



## 1. Massage- und Berührungskompetenzen

### **1. Rückblick: Erster SinnesArt-Workshop „Zukunftswerkstatt Sinnlichkeit & Sexualität“:**

Direkt nach dem Tag der offenen Tür bei SinnesArt hatte am 16. Juli 2017 dieser Brainstorming-Workshop Premiere, an dem auch einige AnuKaner teilnahmen. Der spannende Kreativworkshop mit der lieben Kati & dem charismatischen Martin Zepter setzte nicht nur künstlerische Zeichen und wird im kommenden Newsletter für Euch näher beleuchtet.

### **2. Rückblick Workshop „Meditatives Bogenschießen & Massage“ für die AnuKaner:**

Wie die meisten von Euch sicherlich schon auf den Fotos gesehen haben, wurde der Workshop letztes Wochenende erstmals von Frank P. durchgeführt mit einer gemischten Truppe aus AnuKanern der ersten und zweiten Ausbildung. Das Wetter war uns hold und das Anwesen von Tobias sehr geeignet. Christin ist in ihrer Rolle als Gastgeberin sehr gut angekommen. Alle gingen erfüllt aus dem Workshop & wir waren uns einig, dass wir das dringend wiederholen müssen.

**3. Rückblick SinnesArt-Workshop „Tantra Intensiv“:** Es gab eine weitere Premiere - AnuKan®-Masseur Frank K. war das erste Mal mit Kati gemeinsam Seminarleiter bei dem gut besuchten Workshop & hat seine Sache souverän gemeistert.

### **Ein thematischer Beitrag von Frank, AnuKan®-Masseur**

#### **Kirgistan ... eine Reise für die Seele**

... wie bekommt man so viele Eindrücke in einen kurzen Text?

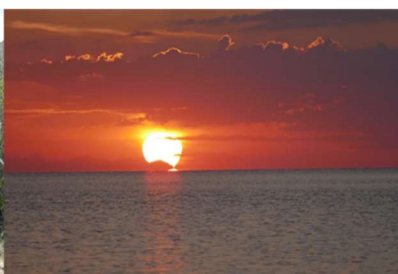
... einfach unmöglich... vieles davon kann ich bisher mehr fühlen als in Worte fassen...

Kirgistan - oder Kirgisien ist ein wunderschönes, sehr ursprüngliches Land zwischen Kasachstan und China mit einer beeindruckenden Natur zwischen trockener Steppe, Hochebenen voller Blumen und Gipfeln bis 7400 m. Es ist ein Land mit Menschen, die trotz verschiedenster Glaubensrichtungen einen respektvollen achtsamen und offenen Umgang miteinander pflegen und sich genauso offen und gastfreundlich gegenüber allen Fremden verhalten. Die Kirgisen sind aus ihrer Geschichte heraus ein Nomadenvolk, die lange Zeiten im Jahr mit ihren Herden, vor allem Pferde, im Rhythmus der Natur durch die Hochebenen des Tianschan-Gebirges ziehen und in Jurten leben...



„Zeichensteine“ - Inschrift in Sanskrit, Hinterlassenschaft tibetanischer Mönche und ein echter Kraftplatz

Wohnen auf nomadisch...



Morgens am Issyk Köl ... ein 180km langer Bergsee auf 1600m Höhe

... mit Tieren verbunden



... vollkommen geerdet

Der Song Köl ... ein See auf 3000m Höhe - 2 Tagesritte vom nächsten Ort entfernt





Wir waren zu zweit allein unterwegs, weitestgehend ohne Plan, oft ohne Handy und Uhr, und haben von Tag zu Tag entschieden, wohin es uns treiben soll... Gelegentlich überkam mich das Gefühl wie nach meiner ersten Schwitzhütte. Wie klein und unbedeutend man doch in diesem riesigen Universum ist ...

Fazit ... manchmal möchte man einfach nur dasitzen, die unendlichen Weiten und den blauen Himmel genießen, an dem Steinadler kreisen, die sauberste Luft der Welt atmen, den Geräuschen der Natur lauschen, Tieren zuschauen, die sich ohne Grenzen frei bewegen können, sich glücklich und frei fühlen und vielleicht sogar ein Tränchen wegdrücken...

