



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Tantrische Energie auf wissenschaftlichem Prüfstand

Der tantrischer Heiler Somananda aus Estland bringt Frauen nur durch Energie-Arbeit in der Aura zum Orgasmus. Dänische Wissenschaftler wollten herausfinden wie und testen verschiedene Methoden aus. Der Fernsehbeitrag ist zwar in Dänisch mit englischen Untertiteln, aber Somananda selbst spricht Englisch. Das Video dazu hier: <https://youtu.be/AIR1IBHS2Pg>
Die Tantra-Schule von Somananda gibt auch Kurse in Deutschland, der nächste ist im vom 20. bis 24. Juni 2018 in Maroldsweisach, Bayern. Infos dazu findet Ihr hier: <http://somananda.org/courses/tantra-massage-spiritual-art-touch-germany-june-2018/>

2. Die Ethik in der Tantra- und AnuKan®-Massage (danke Julia !!)

Alle AnuKan®-Masseurin haben in ihrer Ausbildung auch eine Ethik formuliert mit den wichtigsten Grundsätzen für unsere Arbeit. Aufgrund verschiedener Missbrauchsfälle in den Niederlanden hat der Tantramasseur Andre van Vliet (Sensueel Ontwaken) einen Verhaltenscodex formuliert und auf seiner Webseite publiziert, den Ihr hier übersetzt nachlesen könnt: <http://www.yoni-massage.info/best-practice-verhaltenscodex-von-andre-van-vliet-tantramasseur>

3. Zur Motivation: Die 60-Sekunden "YES" METHODE der Psalm Isadora

Zur Motivation für den Frühling: ein kurzes Video (5min) zur Erklärung der Methode, wie Ihr wieder frisch und (noch mehr) bejahend durch Euer Leben schreiten könnt: mit viel mehr Vitalität, Energie und Kraft. Psalm Isadora, eine Yogini und Tantra-Lehrerin, die sich für sexuelle Heilung und Aufklärung auf allen Ebenen eingesetzt hat, erklärt, wie sie zu dieser Methode gekommen ist und warum sie so effektiv wirkt. Sehr tragisch, dass ihr Leben so kurz war (Info siehe Kraftklang).

Ein thematischer Beitrag von Petra, AnuKan®-Masseurin

So geht Kuschneln: Ein Erfahrungsbericht aus 1. Hand

Einen ganzen Abend lang mit mir wildfremden Menschen kuschneln – kann ich das? Möchte ich so viel Nähe zulassen? Kann ich mein Herz so weit öffnen? Eine sinnliche Massage ist auch etwas sehr Intimes, das viel Vertrauen erfordert. Aber bei dieser lasse ich mich für den Moment der Massage nur auf einen Massagegast voll und ganz ein. Und das habe ich in der Ausbildung ja gelernt, wie ich dafür meine Energie einteile und meine Grenzen schütze. Wie geht das beim Gruppenkuschneln mit mehreren Menschen gleichzeitig? Ich wage den Sprung ins „kuschnelnde“ Chemnitz und vertraue mich im Yoga-Room ganz dem kuschnelerfahrenen Yoga-Lehrer und „Moderator“ Rainer an.

19:00 - Ankommen. Der Raum ist sehr groß. Kann das gemütlich werden? Meine Yoga-Sachen sind es schon mal. Ich bin sehr gespannt und neugierig. Ein Mattenviereck in der Mitte, flackernde Kerzen, ein indischer Elefant. Wir sitzen im Kreis, fassen uns an den Händen und tönen zur Begrüßung einen OM-Klangteppich. Das verbindet. Eine interessante Mischung von Menschen. Jeder soll sich kurz vorstellen und sagen, wie es ihm grad geht. Rainer beginnt und bringt eine schöne Ruhe in den Raum. Das hilft, das Eis ist gebrochen. Dann erklärt Rainer die Regeln, redet über das Herzchakra und eine Energieübung folgt. Bei der Herzmeditation schlafen mir die Füße ein. Ich habe nicht sehr gut für meine Sitzposition gesorgt und vermisse mein extra-hohes Meditationskissen. Danach freies Tanzen, das tut gut, das lockert. Die erste kurze Berührungübung (stehend in zwei Gruppen) öffnet mich für das Aufeinander-Zugehen und Erspüren. Ganz sacht, sehr achtsam. Verschiedene Partner. Kalte Hände, warme Hände, mal sanft, mal fest, ich spüre in mich hinein und kann laut bekunden was ich mag und was nicht. Weitere hinführende Berührungübungen folgen. Die Übungen gefallen mir und ich kann mich gut darauf einlassen. Der „Kuschneltunnel“ ist mein Aha-Erlebnis. Ich fühle mich, wie auf Händen getragen und von allen Seiten liebkost. Sogar meine Fußsohlen. So cool kann es sich also anfühlen

