



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick & Gratulation: AnuKan®-Masseure der dritten Ausbildung

Am ersten November-Wochenende fand der letzte Ausbildungsblock für die AnuKan®-Ausbildung 2018 (inklusive Prüfungs-Massage) statt. Bei dem nunmehr 3. Durchgang der AnuKan®-Massage-Ausbildung haben von 14 Teilnehmern acht Masseure das Zertifikat bekommen: Anke, Evelyn, Thea, Sven, Joachim, Shalima, Thyrus, Monika – Herzlichen Glückwunsch!! Damit gibt es jetzt insgesamt schon 33 zertifizierte AnuKaner aus allen drei Ausbildungsrounden. Die Familie wächst!!



AnuKan®-Masseurin FLORA ULRIKE im Video auf JOYclub

Ziemlich locker und ohne Berührungsgängste erklärt Flora ihren Job als Tantra-Masseurin im Videoclip und hilft somit Vorurteile abbauen. Absolut sehenswert: https://www.joyclub.de/magazin/sex/4285.haha_eine_tantramasseurin.html

Internationale Tagung des Institutes Sexocorporel zum ersten Mal in Berlin

Vom 1.-4.11.2018 fand die jährliche Tagung des franko-kanadisch geprägten Institutes erstmals in Berlin statt, es war bereits der 13. internationale Kongress. Im Programm gab es Vorträge und Workshops zu verschiedenen Themen rund um Sexualität, d.h. von Bindungsfähigkeit, über Sexualpädagogik und Sexualität in neuen Spannungsfeldern, bis hin zur Kultur der Anden mit Übungen für eine lebendige Sexualität.

Das Institut Sexocorporel Deutschland (ISD) hat sich 2013 gegründet und sich der Verbreitung und Entwicklung des Modells sexueller Gesundheit gewidmet. Die «Approche Sexocorporelle» wurde in den 70ern und 80ern von Prof. Jean-Yves Desjardins an der sexologischen Fakultät der Universität in Montreal/Quebec entwickelt und seitdem ständig erweitert. Vom Institut wird auch eine Zeitschrift mit dem Titel "Sexuelle Gesundheit" herausgegeben, die zweimal im Jahr erscheint. Seit Herbst 2012 erscheint sie in Französisch, Deutsch und Italienisch.

Mehr Infos zur Tagung und den Referenten hier: www.sexocorporel.com/de/kongress-2018/workshops.html

Mehr Infos zum Institut in Deutschland hier: <https://institut-sexocorporel-deutschland.de/wir-uber-uns/>

Mehr Infos zum Konzept generell hier: www.ziss.ch/sexocorporel/grundlagen.htm

Ein thematischer Beitrag von Katrin Laux, AnuKan®-Masseurin und Ausbilderin

Die erste AnuKan®-Berater-Ausbildung 2019

Als MasseurInnen erleben wir oft, dass Massagegäste uns Dinge anvertrauen, die bei einem Trauma-Experten besser aufgehoben wären. Sie erzählen uns, dass Therapeuten es ablehnen, über Sexualität zu sprechen oder schlichtweg überfordert sind. Oder sie haben gar nicht erst den Mut, sich einem anderen Menschen zu offenbaren, weil sie sich als „unnormale“ empfinden und dafür schämen. Nicht selten hören wir: „Du hast sicher schon eine Menge erlebt und nichts Menschliches ist dir fremd.“ Manche Gäste buchen Massagezeiten nur, um sich aussprechen zu können. Das mag entlastend sein, aber wieviel hilfreicher könnten wir sein, wenn wir mit beraterischen Grundkenntnissen ausgestattet wären? Weil es in vielen anderen (sozialen) Bereichen, z.B. in Pflegeberufen, ähnlich aussieht, schlummert hier ein großes Potential.

