



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Nachtrag – VIVA LA VULVA (siehe letzter Newsletter)

Die Themen zur Aufklärung über Bedeutung der Yoni, Anatomie der Vulva und Vagina (äußerer & innerer Teil der Yoni) oder auch Heilung für das „Weibliche Tor der Lust“ scheinen einen immer breiteren Raum einzunehmen. Derzeitige Petitionen „**Weg mit der Scham: „Vulvalippen“ in den Duden!**“, siehe www.change.org/p/weg-mit-der-scham-vulvalippen-in-den-duden, und „**Schluss mit dem Jungfernhäutchen Mythos!**“, siehe www.change.org/p/keinbockaufmythen-schluss-mit-dem-jungfernh%C3%A4utchen-mythos, setzen sich mit den alten anatomischen Begriffen und der derzeit immer noch in Deutschland geduldeten ärztlichen Hymenrekonstruktion auseinander. Seit Oktober 2018 fordert die UN „Jungfrauentests“ zu verbieten und erkennt diese Praxis als Menschenrechtsverletzung an. Auch auf dem Ananda Spirit Yoga Festival gab es 2019 erstmals den **Workshop „Viva la Yoni“ von Ernada** (siehe www.ernada.de/1440-2/), an dem etwa 50-60 Frauen teilnahmen und im geschützten Rahmen über ihre Weiblichkeit sprachen. Bei SAT1 findet Ihr eine sehr gut recherchierte Reportage zum sonstigen Tabu-Thema der weiblichen Selbstbefriedigung inklusive der Vorstellung eines „Orgasmic Woman Workshops“: www.sat1.de/tv/akte/video/201935-ich-mach-s-mir-selbst-clip und ein neuer Trend des **YONI-STEAMINGS** (Dampfbad für die Yoni) eröffnet der Weiblichkeit eine altes indigenes Heilungsritual: <https://yoni-spa.de/> und <https://ilovespa.de/2019/05/24/yoni-steam-selber-machen-mit-der-yoni-spa-box/>

Bundestag berät im September 2019 erstmals die Abschaffung der „Tampon-Steuer“

Die Petition „**Die Periode ist kein Luxus - senken Sie die Tamponsteuer!**“ schafft es in den Bundestag: Nach fast 200.000 Unterschriften hat das Land Thüringen jetzt einen Antrag in die Länderkammer eingebracht. Darin wird die Bundesregierung aufgefordert, „zum nächstmöglichen Zeitpunkt Hygiene-Produkte für Frauen in die Liste der Produkte mit ermäßigtem Umsatzsteuersatz aufzunehmen“. Schon lange wird die Forderung erhoben, Hygieneartikel für Frauen, speziell Tampons und Binden, mit dem ermäßigten Mehrwertsteuersatz von sieben Prozent zu besteuern. Die „fiskalische Diskriminierung von Frauen“ (da die Hygieneartikel mit 19% MwSt. nicht als Waren des täglichen Bedarfes sondern als „Luxusartikel“ eingestuft sind) könnte damit hoffentlich bald ein Ende haben. Siehe dazu auch: www.deutschlandfunk.de/kosten-der-periode-bundestag-muss-sich-mit-tamponsteuer.862.de.html?dram:article_id=454199

Achtsame Massage hilft gegen Depression

Ein - in medizinischen Kreisen - publizierter Fachartikel berichtet über eine Studie, die den (statistisch belegten) positiven Effekt von achtsamen Massagen und Achtsamkeitstraining für Personen mit psychischen Beschwerden vorstellt (siehe www.karger.com/Article/Abstract/492060). Die dort erwähnte InsightTouch®-Massage (nicht zu verwechseln mit TouchLife®-Massage, siehe 2. AnuKan-Newsletter von Februar 2017 und www.touchlife.de) wird hier näher beschrieben: www.insighttouch.com/therapy/achtsamkeit-beruehrung/ und an der österreichischen YONI-Academy in Innsbruck gelehrt, siehe www.yoni-academy.com/achtsamkeitsmassage/ Der meditative Aspekt dieser Massagetechnik wird sehr gut in einem Videobeitrag erklärt, Link hier: www.youtube.com/watch?v=77nc8aYNbWQ. Insgesamt wird die wissenschaftliche (ER)Forschung in Form von klinischen Studien zum Thema Achtsamkeit verbunden mit therapeutischer Berührung von Dr. Andreas Stötter sehr intensiv betrieben, siehe auch: www.insighttouch.com/research/forschung-achtsamkeit-wissenschaft/

