



1. Massage- und Berührungskompetenzen

In eigener Sache: Gutschein für Werbung „AnuKan®-Massage-Ausbildung“

Im Juli 2019 startet wieder die AnuKan®-Massage-Ausbildung, wie im letzten Newsletter berichtet mit neuem Ausbildungskonzept. Wer Interessierte zur AnuKan®-Massage-Ausbildung wirbt, kann einen Gutschein im Wert von 200,-€ für Seminar-Angebote des AnuKan®-Seminarzentrums erhalten.

Mehr Infos hier: <https://www.ausbildung.anukan.de/termine/anukanr-massage-jahresausbildung-20192020>

Ann-Marlene Henning unterstützt „AnuKan®-Berater-Ausbildung“

Das neue Ausbildungskonzept für die AnuKan®-Berater-Ausbildung wird ab Juni 2019 erstmals stattfinden und nun übernimmt auch Ann-Marlene Henning einen Beitrag zum Ausbildungsblock Sexualtherapie. Infos siehe <https://dochnoch.de/> und <https://www.ausbildung.anukan.de/termine/anukan-berater-ausbildung-2019>

Vorschau: Festivalsommer und Konzerte

Der Sommer naht in großen Schritten mit seinen Festivals und Konzerten. Wer noch Tickets erhaschen will, muss sich ranhalten. Der Juni beginnt mit dem „**Spirit of Nature Festival**“ vom 6.-9.6. in Plankefels in der Fränkischen Schweiz (4 Tage: Yoga Workshops aller Art, Meditation, Singen, Tanzen etc.) und dem gleichzeitig laufendem „**One Spirit Festival**“ vom 7.-10.6. in Freudenstadt bei Stuttgart (4 Tage: 80 Vorträge, 20 Workshops & 17 Konzerte) und endet mit dem „**Yoga-Sound-Sea Festival**“ vom 20.-23.6. am Steinberger See (4 Tage: 114 Workshops & 52 Yoga Lehrer & Künstler). Anfang Juli gibt es wieder das „**Rudolstadt-Festival**“, seines Zeichens Deutschlands größtes Festival für Roots, Folk und Weltmusik mit 300 Konzerten auf 20 Bühnen (Zeltplatzkarten ausverkauft, nur noch Karten ohne Übernachtung). Mitte Juli findet zum 3. Mal in Chemnitz das „**In Liebe Wachsen**“-Festival statt, auf dem am 12.7. auch SEOM ein Konzert geben wird. Auch das „**Celestine Community Camp**“-Festival, wieder im Feriendorf Herbstein vom 5.8.-11.8.2019, hat schon mit dem Kartenvorverkauf begonnen.

Mehr Infos hier: www.spirit-of-nature-festival.de und www.one-spirit-festival.de und www.yoga-sound-sea-festival.com und <https://rudolstadt-festival.de> und www.inliebewachsen-festival.de und <https://celestine-camp.de/>

Nachruf für Beate, AnuKan®-Masseurin des 3. Jahrgangs

Abschied

Beate – das Unfassbare ist geschehen. Als neulich ein Freund von mir gestorben war, meinte jemand, dass sich auf der anderen Seite eine Geburt ereignete, dass man sich dort über eine zurückgekehrte Seele freue. Tröstliche Vorstellung, dass es kein wirkliches Sterben gibt. Oder suchen wir uns diesen Trost, weil es sonst so schwer auszuhalten ist?

Ich trage das Bild von Beate in mir, und das wird sich nicht ändern. Sie wird jetzt immer so jung bleiben, mit ihrem Lächeln, mit ihrer Neugier, ihrer Freundlichkeit. Sie bot oft ihre Hilfe an, ob etwas zu transportieren war oder jemand ein Gegenüber zum Zuhören brauchte. Heilung war ihr Lebensthema. Wir wissen nicht, ob und warum ihre Seele sich diesen Plan zurechtgelegt hat, mit Heilung und Krankheit hier in diesem Leben ihre Erfahrungen zu machen. Ich bin mir aber sicher, sie hat sie gemacht. Und ist damit wieder ein Stück weiter. Für's nächste Leben. Und irgendwann und irgendwo, wer weiß, treffen wir uns wieder. Außerhalb von Raum und Zeit sind wir sowieso verbunden.

