



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Kuschneln im September und mehr davon:

Neben der Initiative „Kuscheln für den Weltfrieden“ von SinnesArt, bei der Anfang September Umarmungen an Fremde in der Dresdner City verteilt wurden (die Lokalpresse hat darüber berichtet), werden nun auch in Chemnitz monatliche Kuschnelabende im Yoga Room (siehe www.yoga-room-om.de/events/specials/) angeboten sowie auch Massage-Austausch-Nachmittage (z.B. 8.10.). In Leipzig gibt es Kuschneln schon seit 2011 (siehe www.leipziger-kuschelparty.de) Das passende Buch „Kuschel dich glücklich! Die heilende Energie von Kuschnelpartys“ von Gerhard Schrabal habe ich noch nicht in die Hände bekommen – Meinungen dazu bzw. Rezensionen gesucht.

2. Akademie der Weiblichkeit:

Ein neues Format in Sachen Weiterbildung sind online-Kurse und Webinare, so etwas gibt es auch zum Thema YONI und SLOW SEX. Wer das ausprobieren möchte, kann sich hier umsehen: <https://akademie-der-weiblichkeit.de/>

3. Beckenboden- & Vaginaltraining Extrem:

Eine typisch amerikanische Art der Vermarktung eines wichtigen Themas durch Kim Anami - hier könnt Ihr es ansehen: www.huffingtonpost.de/2016/03/13/vagina-uebungen-gewichte-heben_n_9450520.html Kim hat sich als Coach etabliert und bietet auch sündhaft teure Kurse zum „Orgasmic Enlightenment“ an (siehe <http://kimanami.com>).

Ein thematischer Beitrag von Susanne, AnuKan®-Masseurin

SinnesArt-Zukunftswerkstatt „Sinnlichkeit & Sexualität“

... wunderschön. Sollte es als feste Instanz im Jahr geben. Für die kurze Zeit, die der Tag gedauert hat, war es ein wunderbares Zusammentreffen von Menschen. Aus meiner Sicht glaube ich, dass niemand der Anwesenden die Teilnahme bereut hat. Das will was heißen. Die Hauptmoderation lag bei Martin Zepter, charismatischer Typ (Theater-Performance-Kultur-Bildung). Unter www.conzepter.net findet man ihn auch in den (Un)Tiefen des Internets.

Aus dem Ablauf:

Nach der einstimmenden Meditation gab es berührende wie heitere Auflockerungsspiele (immer behutsam - was ein Lob an das Miteinander der Teilnehmer bedeutet), ein allgemeines freies Brainstorming zum Thema Sexualität - verbunden mit dem Nachklang der Meditation - und später Arbeit in Gruppen zu Themenblöcken. Ich erinnere mich an Rollenbilder/Mann/Frau, Initiation/erste Berührungen und Erfahrungen mit Sexualität, zukünftige Formen des Zusammenlebens/Auslebens von Sexualität ...



Die Gruppen fanden sich nach Interesse und dort wurde diskutiert: von eigenen Erfahrungen bis zu Idealvorstellungen und Wünschen für die Zukunft, dazu Stichpunkte formulieren. Diese haben dann alle in großer Runde zusammengetragen. In einem zweiten Teil ist das Zusammengetragene in künstlerischer Form weiterverarbeitet worden: als

gemaltes Bild, als Rhythmus, als gespielte Szene ... Feedback & Ausklang am Ende des Tages mit Redestab.

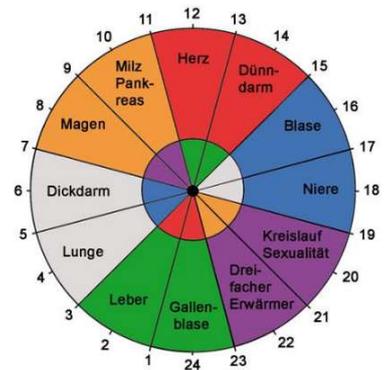
Es war eine wirklich eine runde Sache, zu der ich gern wiederkommen würde, wenn es sie gibt.