... und auch hier bringt die Natur Lingams und Yonis hervor :-)



Euer Frank



## 2. Sexualität - Lebenskraft

### Shatavari, die Spargelwurzel – „die, die über 100 (Ehe-)Männer verfügt“

Asparagus racemosus ist eine in Indien beheimatete Schlingenpflanze aus der Familie der Spargel-Gewächse. Diese entwickeln ein ausgefeiltes Wurzelsystem mit knollenartigen Wurzeln. Diese werden getrocknet und weiterverarbeitet, um in der Ayurveda-Medizin als „Shatavari“ Heilpflanze genutzt zu werden. Sie ist das wichtigste ayurvedische Verjüngungsmittel für Frauen und bedeutet übersetzt in etwa „die, die hundert (Ehe-)Männer besitzt“. Der Name spielt an auf die tonisierende, verjüngende Wirkung, die die Pflanze auf weibliche Genitalien/Fortpflanzungssystem hat. Sie wird zur Gruppe der Phytoöstrogene gezählt, wirkt befeuchtend und kühlend. Sie schützt alle Schleimhäute vor Entzündungen und beruhigt das Nervensystem. Vor einer geplanten Schwangerschaft wird sie zur Steigerung der Fruchtbarkeit verwendet, in den Wechseljahren soll sie Beschwerden wie Hitze, Schlafstörungen und Trockenheit lindern und auch nach einer Gebärmutter-Entfernung ist diese Pflanze ein gutes Nahrungsmittel, da sie viele weibliche Hormone (Phytohormone, z.B. Isoflavone) liefert. Im Handel sind sowohl das Wurzelpulver als auch Extrakt-Presslinge verfügbar. Interessant für uns ist insbesondere das **Shatavari Massageöl, das auch die Weiblichkeit fördert.**

Mehr dazu lesen z.B. hier: [www.pflanzenguru.com/pflanzen-der-ayurveda/110-shatavari-asparagus-racemosus.html](http://www.pflanzenguru.com/pflanzen-der-ayurveda/110-shatavari-asparagus-racemosus.html)  
Bestellen z.B. hier: <http://www.ayurveda-marktplatz.de/catalogsearch/result/?q=Shatavari>



## 3. Persönlichkeit

**Mutiger Mensch des Monats:** **Caroline Herschel**  
(1750-1848, deutsche Astronomin)

Wer schaut im August nicht gerne in den Nachthimmel und sucht nach Sternschnuppen? Wir kennen die Namen von Nikolaus Kopernikus, Galileo Galilei und Johannes Kepler. Aber wer kennt die Mitentdeckerin des Uranus? Dieser achte Planet ist damals, 1781, eine Weltsensation, entthront er doch die heilige Siebenzahl des Weltbildes und erweitert den Durchmesser unseres Planetensystems um das Doppelte! Meistens wird aber nur der Bruder als Entdecker genannt .... Caroline stammte aus bürgerlichen Verhältnissen und wurde vom Vater gefördert. Sie hatte dank ihres Bruders 1772 die Gelegenheit von Hannover nach England zu gehen. Neben der Liebe zur Musik verband die Geschwister die Liebe zur Astronomie. Neben ihrer Karriere als Sängerin half Caroline ihrem Bruder Wilhelm im Haushalt, beim Anfertigen von Spiegelteleskopen und führte gewissenhaft alle Aufzeichnungen über Sternpositionen und Kometen ....