Danke, liebe Beate, für alles, was wir von dir lernen durften. Danke, dass du uns bereichert hast mit deiner stillen, kraftvollen Art zu SEIN.

Kati Laux



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung, Teil 2: Die kühlende Atmung

Die kühlende Atmung heißt im Sanskrit „Sitali Pranayama oder „Shitali Pranayama“ und wird auch als Strohhalm-Atmung bezeichnet.

Übung: Finde einen aufrechten und bequemen Sitz. Du kannst entweder im Schneidersitz Platz nehmen oder klassisch auf einem Stuhl. Lege die Hände locker auf die Oberschenkel oder Knie. Versuche Deinen Körper zu entspannen und schließe sanft Deine Augen. Nimm erstmal ein paar reguläre Atemzüge durch die Nase. Strecke jetzt die Zunge aus Deinem Mund nach vorne aus und klappe die Zungenseiten nach oben, so dass sich ein kleines Röhrchen bildet. Du rollst die Zunge zu einem fast geschlossenem U, falls möglich. In Deiner nächsten Einatmung ziehst Du den Atem durch dieses Röhrchen ein. Es entsteht dabei ein Zischlaut. Schließe den Mund mit Ende der Einatmung und ziehe die Zunge wieder zurück. Atme durch die Nase lang und tief wieder aus. In der Einatmung forme wieder das Röhrchen mit der Zunge und ziehe die Luft wieder ein. Atme so lange in diesem Wechsel, bis Du eine Kühlung in Deinem Körper spürst. Bleib noch einen Augenblick mit geschlossenen Augen sitzen und spüre nach. Wenn du kein Zungenroller bist, hilft dir vielleicht eine andere Variante, der Sitkari Atem. Dabei wird die Atmung durch die Zähne gezogen bzw. langsam durch die Zahnlücken geatmet.

Wirkung: Die kühlende Atmung ist weniger dazu gedacht, den ganzen Körper abzukühlen. Sie hilft eher bei Hitzewallungen, bei Lampenfieber oder nach anstrengenden Yoga Übungen. Sie gilt sogar als fiebersenkend und verdauungsfördernd. Sitali Pranayama reguliert Pitta, das ayurvedische Feuer-Dosha, kühlt aber auch hitzige Gemüter runter. Also ruhig mal durch die Zunge atmen, wenn die Wut hoch kocht. Jede Einatmung bringt kühlende, harmonisierende Energie. Jede Ausatmung entspannt Körper und Geist. Zusätzlich zum kühlenden Effekt, gleicht Sitkari wohl auch das Hormonsystem aus und sorgt generell für Vitalität. Nach der Überlieferung soll Sitkari den Gesichtsausdruck verschönern. Der kühlende Effekt von Sitali wirkt in Mund, Rachen und auch in der Brustregion angenehm und beruhigend. Außerdem wird die kühle Einatemluft zusätzlich noch angefeuchtet, was eine Reizung und Austrocknung der Atemwege verhindert. Bei kalter Witterung sollte man mit dieser Übung vorsichtig sein, damit sich der Hals nicht entzündet.