2. Sexualität - Lebenskraft

Die chinesische Organuhr – Dem Körper zuhören und Zyklen beachten

Unser ureigenster Biorhythmus unterliegt, wie alle zyklischen Abläufe der Natur, bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Diese zu ignorieren bringt Krankheiten und Mangelerscheinungen hervor (siehe Problem Schichtarbeit). Diese aber bewusst zu nutzen, schenkt uns mehr Energie und Lebenskraft. Dabei kann die chinesische Organuhr eine gute Orientierung sein. Denn die jahrtausendalte Heilweise der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) basiert auf einem ganzheitlichen Denken, welches den Menschen eingebunden in die kosmischen Prinzipien sieht. Die eigentliche Harmonie und Balance kann hergestellt werden, wenn der Mensch im Einklang mit seinen Gefühlen und seinen Körperfunktionen ist. Das betrifft alle „Säfte“ im Körper (nicht nur die im Magen ;) und die dazugehörigen Aufnahme- und Ausscheidungsprozesse. Laut TCM sind es 12 Meridiane, die durch unseren Körper verlaufen und in denen die Lebensenergie des Qi durch den Körper zirkuliert. Diese lassen sich ganz konkreten Organen zuordnen und versorgen die inneren Organe zu bestimmten Uhrzeiten mit Energie, so dass die betreffenden Organe besonders aktiv sind. So erreicht jedes Organ für zwei Stunden täglich den Zeitpunkt der höchsten Aktivität (bzw. auch Passivität). Umgekehrt kann die Organuhr natürlich auch bei wiederkehrenden Beschwerden in Bezug zu den Organen für die Diagnose hilfreich sein. Es gibt die unterschiedlichsten Bilder dazu, aber nur eine einzige Abbildung habe ich gefunden, wo die Sexualität überhaupt erwähnt und der Zeit für den Kreislauf zugeordnet war.



Mehr dazu lesen z.B. hier: www.carstens-stiftung.de/artikel/die-chinesische-organuhr.html oder hier: <http://die-organuhr.de> oder hier: www.gesundheit-das-portal.de/gesundheitsberatung/organuhr/
Abbildung gefunden auf: www.vigeno.de/isabel-ockert/organuhr-free



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Frédéric Leboyer

(1918-2017, französischer Gynäkologe und Geburtshelfer, Vater der sanften Geburt)

Dieser Name ist Euch vielleicht durch eines/einen seiner vielen Bücher oder Filme zum Thema der sanften Geburt und Babymassage bekannt (oder vielleicht auch durch meine Buchrezension im Rahmen der AnuKan®-Ausbildung). Dieser Mann, den ich 1994 in einem Seminar in Dresden noch selbst (hochschwanger) erleben durfte, hat viele Frauen ermutigt, durch die uns eigene Kraft der richtigen Atmung, des Singens und Tönens, eine selbstbestimmte und natürliche Art der Geburt zu praktizieren und dabei auf die Impulse des Kindes zu achten. Mit seiner zukunftsweisenden Idee der sanften Geburt (statt industrialisiertes Gebären) revolutionierte er in den siebziger Jahren die Geburtshilfe. Doch Leboyer war mehr als ein Geburtshelfer und Seminarleiter. Er war auch Psychologe und Poet. Er hat sowohl das innere Licht und die Schönheit der Schwangeren erkannt (siehe sein Buch „Weg des Lichts“), als auch die tiefe Angst und Not des Neugeborenen, während und nach der Geburt. Das Baby mit all seinen Bedürfnissen, welches lange nicht als Persönlichkeit ernst genommen wurde, musste sich vollkommen der Routine und Maschinerie des Klinikalltages unterordnen (siehe interessanter Arzt-Bericht von Dr. Hans Schales auf www.hypnobirthing-potsdam.de/links-videos - ganz unten). Leboyer zeigte, dass dies anders geht und glücklich lächelnde Babys nach der Geburt möglich sind. Leboyer hatte sein hohes Alter den täglichen Yoga und Tai-Chi Übungen zu verdanken, die er auf seinen Indien-Reisen erlernte. Laut Todesanzeige vom Mai dieses Jahres ist nun Leboyer zu seiner letzten Reise aufgebrochen.