Ein thematischer Beitrag von Carola Heilmann, Klangzauberin

Lauschen - Spüren - Loslassen

„Der Ton der Klangschaale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.“
- Peter Hess -

Wie so vielen Menschen ist auch mir der Klang begegnet, als ich auf der Suche nach Veränderung in meinem Leben war. Nach einem Workshop zum Thema Klangmassage mit Klangschaalen, konnte ich mich der Wirkung der Klänge nicht mehr entziehen. Ich wollte mehr wissen über die Möglichkeiten, die die Klänge von Klangschaalen und Gongs bieten und begann eine Ausbildung in der Peter Hess®-Klangmassage, die die Basis der Klangmethoden bildet.

Seither hat sich für mich viel verändert. Die Beschäftigung mit dem Klang hat nach und nach dazu geführt, dass ich bewusster geworden bin. Ich gehe achtsamer mit mir und meinen Bedürfnissen um, schaffe mir Ausgleich und Freiraum. Immer öfter kann ich gelassener mit Situationen umgehen, die mich vor Jahren aus der Bahn geworfen hätten. Ich durfte erkennen, dass ich so, wie ich bin, gut und wertvoll bin. Dass wunderbare Möglichkeiten in mir schlummern, die geweckt und genutzt werden möchten. Davon profitiere ich nicht nur selbst, sondern auch mein privates und berufliches Umfeld.

30. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2019

Heute biete ich nebenberuflich in meiner kleinen Praxis „LaSpLo Chemnitz“ die Peter Hess®-Klangmassage, mit Klang begleitete Fantasiereisen und Meditationen sowie im Rahmen der sogenannten Klingenden Kommunikation (Klik®) Beratung und Begleitung für verschiedene Lebenssituationen an (siehe auch www.lasplo-chemnitz.de).

Bei der Klangmassage liegen die Besucher in bequemer Kleidung auf einer komfortablen Liege, die Schalen werden auf den Körper aufgelegt und/oder darum herum aufgestellt und mit einem Filzschlegel sanft angeklungen. Die Töne und Schwingungen erzielen dabei die Wirkung, dass die Ressourcen des Körpers ins Bewusstsein rücken und das Augenmerk von Beschwerden weggelenkt wird. Die Wahrnehmung der Klänge und Vibrationen wirkt sich beruhigend auf den Geist aus und ermöglicht dem Körper wohlthuende Lockerung. So können Selbstheilungskräfte mobilisiert, die eigene Stärke wieder hervorgehoben und die Lebensenergie geweckt werden.

Auch bei der Begleitung von Fantasiereisen und Meditationen entfaltet der Klang eine ganz besondere Wirkung. Geschichten lenken unsere Aufmerksamkeit, sprechen unsere Fantasie und Kreativität an und schaffen damit die Möglichkeit, innere Bilder entstehen zu lassen und positive Gefühle wachzurufen. Auf diese Weise können sie uns Erholung und Wohlbefinden schenken. Die harmonischen Klänge von Klangschalen und Gongs unterstützen diesen Prozess auf einmalige Weise. Klang, Sprache und die entstehenden inneren Bilder und Gefühle verbinden sich zu einer besonderen Atmosphäre von Leichtigkeit, Tiefe und Gemeinschaft.

In der Lebensberatung wiederum geht es darum, Menschen, die neue Lösungen und Wege im Leben beschreiten wollen, liebevoll und lösungsorientiert mit Klängen zu begleiten. Diese Begleitung bezieht sich vor allem auch auf wichtige Entscheidungs- und Veränderungsphasen im Leben. Denn Veränderungen gehören zum Leben dazu und sind wichtig für die persönliche Entwicklung. Verbunden mit dem sichernden, strukturierenden und „versöhnenden“ Klang von Klangschalen und Gongs wird die Möglichkeit der Verarbeitung von bewusst gewordenen Thematiken oder Mustern gegeben. Aus einer wohlthuenden, entspannten Atmosphäre heraus entsteht der Raum für neue und kreative Lebenslösungen. Die Klangmethoden können breit gefächert eingesetzt werden: in den Bereichen Wellness und Prävention genauso wie in Pädagogik und Beratung; mit entsprechender fachlicher Ausbildung in der Therapie sowie in Heil- und Heilfachberufen. Der Einsatz der Klangmethoden umfasst ein großes Spektrum, das ich hier nur anreißen kann. Weitere Informationen findet Ihr bei Interesse unter www.peter-hess-institut.de