Übungsvideo hier: www.yoga-vidya.de/yogatherapie/uebungsvideos/yoga-gegen-stress/sitali-sitkari-der-kuehlende-atem

Mehr Infos hier: www.yogaguide.at/news/die-kuehlender-yogaatmung-sitali



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Henry David Thoreau

(1817-1862, amerikanischer Schriftsteller und Philosoph)

Zu seinen Lebenszeiten eher unbekannt, wird Thoreau heute als einer der wichtigsten amerikanischen Schriftsteller und als „Gottvater aller Aussteiger“ angesehen. Seine bekanntesten und meist gelesenen Werke? Das 1854 erschienene Buch „Walden oder Ein Leben in den Wäldern“ ist eine Hommage an die Natur und das einfache Leben. „Civil Disobedience“ („Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat“) beschäftigt sich mit dem gewaltfreien Widerstand des Einzelnen gegen einen ungerechten Staat. Der 1848 entstandene Text, den Thoreau zuerst als Vortrag am Concord College hielt, hatte im 20. Jahrhundert entscheidenden Einfluss auf die Bürgerrechtler Mahatma Gandhi & Martin Luther King. HINTERGRUND: 1846 wurde Thoreau vom städtischen Steuereinzahler aufgefordert, überfällige Steuern an Massachusetts, die Poll tax oder Kopfsteuer zu zahlen. Er weigerte sich mit seinen Steuergeldern die amerikanische Regierung zu unterstützen, als Zeichen des Protests gegen die Sklaverei und den expansiven Mexiko-Krieg. Es folgte eine Nacht im Gefängnis von Concord.

„Ich hatte mehrere Leben zu leben“, erklärte Thoreau in seinem Hauptwerk „Walden“. Das tat er auch: Der berühmteste Sohn der Stadt Concord war Autor, Dichter, Lehrer, Landvermesser, Botaniker und Philosoph, arbeitete in der Bleistiftfabrik seiner Eltern und kämpfte aktiv gegen Sklaverei. Der Vater war ein Ausgewandener von der Insel Guernsey mit französischsprachigen Vorfahren. Thoreau studierte von 1833 bis 1837 an der Harvard University. Er war für kurze Zeit als Lehrer tätig, da er jedoch „keinen Gebrauch von der unerlässlichen körperlichen Züchtigung“ machte, überwarf er sich mit der Leitung seiner Schule und quittierte seinen Dienst. 1838 gründete er mit seinem Bruder John eine eigene Privatschule. Als der Bruder 1842 jedoch an Wundstarrkrampf starb, musste die Schule geschlossen werden. Thoreau lernte 1841 Ralph Waldo Emerson kennen, der als Dichter, Unitarier und Philosoph die unitarische Bewegung des amerikanischen Transzendentalismus begründet hatte, dem ein großer Kreis amerikanischer Dichter und Denker angehörte. Nach dem Tod seines Bruders lebte Thoreau zeitweilig in Emersons Haus in Concord. Unter Emersons Einfluss entwickelte Thoreau reformerische Ideen. Mit 28 Jahren, am 4. Juli 1845, dem Unabhängigkeitstag, bezog Thoreau eine selbsterbaute Blockhütte

27. Newsletter der AnuKan®-Buddies, April 2019

(Walden Hut) bei Concord am Walden-See, auf einem Grundstück Emersons. Hier lebte er etwa zwei Jahre zwar allein und selbständig, aber nicht abgeschieden. Das Experiment "Walden" machte Thoreau klar, dass sechs Wochen Lohnarbeit im Jahr ausreichend sind, um seinen Lebensunterhalt zu sichern. Die verbleibende Zeit konnte er nutzen, um zu lesen, zu schreiben, nachzudenken und die Natur zu erkunden.

Schon 1835 hatte sich Thoreau mit Tuberkulose infiziert, die Krankheit trat aber nur sporadisch in Erscheinung. 1859 kam eine Bronchitis hinzu, nachdem Thoreau nachts bei stürmischem Regen unterwegs gewesen war. Danach verschlechterte sich sein Gesundheitszustand zusehends. In den letzten Jahren arbeitete er an noch unveröffentlichten Werken. Er schrieb Briefe und Tagebucheinträge, bis er zu schwach dazu wurde. Seine Freunde staunten über die Gelassenheit, mit der Thoreau seinem Ende entgegenschau. Er starb 1862 im Alter von nur 44 Jahren.