Nach der Entdeckung des Uranus wird ihr Bruder berühmt und Astronom am Königshof. 1787 erreicht aber auch Caroline endlich, wovon sie immer geträumt hat: eine bezahlte Anstellung am engl. Hof als Gehilfin ihres Bruders (für 50 Pfund im Jahr). Sie ist somit die erste Astronomin der (uns bekannten) Geschichte mit einem eigenen Gehalt! Sie hat bei ihren späteren eigenen Studien noch 8 Kometen entdeckt und viele weitere Aufzeichnungen anderer Astronomen vervollständigt. Beim Tod ihres geliebten Bruders, 1822, hinterlässt er der Schwester eine Jahresrente von 100 Pfund und sichert damit ihren Lebensunterhalt für alle Zeiten ab, somit hat die Unverheiratete ein Auskommen und kann auch die kommenden Jahre weiter forschen ... 1828 erhält sie für ihr Lebenswerk die goldene Medaille der Königlichen Astronomischen Gesellschaft in London, die besonders ihr Buch „Nebekatalog“ lobt. Sie habe darin "die astronomische Arbeit eines halben Jahrhunderts zum Abschluß" gebracht. 1835 wird sie Ehrenmitglied dieser englischen Gesellschaft und 1838 ernannt auch die Königliche Irische Akademie der Wissenschaften in Dublin die inzwischen 88-jährige zu ihrem Mitglied. Die bis ins hohe Alter aktive Dame erhält erst 1846 (im Alter von 96 Jahren) im Auftrag des Königs von Preußen die goldene Medaille der Preußischen Akademie der Wissenschaften, eine mutige & emanzipierte Sterne-Guckerin ;) Mehr hier: [www.welt.de/wissenschaft/article153336875/Wie-eine-Saengerin-zur-Sternenforscherin-wurde.html](http://www.welt.de/wissenschaft/article153336875/Wie-eine-Saengerin-zur-Sternenforscherin-wurde.html)

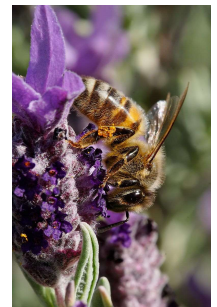


#### 4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

##### **Kraftplatz des Monats – Das Flugloch eines Bienenstocks (Beitrag von Diana)**

Innen summt das ewige Om. Da ein Bienenschwarm durch Teilung entsteht, existiert das Summen seit Anbeginn der Bienenzeit. Außen summen die fleißigen Sammlerinnen, die in ihren 4-6 Wochen Lebenszeit Nektar für ca. 1-2 TL voll Honig sammeln. Drinnen pulsiert das Leben und tausende von Arbeiterinnen erfüllen ihre Aufgaben: sie kümmern sich um Wachs, Honig und neue Bienen. Sie pflegen ihre Königin und halten ein faszinierendes soziales Gefüge in Gang.

Aus dem Stock strömt warme holzig und süß riechende Luft, die ein wahrer Genuss ist. Wer sich Zeit nimmt, die Bienen am Flugloch zu beobachten, kann erstaunliches entdecken. Schmecken und Fühlen lasse ich an dieser Stelle weg, da hat wohl jeder eigene Assoziationen. Übrigens: der gesündeste Honig der Welt stammt vom neuseeländischen Manuka Strauch, m **A N U K A**. (Infos und auch Kaufen z.B. hier: [www.manuka-neuseeland.info](http://www.manuka-neuseeland.info))



#### 5. Kommunikation

##### **Kraft-Buch des Monats: „Schneeopard“ (Tschingis Aitmatow, 2007, Unionsverlag)**

**Lese-Tipp von Frank:** Fast 50 Jahre nach seinem literarischen Durchbruch mit der Liebesgeschichte „Dshamilja“ (1958), welche einige vielleicht noch aus unserem damaligem DDR-Schulstoff kennen, reflektiert der Kirgise Aitmatow in seinem letzten Roman kurz vor seinem Tod (2008) die Geschichte seines Volkes in Zeiten der Globalisierung. Er beschreibt packend und sehr ergreifend den Ausverkauf der Natur, was die ökonomischen Interessen des ausländischen Kapitals anrichten, welche sozialen Konflikte dadurch verstärkt werden. Und auch der Schamane kommt im Buch zu Wort, doch was gilt schon der Prophet im eigenen Land ... Aitmatow war nicht nur Schriftsteller, er war auch kulturpolitischer Berater Michail Gorbatschows und ab 1995 auch Botschafter der Republik Kirgisistan für die NATO und die EU.