Eure Carola Heilmann



2. Sexualität - Lebenskraft

Aloe Vera Saft zur Vitalisierung & Darmsanierung

Aloe Vera, auch bekannt unter dem Namen Wüstenlilie, zählt zu den ältesten Heilpflanzen der Welt und wird seit vielen Jahrhunderten von den Naturvölkern der Erde vielseitig eingesetzt. Das Blatt besteht aus drei Komponenten: der Blattrinde, dem Blattsaft und dem Blattmark, aus dem das Gel gewonnen wird. Das Gel wurde und wird bis heute vor allem zur natürlichen Behandlung von Wunden und zur Unterstützung der Regeneration bei Verbrennungen, Hautkrankheiten und Sonnenbrand verwendet. Grund dafür sind seine Inhaltsstoffe. Neben Wasser finden sich darin auch Salicylsäure, Mono- und Polysaccharide sowie Aminosäuren. Diese wirken entzündungshemmend, antibakteriell und schmerzstillend. In der Kosmetik wird das Gel der Wunderpflanze schon lange auf Grund seiner feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften eingesetzt und zu Cremes verarbeitet.

Kaum bekannt hingegen ist die Tatsache, dass der Saft der Pflanze als natürliches Abführmittel bei Verstopfung wirkt. Aloe Vera Saft wird sehr gerne als Unterstützung zur Entsäuerung und Entschlackung des Körpers genutzt. Bei einer Entschlackung ist es möglich, angereicherte Schad- und Giftstoffe aus dem Darm zu schwemmen. So ist es dem Körper wieder möglich, die ihm zugeführten Nährstoffe optimal zu verarbeiten und weiterzuleiten. Überflüssige Ablagerungen werden auf natürliche Weise ausgeschieden. Gerade die innerliche Einnahme der Aloe Vera kann also auch die Gesundheit stärken und schon mit 20-25 ml am Tag tut man seinem Darm und damit seinem Körper mit über 200 nachgewiesenen Inhaltsstoffen etwas Gutes. Eine Überdosierung ist zu vermeiden und kann gefährliche Folgen haben. In Untersuchungen wird vereinzelt von Nierenentzündungen, krampfartigen Bauchschmerzen und anhaltendem Durchfall berichtet. Wie überall: die Dosis macht das Gift. Bei Unklarheiten lieber an den Arzt oder Heilpraktiker des Vertrauens wenden.

Mehr Infos hier: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/nahrungsergaenzungsmittel/aloe-vera-die-pflanze-fuer-schoenheit-und-gesundheit-8592> oder hier: https://www.vergleich.org/aloe-vera-saft/?gid=EAlalQobChMivLDbgvjd5AIVU_IRCh2D2AlqEAMYASAAEgJj6fD_BwE



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Clara Josephine Schumann, geb. Wieck

(1819 - 1896, deutsche Pianistin, Komponistin, Klavierprofessorin und Editorin)

Ein Leben für die Kunst. Eine Frau, zerrissen zwischen Künstlerinnendasein und Familie, aber getragen von der Musik. Claras frühes und rigoroses Klaviertraining, eiserne Disziplin, überragende Musikbegabung, Entschlossenheit und Sendungsbewusstsein machten sie zu einer der meistgefeierten deutschen Frauen des 19. Jahrhunderts. Zu Lebzeiten bekannt als vollkommene Pianistin und unermüdliche Förderin der Werke ihres Mannes Robert, aber auch als eigenständige Komponistin und gefragte Pädagogin, blieb sie berühmt bis heute.

Dem Wunderkind Clara Wieck schmeichelten königliche Hoheiten und die künstlerische und intellektuelle Elite ihrer Zeit. Die Romanze und Eheschließung mit dem charismatischen Robert Schumann schien ein einzigartiges Vorbild für künstlerische Partnerschaft, denn das Paar tauschte musikalische Einfälle aus und entwickelte gemeinsame Kompositionsprojekte. In der Ehe jedoch galten traditionelle Werte: Roberts Arbeit hatte Vorrang. Obwohl er Claras Talent schätzte und von ihren Einkünften abhing, erwartete Robert doch, dass seine Frau sich unterordnete und die Rollen der Hausfrau und Mutter ihrer sieben Kinder gewissenhaft ausfüllte. In den 40 Jahren nach dem Tod ihres Mannes 1856 erreichte Clara legendären Status als ein nahezu übermenschliches Wesen, als „Priesterin“, die ihr Leben ihrer Kunst, der Verbreitung der Musik ihres Gatten und dem Wohl ihrer Kinder widmete.