Mehr Infos hier: www.deutschlandfunkkultur.de/henry-david-thoreau-vom-rebell-zum-us-nationalheiligen.1270.de.html?dram:article_id=388576



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Englishman River Falls Provincial Park, Vancouver Island, Kanada

Im unberührten kanadischen Wald, ganz nach den Ideen von Henry David Thoreau, lässt sich sowohl die Hitze des Sommers gut aushalten, als auch ein Schatz entdecken: ein Wasserfall, der in einen tiefen Canyon stürzt oder üppiger (Ur)Wald mit bedrohten Baumarten oder Laichgebiete verschiedenster Lachsarten. Der Englishman River Falls Provincial Park wurde am 20. Dezember 1940 zum Schutz des die Wasserfälle umgebenden Urwalds gegründet. Nach einer Legende der First Nation erhielt der Fluss seinen Namen, weil bei dem Wasserfall das Gerippe eines weißen Mannes gefunden wurde. Mehrere Wanderwege führen durch den Wald und entlang des Flusses. Zwei Brücken überspannen den Canyon und gewähren einen guten Blick auf die Wasserfälle. Der untere Wasserfall mündet in einen natürlichen Pool, in dem im Sommer gebadet werden kann. Und auch energetische „Hotspots“ kann man oder frau hier reichlich entdecken.

Vancouver Island liegt vor der kanadischen Pazifikküste, ist bekannt für das milde Klima und extrem vielseitig: Im Inneren türmen sich schneebedeckte Gebirge auf, an deren Hängen Regenwälder wachsen. An den Küsten wechseln Steilklippen und Sandstrände einander ab. Mehr als 400 Vogelarten bevölkern die Insel, darunter der seltene Goldadler. Von Mai bis Oktober können Killerwale gesichtet werden, während im März und im Mai etwa 20.000 Grauwale vor der Küste entlangwandern. Die vielen National- und Provincial Parks (über 200) ermöglichen naturverbundenes Wandern und mehr.

Mehr Infos hier: www.kluges-reisewelt.de/englishmann-river-falls-vancouver-island/ und auch hier: www.hellobc.de/places-to-go/vancouver-island/



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Meditation für Skeptiker: Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst“ (Ulrich Ott, 2010, Verlag Droemer TB)

Im Bücherregal wiedergefunden: Ulrich Ott (Jahrgang 1965) ist Psychologe, Neurowissenschaftler und Meditationsforscher. Er arbeitet am „Bender Institute of Neuroimaging“ (BION) an der Universität Gießen und erforscht seit über zehn Jahren veränderte Bewusstseinszustände. Sein Forschungsschwerpunkt sind Effekte von Meditation auf die Funktion und Struktur des Gehirns, die er mittels Magnetresonanztomographie untersucht. Außerdem lehrt er im Fachbereich Psychologie Yoga und Meditation. Er vereint in sich den rationalen Wissenschaftler mit dem langjährig Praktizierenden und vermittelt sowohl fundiertes Hintergrundwissen als auch konkrete Übungsanweisungen. Der Autor erklärt auf nachvollziehbare, fundierte Art und Weise den Stand der Meditations-Forschung (2010) und führt in fünf Schritten anschaulich in die Übungs-Praxis ein. Er lädt den Leser damit zur eigenen praktischen Erfahrung ein.

Meditation ist ein Instrument der Selbsterkenntnis, das jeder für sich nutzen kann. In den großen Weisheitstraditionen gilt sie sogar als unübertroffenes Instrument der Selbsterforschung. Die positive und nachhaltige Wirkung von Meditation auf wichtige Areale des Gehirns ist inzwischen wissenschaftlich bewiesen. Hier wird ein wunderbares Einsteigerbuch präsentiert, insbesondere für Interessierte, die sich nicht auf ein spirituelles Glaubenssystem einlassen wollen. "Meditation für Skeptiker" ist deshalb ein einzigartiges Praxisbuch von sachlicher Überzeugungskraft und inzwischen das erfolgreichste Meditationsbuch auf wissenschaftlicher Grundlage.