Das letzte deutschsprachige Interview hier: www.wireltern.de/babynet/schwangerschaft/geburt/479-exklusiv-interview-mit-frederick-leboyer.html und auf www.nytimes.com/2017/06/22/science/obituary-frederick-leboyer-doctor-natural-childbirth.html?ribbon-ad-idx=11&rref=science ein berührender Nachruf (in Englisch)



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Die Tanzlinde (z.B. in Sachsenbrunn, Thüringen)

Tanzlinden sind Bäume mit uralter Bedeutung und Funktion und insbesondere in der Region Oberfranken und Thüringen zu finden. Die Dorflinde war meist Zentrum des Ortes, Treffpunkt für Alt und Jung, war Nachrichtenbörse und Brautschauplatz. Die Linde als heiliger Baum der Slawen und Germanen diente damals auch als Versammlungsort für das Thing, woraus das spätere Dorfgericht und die sogenannte Gerichtslinde sich namentlich „einbürgerte“. Tanzlinden sind aber dem Namen nach zum (Be)Tanzen und wurden mit Holzböden ausgestattet, die mit speziellen Tragwerken in die Äste gebaut wurden. Es gibt sogar ein „Deutsches Tanzlindenmuseum“ in Limmersdorf bei Thurnau. Laut Baumheilern verkörpert die Linde das weibliche Prinzip, mit mütterlicher Geborgenheit, Schutz aber auch Autorität. Die Linde wirkt wohl stimmungsaufhellend, fördert Empfindungsfähigkeit und Zuneigung.



Infos und weitere Bilder https://de.wikipedia.org/wiki/Tanzlinde_in_Sachsenbrunn und www.baumkunde.de/baumregister/3253-tanzlinde_in_sachsenbrunn



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Geschichte(n) der Lust – Zwölf Kapitel Leidenschaft und Laster“ (Harald Specht, 2005, Engelsdorfer Verlag)

Gefunden beim Stöbern im Internet: Es sind oft die kleinen Dinge, die uns bewegen oder nachdenklich werden lassen. Und so gibt es auch hier im „Almanach der Lust“ von der Antike bis zur Neuzeit viele Begebenheiten und Anekdoten, die uns staunen oder aufhorchen lassen. So vielfältig wie wir Menschen in unserer Lust und der Auslebung derselben nun mal sind, beschreibt der Autor im Vorwort ganz den historischen Kontext: „Merkwürdig und oft widersprüchlich ist auch, wie wir als Krone der Schöpfung im Verlaufe unserer Kultur- und Geistesgeschichte mit der Lust umzugehen verstanden. Die menschliche Lust wurde vergöttert oder verteufelt, geachtet wie geächtet, zum Kult erhoben oder als Sünde verflucht. Naturvölker haben sich lustvolle Fruchtbarkeits- und Sexualriten gegeben, Philosophen begründeten mit der Lust ihre Weltsicht und Despoten nutzten sie als Mittel der Macht.“

Aber es ist nicht nur ein Geschichtsbuch der (bzw. unserer) LUST-Geschichte mit interessanten Fakten, sondern auch ein sinnvolles Hinterfragen bestimmter Ansichten und auch ein Aufzeigen möglicher Zusammenhänge unterlegt mit Argumenten aus der Literatur, Kunst und Wissenschaft. Kein Fachbuch, aber populärwissenschaftlich und zudem sehr gut recherchiert und unterhaltsam. Der Autor weiß sein Handwerkszeug zu nutzen.