Seit den 1980er Jahren ist die Clara-Schumann-Forschung förmlich explodiert und hat dieses traditionelle Clara-Bild revidiert. Zum Vorschein kam ein Mensch im Selbstbehauptungskampf inmitten von Konkurrenz, persönlichen Enttäuschungen, verheerendem Leid und der Herausforderung, eine Familie und eine Karriere gleichzeitig zu managen. Clara war die Tochter von Marianne Wieck, geb. Tromlitz, einer begabten Sopranistin und Pianistin, und Friedrich Wieck, einem ehrgeizigen Klavierlehrer und Inhaber eines Klaviergeschäfts in Leipzig. Marianne verließ ihren herrischen Gatten, als Clara vier Jahre alt war. Aber Wieck verlangte „seine“ Clara an ihrem fünften Geburtstag zurück, denn er wollte aus ihr ein „Wunderkind“ machen. Was der Mutter fast das Herz brach, aber zu diesen Zeiten legal war. Er verhängte ein strenges Klaviertraining, das sich zu totaler Kontrolle über das Leben des Kindes ausweitete. Wiecks Bemühungen wurden reich belohnt durch Claras umwerfenden Erfolg als Virtuosa – von ihrem ersten Konzert im Leipziger Gewandhaus mit 9 Jahren bis zu zahlreichen Reisen mit dem Vater, nach Paris, Wien, Weimar, Prag und Berlin.

Als der charmante zwanzigjährige Klavierschüler Robert Schumann ab 1830 im Haus der Familie Wieck Logis nahm, wurde ihr gemeinsames Interesse am Komponieren ein wichtiger Teil ihrer Freundschaft. Sowie Wieck von der sich anbahnenden Liebesbeziehung aber Wind bekam, zwang er seine Tochter, jeglichen Kontakt mit Schumann abbrechen und lehnte die Bitte des jungen Komponisten um Claras Hand kategorisch ab. Das Paar sah sich gezwungen, vor Gericht zu ziehen, um ohne die Zustimmung Wiecks heiraten zu dürfen. Ein Jahr später wurde ihrem Gesuch stattgegeben, und am 12. September 1840 konnte endlich die Hochzeit stattfinden. Zwar schreibt Clara, sie habe während der ersten Monate ihrer Ehe die größte Freude ihres Lebens erlebt, aber es zeigten sich schon bald schwere Probleme. Roberts lähmende depressive Phasen, seine Kälte ihr gegenüber – besonders wenn er intensiv und angestrengt komponierte – und seine Ambivalenz hinsichtlich ihrer künstlerischen Karriere wurden mit der Zeit nur schlimmer. Obwohl ihre eigene Karriere nur an zweiter Stelle rangierte, fuhr Clara fort zu komponieren und zu konzertieren und trug so erheblich zum Familieneinkommen bei. Nach Leipzig und Dresden zog die Familie im September 1850 mit fünf Kindern nach Düsseldorf, wo Robert Musikdirektor des städtischen Orchesters und Chors geworden war. Sie fanden schließlich auch eine Wohnung, die groß genug war, dass Clara „ein eigenes Zimmer“ mit ihrem eigenen Klavier bekam, wo sie üben konnte, selbst wenn Robert komponierte. In die Düsseldorfer Zeit fiel auch die Freundschaft mit dem jungen Johannes Brahms, der, noch am Anfang seiner Laufbahn, im September 1853 dem verehrten älteren Komponisten und seiner Frau seine Aufwartung machte. In den ersten Jahren dieser Beziehung war Johannes Clara leidenschaftlich ergeben und er blieb ein treuer Freund bis zum Ende.

Roberts Geisteszustand verschlechterte sich in dieser Zeit auf alarmierende Weise; sein endgültiger Zusammenbruch begann 1854: Er beging einen Selbstmordversuch und wurde in die Heilanstalt in Eendenich bei Bonn eingeliefert. Dort lebte er noch zweieinhalb Jahre. Nach Roberts Tod mit nur 46 Jahren im Sommer 1856 nahm Clara ihre Konzert- und Lehrtätigkeit wieder auf und absolvierte während der nächsten Jahrzehnte ein unglaubliches Arbeitspensum; schließlich übernahm sie sogar noch die Herausgabe der Gesammelten Werke Roberts. Clara war sehr darauf bedacht, dass ihre Kinder eine angemessene Ausbildung bekamen. Zwar kümmerte sie sich um ihre Fortschritte und Probleme, aber ihre Handlungen und Briefe belegen, dass sie oft nicht das Einfühlungsvermögen für die emotionalen Bedürfnisse der Kinder aufbrachte, welches diese sich erhoffen mochten. Dass die achtfache Mutter trotzdem alle täglichen Herausforderungen eines so großen Haushaltes meistert, ist ihrer eisernen antrainierten Disziplin zu verdanken.

30. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2019

60 Jahre lang war Clara auf europäischen Bühnen präsent. Alleine 19 Mal reiste sie nach England, wo man sie frenetisch feierte. Dabei gehörten die Werke ihres Mannes auch nach dessen Tod fest zu ihrem Repertoire. Clara stand im regen Austausch mit vielen Musikern ihrer Zeit. Mit ihrem Programm prägt sie den Geschmack des Bildungsbürgertums: Beethoven, Mendelssohn, Chopin und Robert Schumann. Sie selbst hat jedoch nach seinem Tod aufgehört zu komponieren. Besonders verbunden fühlte sie sich aber mit Johannes Brahms, der auf ihr kritisches Urteil größten Wert legte. Die letzten Jahre ihres Lebens verbrachte sie in Frankfurt am Main, bis ins 73. Lebensjahr gibt Clara Konzerte und lehrt als erste Professorin am Konservatorium. Doch von den Strapazen der vielen Reisen und von ihrer zunehmenden Taubheit war sie geschwächt. Am 20. Mai 1896 erlag sie mit 77 Jahren einem Schlaganfall. Clara starb 40 Jahre nach ihrem Ehemann. Sie hatte den Tod ihres Mannes und vier ihrer Kinder verkraften müssen, sich in einer von Männern bestimmten Gesellschaft behauptet und für eine Frau des 19. Jahrhunderts ein erstaunlich selbstbestimmtes Leben geführt. Ihr ergebenster Freund Brahms starb elf Monate später.

Zu ihrem 200. Geburtstag gab es viele Veranstaltungen und auch die Neueröffnung des Schumannhaus in Leipzig. Unter dem Motto "Clara19" fanden diesen September überall Ausstellungen, Lesungen und Konzerte statt. Die neu gedrehte Dokumentation "Leidenschaft und Pflicht und Liebe. Die drei Leben der Clara Schumann" findet Ihr hier: <https://www.arte.tv/de/videos/082789-000-A/leidenschaft-und-pflicht-und-liebe/>

Quellen: www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/clara-schumann-geb-wieck/ und www.deutschlandfunk.de/200-geburtstag-von-clara-schumann-ein-leben-fuer-die-kunst.871.de.html?dram:article_id=458545



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Blaues Häusel bei Maxen, Sachsen

Das sogenannte „Blaue Häusel“ ist ein historisches Gartenhaus im orientalischen Stil, welches 1848 auf dem Rittergut Maxen an der Hangkante zum Müglitztal errichtet wurde. Der damalige Rittergutsbesitzer von Maxen, Kgl. Preuß. Major Friedrich Anton Serre mit seiner Frau Frederike Amalie unterstützte viele Künstler. So auch den javanischen Maler und Prinzen Raden Saleh, der 10 Jahre seines Lebens in Dresden und Maxen verbrachte. Als Erinnerung an die Freundschaft mit den Serres entstand der Pavillon, Raden Salehs einstige Ausmalung ist leider nicht dokumentiert und verloren. Eine Inschrift in altjavanischer Sprache ist noch erhalten. Der „Kiosk“, wie ein orientalisches Gartenhaus wohl genannt wird, hat viele berühmte Persönlichkeiten beherbergt. Unter anderem auch Clara und Robert Schumann, die sich hier heimlich treffen und ihre musikalische Ader ausleben konnten. Sie haben nachweislich im Gartenhaus einige Stücke komponiert und sind vom Mäzen Serre nicht nur künstlerisch, sondern auch in ihrer Liebe unterstützt worden. Nicht weit vom Gartenhaus steht die vom dänische Märchendichter Hans Christian Andersen 1844 gepflanzte Lärche und eine Märchenbank mit Bücherkiste. Teile der Sonderausstellung "170 Jahre Blaues Häusel" sind im Heimatmuseum Maxen noch bis Dezember 2019 zu sehen.