Infos zum Buch-Inhalt unter: <https://literaturkritik.de/id/15953> und mehr auch hier: <https://vimeo.com/277630226>

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „The Song of the Butterfly“ von **Estas Tonne et.al.** (Single, 2014)

Meditations-Musik: Estas ist ein begnadeter Gitarrenspieler aus der Ukraine und wird oft auch als „Traveling Troubadour“ bezeichnet – laut Fachjournalen ist er wohl „einer der außergewöhnlichsten Gitarrenvirtuosen der Gegenwart“. Er begann im Alter von sechs Jahren mit dem Gitarrenspiel, mit elf Jahren siedelte er mit seiner Familie nach Israel um. Seit 2002 reist Estas mit seinen Konzerten durch die ganze Welt, ... USA, Mexiko, Israel, Indien und Europa. Er spielt eine sechssaitige Akustikgitarre mit einer Fingerpicking-Technik, wobei Einflüsse aus dem Flamenco, der klassischen Gitarre, der Minimal Music, der Meditationsmusik, der Gypsy- und der Klezmer-Musik, sowie der elektronischen Musik zu hören sind. Estas Musik lädt wie keine andere dazu ein, einzutauchen und darin mit Körper und Geist zu versinken. Das intensive Spiel des charismatischen Musikers berührt das Innerste und führt zu einem nachhaltigen, glücksstiftenden Aha-Erlebnis. Der „Song of the Butterfly“ wurde 2014 mit Istvan Sky Kék Ég, Pablo Arellano and Indre Kuliešiūtė im Surya Sangita Asram eingespielt, als Estas das Everness Festival in Ungarn besuchte. Andere Straßen-, Yoga-, Kleinkunst- oder Meditations-Festivals sind ebenso sein zu Hause. Er ist an Kollaborationen mit verschiedenen Künstlern und Stilrichtungen beteiligt, die von Filmprojekten über Poesie, Meditation bis hin zu Tanz oder Zirkuskunst reichen. Sein Engagement im Filmprojekt „Time of the Sixth Sun“ zeigt ihn in der Rolle des reisenden Troubadour, der bedeutende Auswirkungen auf die Gesellschaft und die Welt hat, während er seine innere Transformation durchlebt.

Song hier zum Reinhören: <https://estastonne.com/video/the-song-of-the-butterfly-hungary-2014/>

Song hier zum Download: <https://estastonne.com/release/the-song-of-the-butterfly/>

Trailer zur „Zeit der Sechsten Sonne“: <https://www.youtube.com/watch?v=-ksIFpUk-D8>

Bonus: Castle, Bubbles and a Whirling Sound - Estas Tonne & Family: <https://www.youtube.com/watch?v=cT2F-KBIUt8>



7. Spiritualität

„Ich ging in die Wälder, weil ich bewusst leben wollte.

Ich wollte das Dasein auskosten. Ich wollte das Mark des Lebens einsaugen!
Und alles fortwerfen, das kein Leben barg, um nicht an meinem Todestag Innezuwerden,
dass ich nie gelebt hatte.“

Ich mache mir das Vergnügen, mir einen Staat vorzustellen, der es sich leisten kann,
zu allen Menschen gerecht zu sein, und der das Individuum achtungsvoll als Nachbarn
behandelt; einen Staat, der es nicht für unvereinbar mit seiner Stellung hielte,
wenn einige ihm fernblieben, sich nicht mit ihm einließen und nicht von ihm einbezogen würden,
solange sie nur alle nachbarschaftlichen, mitmenschlichen Pflichten erfüllten.

(Henry David Thoreau)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 5/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Mai 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.