Was kann eine Beratung bewirken? Wenn ein anderer Mensch mich akzeptiert, fördert das meine Selbstakzeptanz – ich beginne mich zu verstehen und anzunehmen. Erst von diesem Punkt aus ist Veränderung und Heilung möglich. Um in (vermeintliche) seelische Abgründe zu tauchen und der Angst davor zu begegnen, braucht es Wegbegleiter, die einen Kompass haben. Berater können vermitteln, dass sexuelle Probleme oder Besonderheiten mit einer (wenn gleich unbewusst) gewählten Identifizierung einhergehen. Diese Fixierung zu lösen kann eine unglaublich befreiende Erkenntnis sein.

Sexualität, Liebe und Partnerschaft sind einerseits essentielle Themen, die alle Menschen bis in die Tiefe ihres Seins betreffen und berühren. Vielleicht gerade deshalb ist das Sprechen darüber so schwer; oft fehlen schon allein die Begrifflichkeiten dafür. Mit unserer **AnuKan®-Berater-Ausbildung** wollen wir Kenntnisse vermitteln, um Menschen wirksam zu begleiten – hin zu einem Leben mit mehr Selbstakzeptanz und -sicherheit, Freiheit und Entlastung – so dass mehr Liebe

darin Platz hat. Konzipiert wurde die Ausbildung für Menschen, die bereits in einem begleitenden Umfeld arbeiten und sich zusätzlich Wissen aneignen möchten über die Themen des AnuKan®-Systems. Jedoch gibt es keine Zugangsbeschränkungen – für die Erarbeitung der Inhalte betrachten wir immer auch das eigene Leben. Letztendlich wollen wir das Natürliche entdecken und kulturelle Konzepte hinterfragen. Eine AnuKan®-Ausbildung ist immer auch eine Erfahrungsreise in die eigene Tiefe. Die Ausbildung wird geleitet von Dr. Frank Pietzcker, einzelne Module übernehme ich selbst. Über Inhalte und Kompetenzen informieren wir auf unserer Webseite www.institut-anukan.de, Anmeldungen sind möglich über das AnuKan®-Zentrum für Berührungskunst.

Eure Katrin Laux



2. Sexualität - Lebenskraft

Kardamom – exquisites Gewürz mit Heilwirkungen

Kardamom wird auf der ganzen Welt als Gewürz hochgeschätzt und gerne eingesetzt. Seine verdauungsfördernde, anregende Wirkung lässt fette und süße Speisen bekömmlicher werden und fehlt in fast keiner orientalischen Gewürzmischung. Er verfeinert Tee, Kaffee und macht deftige Speisen bekömmlich. Vor allem in der heilenden, ganzheitlichen Küche des Ayurveda, spielt das kostbare, exotische Gewürz eine große Rolle. Die mehrjährige Pflanze wird bis zu drei Meter hoch. Der Ursprung des zur Familie des Ingwers zählenden Krauts liegt in Indien, Sri Lanka und Thailand. Heute gelten neben Indien, auch Vietnam und Guatemala als Hauptproduzenten des kostbaren Gewürzes. Anders als bei Ingwer werden hier nicht die Knollen, sondern nur die kleinen, schwarzen Samen verwendet. Diese reifen in Kapseln und werden erst kurz vor der Verwendung daraus entfernt, damit das Aroma erhalten bleibt. Die Ernte des Gewürzes ist aufwendig und mühsam. Daher zählt Kardamom nach Vanille und Safran zu den teuersten Gewürzen der Welt.

Als Heilpflanze wirkt er leicht appetitanregend, regt auch die Verdauung und Entwässerung an. Enthaltene ätherische Öle wie Cineol, Terpeneol und Limonen wirken entzündungshemmend, entkrampfend, schmerzlindernd, antibakteriell und antimykotisch. Die schleimlösende und abschwellende Wirkung hilft bei Husten, Asthma, Halsschmerzen und Erkältungen. Auch bei Mundgeruch, Blähungen, kalten Füßen, Problemen im Magen-Darm-Bereich und Kopfschmerzen hat sich Kardamom bewährt. Er hilft obendrein Bluthochdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Interessant: Kardamom wirkt auch verstärkend auf die **Durchblutung im Unterleib**, deswegen wird die Kapsel im Orient als **Aphrodisiakum** sehr geschätzt. Aus dem gleichen Grund hilft sie **gegen Menstruationsbeschwerden und Impotenz**. Achtung bei Schwangeren - sie sollten die Wirkung nicht unterschätzen - größere Mengen von Kardamom können Wehen auslösen.

