inseln. Natürlich ist Trøllabundin auch auf dieser Best-of-CD.

**Song hier zum Reinhören mit dt. Untertiteln:** <https://www.youtube.com/watch?v=QHFJDsQ6UJE>

**Song in offizieller Video-Version:** <https://www.youtube.com/watch?v=NOsFQ-VUeMw>

**Song in Original-Version live hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=wsl-KHGe4Kk>

**Song in 2. Version live hier:** <https://www.youtube.com/watch?v=3X2KhXfe-ul>



## 7. Spiritualität

### Die Knospe der Rose

Von der üpp'gen grünen Blätter  
Schatt'gem Netze dicht umwoben,  
Wagt den Kelch nicht zu entfalten,  
Knospe noch, die zarte Rose.

Und sie reift das Gold der Düfte  
In des Kelches tiefem Borne,  
Reift der Reize stille Mächte  
In dem Innersten verborgen.

Rose, Rose! bald entswellen  
Muß die Kron' der vollen Knospe,  
Steigen bald das Gold der Düfte  
Aus des dunkeln Kerkers Wohnung.

Purpurglühend wird erstrahlen  
Dir, der Sehrenden, Aurora,  
Ihr dein Kelch entgegen glühen  
Von der Blätter grünem Throne.

Selig, selig, wen erblühet  
Dann die lang' verschloss'ne Krone,  
Daß er trinke Gold der Düfte  
Aus dem reichsten Kelch der Wonnen.

*(Adelbert von Chamisso, 1781-1838)*

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

**PS: Alle, die zum Newsletter 9/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. September 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, 27.08.2019