21:30 – Gruppenkuschneln. Nach einer kurzen Pause nehmen wir alle mit geschlossenen Augen an der Matte Aufstellung und Rainer positioniert uns. Ich gehe wieder ganz achtsam in den Raum und erspüre, wo es mich hinzieht und welche Berührung sich gut anfühlt. Ertastend, streichelnd verweile ich oder suche weiter im Raum. Die Musik plätschert sanft vor sich hin. Als ich spüre, dass die Energie gut fließt und ich „angekommen“ bin, lasse ich mich mit meinen Kuschnelpartnern ganz vorsichtig auf der Matte nieder. Es ist mir nicht ganz klar, wem welche Hand, welcher Arm, welches Bein gehört. Alles schmiegt sich aneinander. Es ist auch völlig egal. Es fühlt sich gut an und ich kann genießen.... bis sich leider mein Magen meldet und sich beschwert, dass mein Abendbrot nicht ausreichend war. Ich liege so schön eingekuschnelt und möchte mich

16. Newsletter der AnuKan®-Buddies, April 2018

eigentlich gar nicht bewegen. Also Atmen. Ich ignoriere meinen knurrenden Magen und schaffe es, auch die letzten Momente der Kuschelparty auszukosten. Rainer „weckt“ uns sanft mit einer aktiveren Musik. Mein Erwachen gleicht dem Strecken und Räkeln einer hungrigen Bäarin nach einem erholsamen Winterschlaf. In der Abschlussrunde hat jeder nochmal die Gelegenheit sein Feedback zu geben. Eng im Kreis sitzend, meditieren wir zum Abschied. Sehr wohltuend, achtsam und herzlich sind die Verabschiedungen voreinander. Es grenzt fast an ein kleines Wunder, dass eine Gruppe von Menschen so liebevoll einen ganzen Abend lang miteinander umgehen kann. Diese schöne Erfahrung möchte ich gern wiederholen, aber dann richtig vorbereitet und gesättigt, damit sich auch meine Seele in Ruhe „satt“ kuscheln kann.

Termine zum Kuscheln in Chemnitz hier: www.yoga-room-om.de/events/specials/ Und auch in Zwickau geleitet von unserer Antje der 2. AnuKan®-Runde: <https://antjeadler.wixsite.com/kuscheln-in-zwickau/> Und natürlich auch in Leipzig mit Smita & Sabine: www.leipziger-kuschelparty.de oder in Dresden: www.osho-meditation-dresden.de



2. Sexualität - Lebenskraft

Amaranth: alte Medizin & neue glutenfreie Ernährung

Amaranth ist ein wundervolles Getreide, das eigentlich gar keines ist, denn es gehört zur Gruppe der so genannten Pseudogetreide. Die kleinen Amaranth-Körnchen sind kleiner als Senfkörner und bergen eine schier unglaubliche Fülle an leicht verwertbaren Nähr- und Vitalstoffen, insbesondere für die Versorgung mit Magnesium, Calcium, Zink und Eisen. Amaranth zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Welt und wird heute vor allem in Süd- und Mittelamerika sowie in Europa angebaut. Amaranth liefert weniger Kohlenhydrate als Getreide, aber es versorgt mit essentiellen Fettsäuren und ist absolut glutenfrei. Es entfaltet beim Kochen seinen typisch nussigen Geruch.