Interessant für Massagen: der Handel hält auch 100 Prozent reines ätherisches **Kardamom-Öl** bereit, das in Duftlampen oder als Zusatz im Massageöl sein einmaliges Aroma entfaltet und dunkle Gemüter aufhellen soll. Es wirkt wärmend, behaglich und verbessert die Stimmung, denn die Serotoninproduktion wird stimuliert.

Mehr Infos hier: www.kardamom-wirkung.de und hier: www.fitundgesund.at/kardamom-artikel-2672



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Dr. Ida Pauline Rolf**

(1896-1976, US-amerikan. Biochemikerin & Begründerin der Rolfing-Methode)

Als eine der ersten Frauen, die in den USA überhaupt zu einem naturwissenschaftlichen Studium zugelassen wurde, war Ida es gewohnt, neue Wege zu gehen. Im Alter von 25 Jahren erwarb sie am Fachbereich für Medizin und Chirurgie der Columbia Universität als erste Frau in den USA ihren Dokortitel in Biochemie. Sieben Jahre lang arbeitete sie dann am renommierten „Rockefeller Institute for Medical Research“. Der Schwerpunkt ihres Interesses lag auf der Erforschung des Bindegewebes. Ihr Wissensdurst war damit aber noch nicht gestillt, und so verließ sie 1927 die USA und reiste nach Europa. Sie studierte Mathematik und Physik sowie Homöopathische Medizin in Genf. Viele Jahre der Suche, des Lernens und Experimentierens hatte sie damit verbracht, Lösungen für eigene und familiäre gesundheitliche Probleme zu finden und in den folgenden Jahrzehnten nutzte Ida Rolf ihr Wissen dazu, Antworten auf gesundheitliche Fragen ihrer Freunde und Verwandten zu finden, denen mit der Schulmedizin nicht geholfen worden war. Sie war nicht bereit, die Begrenztheit der Medizin hinzunehmen und bezog deshalb eine breite Palette von Ansätzen mit ein: von Osteopathie über Chiropraktik und Alexander-Technik bis hin zu Yoga und Korzybskis Bewusstseinsstudien, die ihr Denken und Handeln prägten.

22. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Nov. 2018

Nachdem Ida seit den 40er Jahren ihre Arbeit vornehmlich Osteopathen und Chiropraktikern vorgestellt hatte, die darin entweder nur ein paar weitere Grifftechniken sahen, die sie ihrem Repertoire hinzufügen konnten oder aber die Arbeit unter eigenem Namen zu vermarkten suchten, fand sie am Esalen-Institute in Kalifornien wirkliche Anerkennung. Sie leitete in den 60er Jahren dort erstmals eine Ausbildungsgruppe. Fritz Perls, der Begründer der Gestalt-Therapie, hat sie dorthin gebracht, nachdem sie den schweratmigen Kettenraucher mit hoffnungslosen Herzproblemen durch ihre Arbeit wieder fit gemacht hatte. Staunend beobachteten die Besucher und Residenten in Esalen, wie unter Idas Händen, Knöcheln und Ellbogen aus krummen Zivilisationsgeschädigten wieder aufrechte, energiegeliche Menschen wurden.