Die Frage, die ich mir natürlich gestellt habe war, warum ein habilitierter Chemiker und Lebensmittel-Ingenieur aus Köthen (Sachsen-Anhalt), der sich in seiner wissenschaftlichen Laufbahn mit Fleischkonservierung beschäftigt hat, Geschichtsbücher über Fleischeslust schreibt. Als Hochschuldozent veröffentlichte er ja zahlreiche wissenschaftliche Publikationen und Fachbücher, schrieb Drehbücher zu Lehr- und Dokumentarfilmen und hat so vielleicht eine späte Berufung zum Schriftsteller verspürt und seinen Hang zur Mythologie und den großen Rätseln der Welt(geschichte) in eine produktive Richtung gebracht. Sein Schreibstil ist fast witzig und liest sich flüssig, auch wenn es hie und da doch ziemliche Gedankensprünge gibt. Wer noch mehr „LUST“ auf Bücher des Autors hat, dem sei das Buch „Liebe, Laster, Leidenschaft. Geheimnisse großer Gemälde“ (2014) oder das Buch „Von ISIS zu JESUS: 5000 Jahre Mythos und Macht“ (2008) empfohlen. Sein bisher letztes Werk von 2015 heißt „Das Erbe des Heidentums – Antike Quellen des christlichen Abendlands“ in dem er die heidnischen Traditionen und ihr Überleben betrachtet. Sein großer weltweiter Freundeskreis von Gelehrten, der ihn bei Recherchen unterstützt, ist beachtlich und 1200 Quellenangaben deuten auf Sisyphusarbeit.



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Sri Argala Stotram - Show Me Love“ von **Krishna Das** (CD „Kirtan Wallah“, 2014)
 Das Argala Stotram ist ein Gebet an die Göttin Durga (wörtl.: die schwer Zugängliche, die schwer zu Begreifende). Sie ist die wohl populärste Form der Göttin im Hinduismus, die in unterschiedlichen göttlichen Erscheinungsformen existiert, gütig und strafend. Im Tantrismus ist sie Shakti, die weibliche Urkraft/Energie des Universums. Im Shaktismus stellt Durga die höchste Göttin dar, die alle anderen Götter überragt und eins ist mit dem Absoluten. Die Zeilen des Gebetes loben die Mutter und bitten sie, ihre gläubigen Anhänger mit "roopam" zu segnen, was bedeutet, Wohlstand, Ruhm und Sieg zu geben. Yoga-Anhänger wissen, Krishna Das' Art von Gesang hilft sich zu versenken. Wie üblich mit all diesen Arten von Gebeten, können sie im Mikrokosmos (innere Realität) oder Makrokosmos (Außenwelt) interpretiert werden. Krishna Das schreibt selbst (siehe <http://krishnadas.com/>), dass er in jüngeren Jahren wohl oft nach dem Göttlichen für die äußeren Dinge suchte. Aber nun alternd, sieht er, dass es wichtig ist, ein gesundes inneres und äußeres Leben zu haben. Die Geschichte von Krishna Das ist sehr bewegend und wurde 2012 verfilmt. Nach einer langen spirituellen Suche seiner Bestimmung gab es 1996 die erste CD von ihm. Er gibt seitdem Konzerte in Kirtan (hingebungsvolles Singen göttlicher Namen) und hält Retreats ab, die zum Ziel haben, durch das Chanten die Herzen der Teilnehmer zu öffnen.

Reinhören in den Song hier: <youtu.be/igsoFGv-Dw0> und **Film zum Sänger Krishna Das "One Track Heart: The Story of Krishna Das"** siehe www.onetrackheartmovie.com, **Infos zu Seminaren auf:** https://wiki.yoga-vidya.de/Krishna_Das und ein **Interview:** www.yoga-aktuell.de/menschen-und-orte/interviews/die-stillen-namen-des-herzens



7. Spiritualität

**„Die Berührung ist die Wurzel. Und so sollten wir mit ihr auch umgehen.
 Wir müssen unsere Babys so nähren, dass sie wirklich satt werden, innen wie außen.
 Wir müssen zu ihrer Haut sprechen und zu ihrem Rücken,
 denn diese hungern und dürsten und schreien genauso wie ihr Bauch.
 Wir müssen sie mit Wärme und Zärtlichkeit genug und mehr als genug füttern.
 Denn das brauchen sie, so sehr wie Milch.
 Berührt, gestreichelt und massiert werden, das ist Nahrung für das Kind.
 Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine.
 Nahrung, die Liebe ist.“**

(Frédéric Leboyer in „Sanfte Hände - Die traditionelle Kunst der indischen Baby-Massage“, 1990)

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

PS: Alle, die zum 10. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Oktober 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 andere Abbildungen entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien oder direkte Quellenangabe). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 22.09.2017