



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Die umgestalteten Webseiten: AnuKan® Seminarzentrum und Sinnesart® Massagestudios

Neben der neugestalteten Website für das AnuKan® Institut für Körpersexualtherapie (siehe: <http://institut-anukan.de>) ist nun auch die Trennung und Neu- bzw. Umgestaltung der zwei Webseiten des AnuKan®-Seminarzentrum (siehe: www.anukan.de) und Sinnesart® als reines Massagestudio (siehe www.sinnesart.de) vollzogen worden. Somit ist nun die Entflechtung der Geschäftsbereiche Seminare und Massagen auch auf den Webseiten sichtbar.

Generationenwechsel in der AnuKan®- Massageausbildung

Die AnuKan®-Massageausbildung hat ein neues Team: Flora Ulrike Henkert, Frank Aman und Anke Frackmann-Patzsch werden ab 2019 die Fäden in der Hand halten. Mit dabei sind wieder Dr. Frank Pietzcker, Günther Ansorge, voraussichtlich Johannes Schmidt und weitere Gäste und AssistentInnen. Katrin Laux ist im nächsten Ausbildungsdurchgang nach wie vor präsent, konzentriert sich aber verstärkt auf ihre Unternehmertätigkeit. Somit wird der Staffstab nun weitergereicht und die ersten Generationen der AnuKan®-Masseure wirken aktiv an der Ausbildung mit. Wird sich inhaltlich etwas ändern? Wer ist das neue Team? Was ist der Grund für diese Veränderung? Mehr dazu ausführlich im nächsten AnuKan®-Newsletter.

"Zervix De-Armouring" - Silja Rehfeldt, Praxis „United Bliss“, Berlin

Silja Rehfeldt ist Hebamme, Körperheilarbeiterin und Expertin für die Entpanzerung des weiblichen Schoßraums. Sie engagiert sich auf Gebieten, die ihr am Herzen liegen: bewusste und selbstbestimmte Geburt, somatische Körperarbeit, Sexualität, Tantra. In eigenen Räumen in Friedrichshain führt sie dazu Fortbildungen und Einzelsitzungen durch. Im Oktober 2013 veranstaltete sie in Berlin die "First German Conference Of Sexuality And Consciousness". Außerdem hat sie eine Universität für Sexologie in Rotterdam gegründet, die „Connection University of Advanced Erotology“. Silja bietet weltweit und in ihrer Praxis in Berlin, Vorträge, Lehrgänge und private Sitzungen an (siehe www.facebook.com/unitedbliss/).

Ein Erlebnisbericht hier: www.refinery29.com/de-de/gebaermutterhals-orgasmus-cervix-de-amouring

Erfahrungsbericht zu einem Trantrischen Öl-Ritual

Rausch der Sinne

Wenn „frau“ gleich dreimal von guten Freunden bzw. Freundinnen eine Einladung zu einer Veranstaltung auf der Buchenstr. in Dresden bekommt, dann... so hab ich mir gedacht... ist das bestimmt eine einmalig gute Gelegenheit neue Erfahrungen in einem vertrautem Umfeld zu machen. Zumal mich so ein Ölbad immer schon gereizt hat, ich mich nur nie getraut habe, wirklich „so ein“ Seminar zu buchen. Mit anderen Körpern zusammen im Öl gleiten, welche eine amouröse, erotische Vorstellung!! Und doch sollte es sich ganz anders anfühlen als erwartet und dabei sehr richtig....