Schließlich entwickelte Ida Rolf ihr Konzept der „Strukturellen Integration“, das bald als "Rolfing" bekannt wurde. Anfang der 1970er Jahre wurde das „Rolf Institute of Structural Integration (RISI)“ als zentrale Ausbildungsstätte für Rolfing™ in Boulder, Colorado/USA gegründet. Für Ida war der Körper durch Arbeit an den Faszien regelrecht formbar. Das Ideal der menschlichen Form lernte sie bei Amy Cochran, einer osteopathischen Ärztin kennen, die ein System der Haltungsschulung entwickelt hatte, welches die innerste gelenknahe Muskulatur stärkt und die großen Muskeln der äußeren Schichten von überflüssiger Anstrengung befreit. Ida entwickelte dieses Ideal weiter zum „Template“ - dem Maßstab, an dem ihre Klienten und die Ergebnisse ihrer Arbeit mit ihnen gemessen werden. Sie übernahm auch große Teile der Übungen Cochrans; entsprechend ihrem Charakter zog sie es jedoch vor, die wünschenswerten Veränderungen der Körperform durch energiegeliche Manipulationen am Gewebe selbst vorzunehmen. Zehn Sitzungen lang bearbeitete sie systematisch nacheinander bestimmte Regionen des Körpers, um ihn von Fuß bis Kopf, von den äußeren bis zu den inneren Schichten so in der Schwerkraft auszurichten, dass er von ihr nicht niedergedrückt, sondern aufgerichtet wird - ähnlich, wie die Spannung der Zeltleinen ein Zelt aufrichtet. Da Körper und Geist nur zwei Seiten derselben Medaille sind, wirkt ihre Arbeit damit auch ordnend auf seelisches und geistiges Geschehen. Leider wollte Ida jedoch von psychotherapeutischen Ansätzen nichts wissen - sie sah in einem Großteil der Psychologie einen notdürftigen Ersatz für noch unverstandene Physiologie.

Schon zu Lebzeiten Idas gab es darum immer wieder intensive und anregende Diskussionen um die Theorie und Praxis. Strukturelle Integration war nie etwas endgültig Festgelegtes, denn wie alle Pioniere setzte sich Ida immer mit Neuem auseinander. Sie war auch lebenslang mit Moshe Feldenkrais (siehe AnuKan®-Newsletter März 2018) befreundet, den sie schon früh in England kennengelernt hatte. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Auffassungen führten sie viele kontroverse Diskussionen und schätzten dabei einander sehr. Als Ida im Jahr 1979 starb, hinterließ sie eine lebendige Methode, die heute von mehr als 1.500 Rolfing weltweit angewandt und ständig weiterentwickelt wird. Das Rolf Institute ist die ursprüngliche Schule der Strukturellen Integration und Inhaberin der geschützten Marke Rolfing®. Nur Absolventen des Rolf Institute und seiner internationalen Partner-Organisationen sind berechtigt, die Marke Rolfing® zu verwenden. Mittlerweile gibt es zahlreiche Ableger der Strukturellen Integration. Aus Rolfing gingen zum Beispiel auch Methoden wie Hellerwork, Soma und Rebalancing hervor.

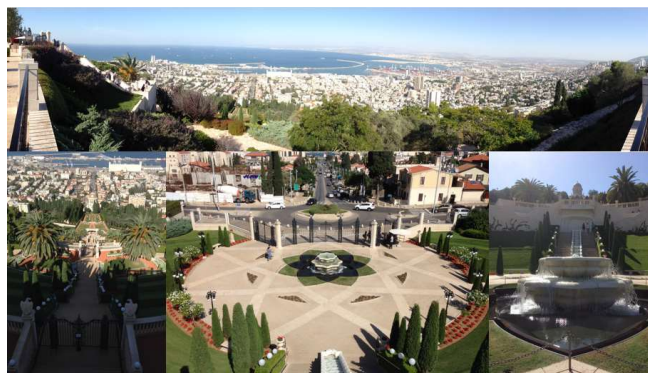
Mehr Infos auch hier: www.rolfing.ch/geschichte oder hier: <https://rolfingverband.de/faszientherapie-rolfing/ida-rolf/>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Bahai Gärten, Haifa in Israel

Die Bahai Gärten (Bahá'í Gardens) sind die beeindruckendste Sehenswürdigkeit der israelischen Hafenstadt Haifa und eine grüne Lunge im großstädtischen Verkehr. Sie erstrecken sich mit ihren Grünflächen und den ziegelroten Wegen über 19 Terrassen von der oberen Stadt hinab bis an die "German Colony" im unteren Stadtteil – ein Höhenunterschied von 250 Meter. Architekt Fariburz Sahba, dessen Entwurf für das Bahai-Haus der Andacht in Indien (bekannt als Lotustempel) internationalen Ruf erlangte, hat diese Terrassen als hängende Gärten am Abhang des Berges Karmel entworfen. Die Bahai Gärten sollen ein Zeichen des Friedens und der inneren Einkehr sein. In ihrem Zentrum stehen heilige Schreine, in denen die Überreste der ersten Anführer aufbewahrt werden. Zielsetzung war es, einen angemessenen Rahmen und Zugang für dieses Grabmal, einen der heiligsten Orte der Bahai, zu schaffen.



22. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Nov. 2018

Neben dem Schrein des Bab befinden sich in den Gärten das Haus der Gerechtigkeit, das Internationale Lehrzentrum, das Internationale Archiv sowie das Zentrum für das Studium der Heiligen Texte der Bahai. Für den Aufbau wurden fünfzehn Jahre und 250 Millionen US-Dollar benötigt, um sie dann ab 2001 für die Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Mittlerweile als UNESCO Weltkulturerbes anerkannt, pflegen die Bahai ihre Gärten in Freiwilligen-Arbeit selbst.

Mehr Infos hier: www.visit-haifa.org/ger/Die_Gärten_der_Bahai_am_Berg_Karmel

und hier: www.andersreisen.net/sightseeing-in-haifa-mit-der-karmelit-u-bahn-zu-den-bahai-gaerten/



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Auf den Spuren eines neuen Zeitalters“ (Egon Heckeroth, Reihe „Kailash Buch“, Hugendubel Verlag, 1982)

Auf der Reise nach Haifa gefunden: Um es vorweg zu nehmen, das Buch ist echt schwere Kost, ein Mammutwerk, aber es lohnt sich mal „quer“ zu lesen. Es gibt in mehreren Teilen einen Überblick über die Menschheitsgeschichte aus verschiedenen Perspektiven. Der Autor plädiert für ein neues Bewusstsein, um die Krisen unserer Gesellschaft(en) zu lösen. Im Buch werden in den ersten Kapiteln philosophische und kulturphänomenologische Betrachtung nach Jean Gebser für die vier Bewusstseinsstrukturen des Menschen diskutiert (namentlich die archaische, die magische, die mythische und die mentale) und deren Manifestationen in der Welt. Dann wird der „Durchbruch einer neuen, integralen Bewusstseinsstufe“ vorgestellt, der sich seit der Industrialisierung vollzogen haben soll. Im zweiten Teil des Buches wird die heutige Situation der Gesellschaft reflektiert und auf den Prüfstand gestellt, mit all ihren Folgen für die Umwelt und den Menschen an sich. Es werden einige Thesen zur Zukunftsgestaltung unserer Welt aufgezeigt, wobei diese Kapitel die am wenigsten gut recherchierten sind und sehr selektiv bzw. vom Autor subjektiv gefärbt die „Stimmen des erneuernden Geistes“ widerspiegeln. Geistige Avantgardisten, wie die Anthroposophen werden kurzerhand gleich den alten Religionen (und zwar allesamt!) als verkrustet und nicht fähig dargestellt, die Einheit der Menschen zu verkörpern. Die letzten 200 Seiten des Buches sind ein historisch interessanter Abriss zur Geschichte und den Prinzipien der Bahai. Die Bahai sind Anhänger der jüngsten unabhängigen monotheistische Religion und zählen derzeit weltweit 8 Mio. Mitglieder. Die Bahai folgen den Lehren des Bahau'llahs, der von 1817 bis 1892 lebte. Auch in Deutschland gibt es Bahai. Im Ursprungsland Iran werden sie aufgrund Ihrer Religionszugehörigkeit immer noch verfolgt und diskriminiert. Ziel der Bahai-Offenbarung ist die Einheit der Menschheit in Vielfalt. Sie erkennen die anderen Religionen „bedingungslos“ an und wollen in einen Dialog mit ihnen treten. Eine friedliche und geeinte Gesellschaft der Menschen in all ihrer Verschiedenheit ist ihre Vision. Leider, so offen sie der Wissenschaft, Gleichstellung der Frau und anderen Themen gegenüber sind, ist z.B. das Thema Homosexualität schwierig. Schwule und lesbische Bahai können ihre Sexualität nicht ausleben und werden leider auch heute noch ausgegrenzt.