Einsatz von Amaranth in der indianischen Medizin: Der Amaranthpflanze werden blutbildende, blutstillende, blutreinigende und entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt. Die Indianer behandelten vorwiegend anämische (blutarme) Frauen mit einem Amaranth-Pflanzensud und konnten verblüffende Erfolge mit dieser Therapie erzielen. Wahrscheinlich liegt dieser Erfolg in dem hohen Eisengehalt der Pflanze begründet. Auch bei starken Menstruationsblutungen, zur Wundheilung sowie bei Blutungen im Magen-Darmbereich waren sie mit ihrer Behandlung sehr erfolgreich. Ebenso konnte die Anwendung bei Karies und Parodontose eine dauerhafte Heilung herbeiführen. Sogar eine Zahnfleischneubildung konnte beobachtet werden. Zu diesem Zweck wurde ein mehrmaliges, tägliches Gurgeln und Mundspülen mit einem konzentrierten Sud verordnet.

Mehr Infos hier: www.fid-gesundheitswissen.de/ernaehrung/amaranth/ oder hier: www.essen-und-trinken.de/amaranth



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Beate Rotermund-Uhse (1919-2001, deutsche Pilotin, Unternehmerin und Aufklärerin)

„Beate Uhse hatte vor nichts Angst. Weder vor dem Tod noch vor den herrschenden Moralvorstellungen, den Männern oder der Kirche. Mit 16 lernte sie in Großbritannien Englisch, mit 18 machte sie den Pilotenschein und als 24-Jährige überführte sie Sturzkampfbomber an die Ostfront. Mit 32 gründete sie den ersten Sexversand, mit 56 wurde sie zur führenden deutschen Pornoproduzentin. Als 79-Jährige brachte sie ihr Imperium an die Börse. Beate Uhse – ein Mythos des deutschen Wirtschaftswunders. Eine Frau, die immer machte, was sie wollte, und nicht nur die Männerwelt in Erstaunen versetzte.“ So schrieb der FOCUS 2001 im Nachruf – doch lässt sich ein solches Leben überhaupt in wenigen kurzen Sätzen zusammenfassen? Das Beate-Uhse-Museum in Berlin, das ich 2014 noch besuchen konnte, kurz bevor das Gebäude von Investoren abgerissen wurde (und das seitdem eine neue Bleibe sucht), zeigte auch eine ganz andere Beate. Und zwar ihre eigene und sehr persönliche Sicht der Dinge. Sie eröffnete selbst das Museum 1995 zum 50. Firmenjubiläum und zeigte neben Details zu ihrem Leben auch Fakten zu Themen wie Sexualität, Liebe und Beziehungen.

Beates Mutter war eine der ersten Ärztinnen in Deutschland. Beates Eltern klärten ihre Kinder früh auf, sprachen mit ihnen offen über die Sexualität und die dabei nötige Sexualhygiene. Beate war Speerwerferin, Sportfliegerin und 1936 die erste Berufspilotin Deutschlands. Ihre Leidenschaft war das Fliegen. Sie kam nicht von ungefähr nach Flensburg, dorthin flüchtete sie mittellos & verwitwet im April 1945 mit Sohn und Kindermädchen in einem kleinen Reiseflugzeug aus dem eingekesseltem Berlin. Da sie nicht mehr als Pilotin nach dem Krieg arbeiten durfte, suchte und fand sie eine andere Aufgabe: sie beriet die Frauen in Verhütungsfragen, denn nach Kriegsende waren Wohnungen und Lebensmittel knapp und Verhütungsmittel gab es nicht. Sie brachte dazu eine Broschüre über die natürliche (Knaus-Ogino-)Verhütungsmethode