Die Seminarleiter Kathrin und Adolf führten behutsam und mit viel Fingerspitzengefühl durch den Tag. Es gab eine Willkommensrunde in der jeder seine Erwartungen äußern durfte. Es wurde in lockerer Kleidung meditiert, getanzt und zum Einstieg mit Kontakt- und Berührungsübungen begonnen. So lernten sich die 14 Teilnehmer inklusive der zwei Seminarassistenten näher kennen und nahmen „Tuchföhlung“ auf. Eine Rückenmassage beschloss den Vormittag. Nach der Mittagspause gab es eine Kundalini-Schüttelmeditation und ein Einspinnen in den persönlichen Schutzraum mit dem tantrischen Faden. Das empfand ich als sehr schönes und wichtiges Ritual, damit jeder später beim Ölbad „bei sich“ bleiben kann. Grundlegende Regeln zum Ölbad wurden erklärt und alles wurde (aus)rutsch- und fleckensicher gemacht. Nachdem alle geduscht hatten, standen wir nur im Sarong bekleidet und mit Augenbinde ausgestattet am großen Seminarraum an. Wir waren aufgeregt und freuten uns wie die Kinder, die gleich unterm Weihnachtsbaum ihre Geschenke auspacken dürfen.... Jeder wurde langsam und achtsam in den abgedunkelten Raum geführt und dann nackt in der großen 6x6m Ölwanne separat platziert. Dann kam das warme Öl, welches ein Genuss! Über den Rücken, die Arme, den Po wurde die entspannende Flüssigkeit verteilt, allein das war schon eine Sensation für die Haut. Nichts sehen, nur fühlen. Kathrin leitete uns mit ihrer sanften Stimme. Aus der starren Sitzposition folgte ich nun dem Öl in eine gleitende, fließende, liegende Bewegung und fühlte mich wie ein Fischlein im großen Urmeer. Ab und zu schwamm ein anderes oder mehrere Fischlein vorbei oder über mich drüber. Beine, Arme, Füße, Köpfe ... oft war es gar nicht so einfach zu erkennen, was ich gerade berührte oder womit ich in Kontakt ging und das war auch nicht wichtig. Ich fühlte mich getragen, eins mit allem und geborgen. Es war nicht die Erregung oder Lust, die ich spürte. Ich war selbst überrascht. Es war ein wohliges Gefühl von Wärme und Gehalten sein, wie ein Kind, das endlich nach Hause zurückkehrt. So wunderschön. Ich erspürte mich ganz neu und fühlte mich angenehm sinnlich vom Öl auf meiner Haut verführt. Als ich später den Rand des Öl-Beckens ertastete und Angst bekam, aus der Wanne gedrängt zu werden, hob ich die Hand zum vereinbarten Zeichen und sofort kam Hilfe. Adolf

25. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2019

erklärte mir, wie ich meine Position ändern konnte, um wieder neu im Öl gleiten zu können. Viel zu schnell vergingen die 90 Minuten. Danach wurde jeder behutsam aus dem Bad geleitet, aufgerichtet, entölt und zu seinen Schuhen gebracht. Nachdem alle wieder geduscht waren, konnte jeder selbst für sich nachspüren, in der Form, die ihm angenehm war. Entweder im Aufenthalts- oder Kuschelraum, allein oder mit den anderen. Diese Nachruhezeit ermöglichte ein schönes Nachklingen und erstes Verarbeiten der Sinneseindrücke. In der kurzen Abschlussrunde am Ende dieses erlebnisreichen Tages gab jeder ein kleines Feedback. Ich fühlte mich einfach nur zutiefst zufrieden und glücklich. Danke, dass ich dieses sinnliche Vergnügen erleben durfte....

Das nächste Tantra-Öl-Seminar mit Kathrin & Adolf findet am 27.4. (13-21 Uhr) statt: Mail an tantraraum.dresden@web.de



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung, Teil 1: Die Wechselatmung zur Reinigung

Die Wechselatmung (auch Anuloma Viloma oder Nadi Shodhana, also Reinigungs-Übung genannt) ist eine der bekanntesten yogischen Atemtechniken neben Kapalabhati, Bhastrika, Ujjayi, Bhramari und der vollen Yogaatmung. Sie ist eine einfache Atemübung, die in einer angenehmen Sitzhaltung, kreuzbeinig, kniend oder auf einem Stuhl sitzend, geübt werden kann. Dabei wird immer ein Nasenloch verschlossen und wechselseitig durch das eine eingeatmet und durch das andere ausgeatmet. Auch die Atempausen mit fast voller und leerer Lunge werden für einige Sekunden gehalten.

Übung: Schließe mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch. Atme durch das linke Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Dabei geht der Bauch nach vorne. Fülle die Lungen zu etwa $\frac{3}{4}$. Schließe beide Nasenlöcher mit Daumen und Ringfinger und halte die Luft 4 Sekunden lang an. Öffne das rechte Nasenloch und atme durch das rechte Nasenloch 8 Sekunden lang aus. Leere die Lungen dabei (fast) vollständig. Halte das linke Nasenloch geschlossen und atme durch das rechte Nasenloch 4 Sekunden lang ein. Schließe beide Nasenlöcher und halte die Luft 4 Sekunden lang an. Öffne das linke Nasenloch und atme 8 Sekunden lang durch das linke Nasenloch aus. Beginne wieder von vorne... Übe etwa drei bis acht Runden. Es reichen bereits 5 Minuten dieser Atemübung pro Tag, um eine Veränderung auf allen Ebenen zu spüren. Die Übungsdauer wie auch der Rhythmus der Atmung (4-4-8-4-4-8) kann später verlängert werden (z.B. 4-12-8-4-12-8 etc.).