Mehr hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bahaitum>

und hier: <https://www.zeit.de/community/2014-11/bahai-religion-glaube-homosexualitaet>

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: "Struggle for Pleasure" von Wim Mertens (CD „Best of Wim Mertens“, 1998)

Ausflug in die moderne Klassik: Der 1953 geborene Wim zählt heute zu den bedeutendsten Komponisten der Moderne und zu den einflussreichsten Vertretern der minimalistischen Musik. Er stammt aus dem flämischen Teil Belgiens und studierte an der Universität Löwen Sozial- und Politikwissenschaften und an der Universität Gent Musikwissenschaft sowie Musiktheorie und Klavier an den Königlichen Konservatorien von Gent und Brüssel. Neben Klavier spielt er klassische Gitarre und singt mit seiner unverkennbar charakteristisch hohen Stimme, in einer von ihm selbst entwickelten Fantasiesprache.

1978 begann er für das damalige BRT (Radio-Télévision Belge) zu produzieren. Er produzierte Konzerte u. a. mit Philip Glass, Steve Reich (beide ausgezeichnet mit dem Praemium Imperiale – Nobelpreis der Künste), Terry Riley, Meredith Monk sowie Urban Sax und leitete die Sendung Funky Town. 1980 veröffentlichte er sein erstes Werk „For Amusement Only“, eine elektronische Komposition für Flippermaschinen. Seit dieser Zeit hat sich Mertens weltweit vor allem als Komponist einen Namen gemacht. In seiner nun mehr 30jährigen kompositorischen Schaffenszeit hat Wim mehr als 50 Alben veröffentlicht.

22. Newsletter der AnuKan[®]-Buddies, Nov. 2018

Er schreibt auch für außergewöhnliche Besetzungen, so z. B. 12 Piccoloflöten, 10 Bassposaunen, 13 Klarinetten, Wim führte verschiedene Ensembles and tritt in verschiedenen Besetzungen auf: Solo-Piano, Duo (Violine oder Klarinette, Klavier), Trio (Violine oder Klarinette, Cello, Klavier), mit Ensembles oder Sinfonieorchester. Im Oktober 2018 veröffentlichte er sein neues Album „That Which is Not“. Für Interessierte: am 2. März 2019 gastiert er in Berlin.

Reinhören in den Song hier: www.youtube.com/watch?v=_2xa46ytiSs

Mehr Musik vom Komponisten hier: www.youtube.com/watch?v=8qWIKcQbdvU



7. Spiritualität

Zerrissen zwischen Illusionen

Zerrissen zwischen abertausend Illusionen
irrst du umher im Labyrinth der Wirklichkeit
du suchst nach Zielen, ringst um Werte, die sich lohnen,
vor Sehnsucht drehst du dich im engen Kreis der Zeit.

Du bist bestimmt, bestimmend wirkst du auf das Ganze
mit dem, was in dir dir alleine zgedacht.
Drum lass dich beugen unterm Wind,
dann wirst du sein als seist du Kind,
als sei die Wirklichkeit für dich allein gemacht.

Schau in die Welt, horch auf dein Herz, lass dich berühren
empfinde tief, durchdringe, was dir aufgetan,
lass dich davon in deine eig'ne Freiheit führen,
nimm das Geschenk, dein eig'nes Leben, dankbar an.

So wirst du das, was dir von Anfang an beschieden,
wenn du dich kühn zu deinem eignen Ziel bekennt.
Du trittst heraus aus allem Schein,
wirst was du sein musst endlich sein,
du hast dich frei gemacht von dem, was dich begrenzt.

(Aus: Lieder vom Steinfeld, Roedelius, 1998, siehe auch:
www.deutschelyrik.de/index.php/zerrissen.html)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 12/2018 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Dezember 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.

Chemnitz, 28.11.2018