Seit 1998 ist zwar inmitten der Hochgebirgsregion Tianschan das „Issyk-Köl-Biosphärenreservat“ ausgewiesen, das größte Schutzgebiet der Nordhalbkugel, aber die Armut und der Überlebenskampf der Bergdörfer werden (wohl nicht nur im Roman) durch korrupte Oligarchien und Schwarzmarktpreise flankiert. Trotz aller negativen Kritiken, die das Buch erhalten hat, ist der Schneeopard ein Spätwerk mit einem leidenschaftlichen Plädoyer zum Erhalt der Natur.

Die Schneeoparden vor dem Aussterben zu bewahren ist auch Anliegen der Konferenz „International Snow Leopard & Ecosystem Forum (Summit 2017)“ in Bishkek, Kirgisistan, zu der diese Woche auch AnuKan®-Masseurin Diana gereist ist. Mehr unter: [www.globalsnowleopard.org](http://www.globalsnowleopard.org) oder direkt bei Diana (diana\_rettetdiewelt@web.de).



## 6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

### **Kraft-Klang des Monats: Oberton Arie „Towards the Light“ von Natascha Nikeprelevic**

Nicht nur in Kirgistan, auch in anderen asiatischen Ländern hat der Obertongesang (oder auch polyphone Gesänge genannt) eine lange Tradition. Eine Künstlerin, die in Italien diese Art von Gesang studiert hat und in Deutschland lehrt und auftritt, ist Natascha Nikeprelevic. Sie ist Tänzerin, Darstellerin, Improvisatorin und Interpretin zeitgenössischer Vokalmusik. Ihr 60-minütiges Programm „allOne“ ist ein Acapella-Solostück und die Oberton-Arie „Towards the Light“ ist sozusagen die Zugabe. Die Aufnahmen sind in einer Kirche entstanden, deren 1000-jähriges Jubiläum gefeiert wurde, wobei der goldfarbige Hintergrund der Szenerie eine ganz besondere Stimmung verleiht.

Natascha hat ihre Oberton-Gesangkünste auch schon auf der großen Leinwand verewigt und für den Kinofilm „Ausgerechnet Sibirien“ das Lied „Verzauberung“ für die im Film auftretende schorische Sängerin Sajana komponiert und eingesungen (Die Schoren sind ein kleines indigenes Volk Sibiriens). Die Komödie von 2012 streift so ziemlich alle Klischees, die es über Sibirien gibt, ist aber trotzdem sehr herzerfrischend und witzig.

Reinhören „Towards the Light“ hier: [www.youtube.com/watch?v=p1T3QArgcLk](http://www.youtube.com/watch?v=p1T3QArgcLk) und „Overtone aria part1“ hier: [www.youtube.com/watch?v=p1T3QArgcLk&list=RDp1T3QArgcLk&index=1](http://www.youtube.com/watch?v=p1T3QArgcLk&list=RDp1T3QArgcLk&index=1)

Natascha im Duett mit Michael Vetter hier: [www.youtube.com/watch?v=SMFf5gYQYmQ](http://www.youtube.com/watch?v=SMFf5gYQYmQ)

Trailer zum Kinofilm „Ausgerechnet Sibirien“ auch hier: [www.natascha-nikeprelevic.de/film/](http://www.natascha-nikeprelevic.de/film/)



## 7. Spiritualität

**„Und egal wie bedeutend der Mensch wird, er ist nichts im Vergleich zu den Sternen.  
Sie sind Geheimnisse, liebe Schwester, und es ist an uns, sie zu enthüllen.“**

*(Wilhelm Herschel, an seine Schwester Caroline, 1770)*

**„ ... und zur Erholung sprechen wir über Astronomie ... “**

*(Caroline Herschel, über Ihren Bruder Friedrich Wilhelm, 1773)*

**„Ich hatte immer zu viel zu lernen, um etwas ganz zu lernen.“** *(Caroline Herschel)*

**„Du öffnest die Bücher und sie öffnen dich.“** *(Tschingis Aitmatow)*

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

**PS: Alle, die zum 9. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. September 2017. 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> und Bienen-Bild entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 25.08.2017