Wirkung: Auf körperlicher Ebene hilft die Wechselatmung, die Lungenkapazität zu erhöhen und die Atmung unter Kontrolle zu bringen. Gerade die Perioden des Atem-Anhaltens sind ein gutes Training für Herz und Kreislauf. Anuloma Viloma hilft, die Nasendurchgänge zu öffnen. Wechselatmung ist vorzüglich gegen Allergien, Heuschnupfen und Asthma und wirkt vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. Anuloma Viloma wirkt harmonisierend auf alle Körpersysteme. Auf energetischer Ebene bedeutet Nadi Shodhana die "Reinigung der Nadis" (Energiekanäle bzw. -bahnen). Alle 72000 Nadis werden geöffnet, so dass Prana, die Lebensenergie, besser fließen kann. Das linke Nasenloch ist der Weg von Ida Nadi, das rechte von Pingala Nadi. Insbesondere Ida, Pingala und Sushumna (das Zentralnadi) werden geöffnet, Sonnen- und Mondenergie in Ida und Pingala harmonisiert. Durch die Öffnung der Sushumna kann das Prana in die höheren Chakren fließen. Durch Konzentration kann man die Energie dahin schicken, wo sie gebraucht wird. Auf geistiger Ebene fördert die Wechselatmung die Konzentrationsfähigkeit und bereitet den Geist auf die Meditation vor, rechte und linke Gehirnhälfte werden in Einklang gebracht. Wechselatmung hilft, zur inneren Ruhe und Kraft zu finden. Emotionelle Ungleichgewichte werden umgewandelt in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft. Sie weckt auch die Bereitschaft, tätig zu sein und kreativ zu werden, Dinge sinnvoll und positiv miteinander zu verknüpfen. Die Wirkungen der Wechselatmung halten länger an.

Mehr Infos und Übungsvideos hier: <https://wiki.yoga-vidya.de/Wechselatmung>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Mohandas Karamchand (Mahatma) Gandhi

(1869-1948, indischer Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Asket und Pazifist)

Die meisten kennen Gandhi unter Mahatma, was so viel wie „große Seele“ heißt und Ehrenname aus dem Sanskrit ist. Viel wurde über Mahatma geschrieben, auch dass er diesen Beinamen nie mochte und sich lieber „Bapu“, Vater der Nation nennen lies. Er gehörte zur indischen Oberschicht und ließ sich in London zum Rechtsanwalt ausbilden, obwohl er lieber Mediziner geworden wäre. Da er in Indien mit dem korrupten Rechtssystem nicht gut zurecht kam, war eine Vertretung von indischen Klienten 1893 in Südafrika eine gute Gelegenheit für ihn. In Südafrika vertrat er erfolgreich die indischen Händler und Gastarbeiter. Seine Frau und vier Kinder lebten z.T. mit ihm in Johannesburg. Später erprobte er mehrfach mit seinen Anhängern den pazifistischen zivilen Ungehorsam gegen die (die indische Minderheit) diskriminierenden Gesetze

25. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Februar 2019

sowie die ersten Jahre einer asketischen Lebensweise auf der Farm Tolstoi. Nachdem 1914 der „Indian Relief Act“ verabschiedet wurde, der die Situation der indischen Bevölkerung entschieden verbesserte, verließ er Südafrika. Da Gandhi ein zutiefst spiritueller Mensch war, baute er einen Aschram auf, in dem er von 1918 bis 1930 seine Vision von einem unabhängigen Indien lebte. Wir alle kennen das Bild des Asketen, nur mit Lendenschutz und einem Schultertuch aus Baumwolle bekleidet und trotzdem war er politisch aktiv. Für das Leben im Aschram gab es 11 Selbstverpflichtungen: Liebe zur Wahrheit, Gewaltlosigkeit, Keuschheit, Desinteresse an Materiellem, Furchtlosigkeit, vegetarische Ernährung, nicht stehlen, körperliche Arbeit, Gleichheit der Religionen, Einsatz für die „Unberührbaren“ und ausschließliche Verwendung inländischer Produkte. Der „Vater der Nation“ hatte konkrete Visionen in Bezug auf die Wirtschaft und Sozialordnung des Landes. Gandhis Wirken für Indiens Unabhängigkeit ab 1919, sein Hungerstreik 1932 bis hin zur ‚Quit-India‘-Bewegung 1942 war beispiellos. Gandhi hatte auch – leider vergeblich – versucht, die Teilung des Subkontinents in ein mehrheitlich von Hindus bewohnte Indien und ein muslimisches Pakistan zu verhindern. Die Unabhängigkeit 1947 durch die Zweistaatenlösung war alles andere als im Sinne Gandhis. „Mein Großvater sah dem 15. August, dem indischen Unabhängigkeitstag, ohne jede Freude entgegen“, erinnert sich Enkel Arun Gandhi. „Er war todunglücklich. Die Teilung führte zur größten Migrationswelle der Weltgeschichte. Zehn Millionen Menschen waren auf der Flucht vor der Gewalt Andersgläubiger.“ Gandhi wurde 1948 auf dem Weg zu einem interkonfessionellen Gebetstreffen von einem Attentäter erschossen. Sein Vermächtnis bleibt: er war Kämpfer für Menschenrechte, Toleranz und soziale Gerechtigkeit mit seiner pazifistischen Strategie, seiner Praxis des passiven Widerstands. Gandhis Philosophie basiert auf vier Säulen: Gewaltlosigkeit, Sarvodaya (sozial engagierter Buddhismus), Satyagraha (die Kraft der Seele) sowie die Suche nach der Wahrheit. In einer Welt, in der Krieg und Gewalt zur Tagesordnung gehören, bleiben Gandhis Lehren eine wichtige humanitäre Alternative.

Gandhis Leben wurde 1982 verfilmt, Trailer hier: <https://www.youtube.com/watch?v=4pENM42-QB8>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Leider keine Kraftplätze mehr – Caduceus Klinik in Bad Beversen, Niedersachsen & Spirit, Berlin

Im 2009 erschienen Buch „Seelenplätze“ wurde die Klinik noch als Kraftort gelobt und der damalige Chefarzt Peter Findeisen hatte viel Wert auf umfassende ganzheitlich Genesung gelegt und für die psychosomatischen Therapien endlich einen besonderen Ort gefunden, der die Heilung unterstützt. Auf dem Klinikgelände gibt es ein Hügelgrab aus der Bronzezeit und die Buchautorin (Theresia Maria De Jong) hatte selbst mit ihrem Bovimeter sehr hohe Werte in der Klinik und deren Umgebung gemessen. 2018 berichtete ein Patient, dass die Klinik nun einen neuen Träger hat, wirtschaftlicher funktionieren soll und daher erweitert wurde. „Das Ehepaar Findeisen hat sich zurückgezogen. Es weht jetzt ein anderer Geist. Ein Ort der inneren Einkehr und der zunehmenden Kraft ist es nicht mehr, eher eine ganz normale Klinik..... ich habe viele Patienten kennengelernt, denen es kurz vor Abreise schlechter ging, als sie gekommen sind. Schade, denn ich war schon einmal in der Klinik und es war eine Oase mit ganz besonderer Energie“.

Der Spirit e.V. Berlin hatte gemeinsam mit dem Blaue Blume e.V. auf der Schererstr. 3 im Wedding eine wunderschöne private Dach-Etage mit großer Terrasse zur Nutzung, welches die Berliner Ämter nun ändern. Die Räume wurden zum Ende Februar gekündigt und eine erschwingliche Alternative ist nur schwerlich bei den Berliner Mietpreisen zu finden. Unzähligen Seelen hatte das Spirit Berlin eine erste Anlaufstelle geboten, sich auszuprobieren und zu wachsen. Von Schamanismus über Meditation, Diskussionsrunden und Yoga war alles dabei. Aber der Spirit e.V. bleibt bestehen und wird hoffentlich bald ein neues zu Hause gefunden haben. (<https://www.facebook.com/spiritberlinverein/>)

Fazit: für Heilung geschaffene Kraftorte haben nicht immer Bestand und müssen immer wieder neu erschaffen werden. Wie für alles in der Welt gibt es auch hier die stetige Veränderung ...