16. Newsletter der AnuKan®-Buddies, April 2018

heraus und verkaufte bald auch Kondome und Bücher zum Thema „Ehehygiene“. O-Ton Beate: „Es sollte das selbstverständliche Recht jedes Menschen sein, die Größe seiner Familie je nach seinen sozialen Verhältnissen zu bestimmen“. Mit der Unterstützung ihres 2. Mannes betrieb sie ein Versandhaus und das „Fachgeschäft für Ehehygiene“ in Flensburg (der erste „Sexshop“ der Welt, 1962). Sie galt als „Mutter Courage des Tabubruchs“ und war als Ratgeberin zur Sexualität und Erotik gefragt. In den ersten Jahren war Verhütung und Aufklärung das Hauptziel der Firma. Als es Mitte der 70er Jahre durch gesetzliche Veränderungen zur Freigabe der bis dahin streng regulierten Pornografie kommt, boomt die Sex-Industrie und die ersten Filme kommen ins Ladenregal. Auch dieses Geschäftsfeld erschließt sich die vierfache Mutter. Die Kehrseite der Medaille: Beate wurde massiv angefeindet und musste im Laufe ihres Lebens an die 2000 Anklageschriften über sich ergehen lassen, gut 500 Mal stand sie unter anderem wegen Beihilfe zur Unzucht vor Gericht. Nur einen einzigen Prozess verlor sie. Jahrelang kämpfte sie gegen Kleingeist, gegen die Prüderie der 50er und 60er Jahre und für „Mehr Freude und Spaß an der Liebe“. Damit „Menschen ihre Sexualität frei leben können und sich nicht dafür schämen müssen“. Sie hatte einige sehr herbe Schicksalsschläge zu verkraften: den Tod ihres ersten Mannes (1944), einen öffentlich ausgetragenen Scheidungskrieg mit dem zweiten Ehemann (1972), den Verlust ihres ersten Sohnes Klaus (Magenkrebs, 1984), ihren eigenen Kampf gegen Magenkrebs, den sie gewann. Mit 76 Jahren erfüllt sich die neunfache Großmutter und Uroma noch einen Traum und lernt tauchen. Chapeau, was für eine Frau! Beate stirbt mit 81 an einer Lungenentzündung. *Den Niedergang ihrer Firma musste die Unternehmensgründerin nicht mehr miterleben. Am Valentinstag 2016 erschien der letzte "Beate-Uhse"-Katalog, eine Ära geht zu Ende. 2017 hat das Unternehmen Insolvenz angemeldet. Die Zeichen der Zeit verschlafen: nicht nur zu lange auf die männliche Zielgruppe gesetzt, sondern auch die Entwicklung des Internets und andere online-Händler zu stark unterschätzt. Ein Meilenstein wurde im April 2018 mit dem bestätigten Insolvenzplan für die Sanierung der Unternehmensgruppe erreicht: die „Beate Uhse AG“ soll abgewickelt und die neu gegründete Tochtergesellschaft „Be You GmbH“ mit dem „Pioniergeist der Gründerin“ weitergeführt werden. Die „Beate Uhse AG“ hat 345 Mitarbeiter in sieben Ländern. Für einen Großteil von ihnen besteht nun Aussicht auf Fortbeschäftigung.*

Weitere interessante Informationen auch hier: www.hdg.de/lemo/biografie/beate-uhse.html

Autobiografie (2001): www.amazon.de/Beate-Uhse-will-Freiheit-Liebe/dp/3548600492

Fernseh-Biografie (2011): https://de.wikipedia.org/wiki/Beate_Uhse_-_Das_Recht_auf_Liebe



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – LEBENSLICHT Villa Fraureuth, OT Ruppertsgrün, Sachsen

Es gibt auch Kraft-Oasen, die gerade erst im Entstehen sind und von denen wir in Zukunft bestimmt noch viel hören werden. Ein solch energetisch sehr schöner Platz für Seminare und andere Veranstaltungen sind die Räume des spirituellen Gemeinschaftsprojektes „Lebenslicht“ in Fraureuth (nahe Zwickau). Gefunden und gegründet hat diesen Ort der Heilung die schamanische Heilerin Sabine Ebersbach, die sich "Frau" Patchouli nennt.

Die Räumlichkeiten der alten Villa sind im wunderschönen Jugendstil gehalten und sehr gut konserviert bzw. restauriert. Aber auch das sehr weitläufige Außengelände mit Feuerplatz und verschiedensten Ruheazonen lädt zum Meditieren und Verweilen ein. Einen besonders schönen harmonische Sonntag habe ich dort mit Katharina Radestock (Lichtherzen) verbracht und kann jedem die Seminare nur wärmstens weiterempfehlen.

Fotos der Räume und des Geländes hier: www.patchouli-energiearbeit.de/

Weitere Infos auch hier: <https://www.lichtherzen.com/home/lebenslicht-villa-fraureuth/>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Wenn du geredet hättest, Desdemona. Ungehaltene Reden ungehaltener Frauen“ (Christine Brückner, 1996, Hoffmann & Campe Verlag)

Eine originelle und geistreiche Sammlung von Monologen, die Christine Brückner aus Literatur oder Geschichte bekannten Frauen in den Mund legt: Christiane von Goethe, Desdemona, Katharina von Bora, Sappho, Hetäre Megara, Effi Briest, Kameliendame, Eva Hitler, Gudrun Ensslin, Donna Laura, Maria, Klytämnestra Die Reden sind zwar fiktiv, aber inhaltlich

16. Newsletter der AnuKan®-Buddies, April 2018

und sprachlich einfühlsam zugeordnet. Die 14 Monologe wurden in verschiedene Sprachen übersetzt und an vielen Theatern inszeniert, wodurch sie Christine Brückners Erfolg als Theaterautorin begründeten.

Blick ins Buch hier: www.amazon.de/Wenn-geredet-hätttest-Desdemona-ungehaltener/dp/3455003664



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "Existence" von **Shylah Ray Sunshine** (CD „Mother Medicine“, 2011)

Auf der CD „Mother Medicine“ gibt es Lieder und Gesänge für die Heilung der Welt. Ein kleines kraftvolles Album von Frauen, die im Chor zu Ehren der heiligen Mutter Göttin singen. "Existence" ist der Bonus-Track auf der CD und das einzige Lied auf Englisch. Shylah Ray Sunshine singt zusammen mit vielen anderen Frauen den Refrain: "Wir sind so kraftvoll, wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben". Unter den Sängerinnen war auch Psalm Isadora, Yoga- und Tantralehrerin.

Hintergrund des Musikvideos: Im Februar 2012 reiste Psalm wiederholt mit „Courage to Rise“ (eine Hilfsorganisation, die sie selbst 2010 mitbegründet hatte) in das Rotlichtviertel von Kalkutta, um Frauen beizubringen, Yoga-Lehrer in ihren eigenen Gemeinden zu werden. Diese Frauen bekommen sonst wenig Gelegenheiten aus dem „Milieu“ auszubrechen. Yoga gibt ihnen Selbstvertrauen, Zuversicht sowie geistige und körperliche Gesundheit. Die vorherige Reise im Februar 2011 war erfolgreich in der Yogalehrerin-Ausbildung von Pinky, einer jungen Frau aus Kalkutta. Sie unterrichtete weiterhin wöchentlich 50 der Sexarbeiterinnen in ihrer eigenen Gemeinschaft. Ein kleiner Tribut an die leider bereits 2017 mit nur 42 Jahren verstorbene Psalm, die Ihr hier im Video mit indischen Frauen bei Yoga-Übungen seht.

Reinhören in den Song hier: www.youtube.com/watch?v=t_RCEzEpkNJ

Mehr Infos zur CD hier: <https://mothermedicine.bandcamp.com/track/devi-ma>



7. Spiritualität

„Tränen können die Seele heilen.“

„Spaß am Sex ist ein legitimes Recht.“

Die Deutschen trauen sich jetzt endlich, ihre geheimen sexuellen Wünsche zu äußern.“

„Männer müssten die besten Freunde der Frauen sein und umgekehrt.“

Erstrebenswert ist nur echte Partnerschaft und Friede zwischen den Geschlechtern“

(Beate Uhse, 1919 – 2001, in: „In letzter Stunde der Schlacht um Berlin entkommen“)

Es grüßt Euch ganz herzlich,

Petra, alias AMU-PURA, AnuKan®-Masseurin

PS: Alle, die zum Newsletter 05/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Mai 2018. 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.