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Die Kunst zu Leben und zu Lieben“ (Artananda Olaf Japp, 2018)

Selbst recherchiert: Das Buch ist eine wahre Lebensgeschichte, sehr gut lesbar und nachvollziehbar. Der Autor „Art Anidos Ananda“, wie er sich selbst auf Facebook nennt, lebt in seinem Wohnmobil Max z.Z. in Berlin, spielt gern Djembe im Mauerpark und breitet sein Seelenleben wie ein Striptease vor uns aus - mit brutaler Ehrlichkeit und innerer Weisheit. Seine reflektierte Autobiografie - vom Software-Unternehmer und Porschefahrer via Burnout zum Tantramasneur, Sexological Bodyworker und polyanarchen Lebenskünstler - hat er ohne Verlag publiziert: Herzöffnung, Slow-Sex, Orgasmen & mehr...

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „NEW EARTH“ von **Sanna-Pirita** (CD „Electric Mantra“, 2012)

Die finnische Sängerin Sanna-Pirita war schon immer eine Reisende. Sie hat alle Kontinente besucht und in vielen Ländern und Kulturen gelebt. Nach ihrem Abschluss an der Wirtschaftsuniversität von Turku arbeitete sie bei Nokia in verschiedenen internationalen Marketing-Positionen. In 1999 entschied sie nach Österreich zu siedeln, wo sie heiratete und zwei Kinder bekam. Mutter zu werden, änderte ihre ganze Weltanschauung und ihre Reise nahm stark die Richtung nach innen. Als ihr Sohn auf die Welt kam und bei ihm eine genetische Stoffwechsel-Erkrankung diagnostiziert wurde, fiel ihr Leben kurz auseinander. Bis dato hatte sie ihr Leben komplett planen können und war auch sehr erfolgreich darin. An diesem Wendepunkt ahnte sie nicht, dass diese Ereignisse zu ihrer Lebensaufgabe und zur Musik führten. Seit 2006 erlebte sie mehrere Momente von „Downloads“, Melodien begannen plötzlich intensiv durch sie zu fließen und sie war oft zu überwältigt, alles auf einmal aufzuschreiben. In 2008 in Mariazell, Österreich, erlebte sie einen spontanen lebensändernden Moment: Es setzte der intuitive Gesang ein. Von dieser Zeit an gab es keine Rückkehr zu einer anderen Art zu singen als intuitiv, da die Erfahrung so tief und wahrhaftig war. Heute hat sie mehrere CD's veröffentlicht. Sie singt und performt international bei verschiedenen Events und Konzerten, gibt Klangmeditationen und Workshops. Ihr größter Traum ist so viele Menschen wie möglich mit Ihrer Stimme und Präsenz zu inspirieren, um die eigene Wahrheit zu leben. Ihre Projekte bereichern die Klangwelt, egal ob mit Band oder in musikalischer Kooperation mit anderen Künstlern wie SEOM. Das österreichische Radio schrieb: „Die finnische Sängerin Sanna-Pirita und der Komponist & Keyboarder Andy Eicher schaffen gemeinsam mit Bassisten und Oberton Künstler Markus Warum, der ausdrucksvollen Backgroundsängerin und Percussionistin Tanja Pichler, und den kraftvollen Drums und Percussions von Georg Edlinger ein spirituelles Kraftfeld, wo Tanz, Trance, Downbeats und Sounds zum Erlebnis werden. Ihr Projekt "Electric Mantra" ist ein Brückenschlag zwischen spiritueller New-Age-Musik und tanzbarer Downbeat Music.“

Reinhören in den Song hier: www.youtube.com/watch?v=DAqM-osiR5E **mehr Infos hier:** www.sanna-pirita.com
SANNA-PIRITA mit **SEOM** (siehe letzter Newsletter) in „**Hüter der Erde**“, siehe: www.youtube.com/watch?v=jwV920ZX3jE



7. Spiritualität

„Du darfst nicht den Glauben an die Menschheit verlieren.
Die Menschheit ist ein Ozean; wenn ein paar Tropfen dreckig sind,
wird nicht der ganze Ozean verunreinigt.“

(Mahatma Gandhi)

Wenn es uns gelingt, Atem und Bewusstsein zu verbinden, sind wir der Lebensenergie verbunden.
Der Atem ist der Atem der Gnade Gottes und dieser Atem ist es, der die Seele zum Leben erweckt.
Solange die Seele nicht von Bewusstsein belebt ist, gleicht sie dem Vogel, der noch nicht flügge ist.

(Sufi-Weisheit)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 3/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. März 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.