Mehr Infos hier: <http://www.pavillon-maxen.de/termine.html>

und auch hier: <https://www.xn--naturbhne-maxen-4vb.de/index.php/maxen/blau-es-haeusel>



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Nada Brahma: Die Welt ist Klang“ (Joachim Ernst Berendt, 1983, Insel Verlag)

Ein Klassiker: 1983 erstmals erschienen, hat Berendts These seitdem Hunderttausende Leser fasziniert. Sauerstoffteilchen schwingen in C-Dur, die Halme einer Bergwiese »singen«, bei der Photosynthese entstehen Dreiklänge, selbst Sex ist – wörtlich verstanden – Musik. Autor Berendt, legendärer Radiopionier (Mitbegründer des Südwestfunks 1945), Plattenproduzent und Autor diverser Standardwerke zum Jazz sowie Jazz-Festival-Initiator weltweit, befragte Naturwissenschaftler, Musiker, Ethnologen, Kybernetiker, Mystiker und Rationalisten, um dem Klang der Welt auf die Spur zu kommen. **Ein Leser meint dazu treffend:** >> Es ist schon erstaunlich was Berendt für Leser/Hörer nach langjährigen Recherchen herausgefunden bzw. wiedergefunden hat und wie er die kulturellen, wissenschaftlichen und philosophischen

30. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2019

großen Erkenntnisse der Jahrtausende, gut aufbereitet für den Leser verständlich rüberbringt. Es ist eine Symbiose zwischen Theorie und Praxis und die Grundlage des Lebens in Form von Schwingung, Frequenzen und Energie, die hier zusammengeführt werden. Wie auch schon einst der großartige Nikola Tesla erkannt hat: "Wenn Du das Universum verstehen willst, dann denke in Kategorien wie Energie, Frequenz und Vibration!". Auf dieser Ebene können offensichtlich die Mainstream-Wissenschafts-Theoretiker nicht denken bzw. wenn, dann eben oft nicht mit der Realität verbinden. Dies ist dem guten Herr Berendt hier sehr gut gelungen und dafür gehört ihm auch unsere große Anerkennung! <<

Als Hör-CD ist diese Literatur natürlich noch berauschender (z.B. im SET *Die Welt ist Klang / Vom Hören der Welt / Muscheln in meinem Ohr*). Denn in diesen, als Radiosendungen konzipierten, faszinierenden Aufnahmen führt Joachim-Ernst Berendt mit spannenden Texten und berührenden Musikbeispielen ein in die Welt des Hörens, des Klanges. Aus dem Inhalt:

„*Die Welt ist Klang - Nada Brahma*“ - Nada Brahma als Koan und als Mantra, als OM und als Amen / Die Art und Weise wie Musik entsteht, ist auch die Art und Weise der Entstehung der Welt. Von Pythagoras bis Einstein / Gott schuf die Welt aus Klang und Musik / Harmonie als Ziel der Welt / Was sagen die Musiker? (4 CDs, ca. 4 Std. 37 Min.)

„*Das dritte Ohr - Vom Hören der Welt*“ - Das Ohr ist der Weg laut Berendt: "Wenn es bei "Der Welt ist Klang - Nada Brahma" mehr auf den Klang ankam, so kommt es hier mehr auf das Organ an, mit dem wir Klänge wahrnehmen: auf unseren Hörsinn, auf das menschliche Ohr. Das Ziel ist das Gleichgewicht der Sinne. (...) in den großen alten Kulturen galt nicht das Auge, sondern das Ohr als unser edelster Sinn. "Das Ohr ist der Weg" heißt es in den Upanishaden, dem Grundbuch indischer Weisheit. (...) Unsere einseitige Augenherrschaft hat uns zu jener Aggressivität programmiert, die das auffälligste Kennzeichen der westlichen Menschheit ist. (4 CDs, ca. 4 Std. 45 Min.)

„*Muscheln in meinem Ohr - Variationen über das Hören*“ - Ein Schatz wunderbarer Musik, nicht nur menschlicher! Musik auch von Walen, Delfinen, Amseln und Fledermäusen, der Planeten und unseres Sonnensystems. Und Lobgesängen aus vielerlei Kulturen: von J. S. Bach bis zu indischen Mantras, Afrika bis Rock, Mozart bis Messiaen, (5 CDs, ca. 5 Std. 45 Min.)

Des Autors letztes Werk „Kraft aus der Stille. Vom Wachsen des Bewußtseins.“ wurde im Jahr 2000, das seines Todes, veröffentlicht. Berendt starb im Alter von 77 Jahren an den Folgen eines Verkehrsunfalls. "Niemand in unserem Jahrhundert ist so tief in das Wunder des Hörens eingedrungen wie Joachim-Ernst Berendt" (Arnold Graf Keyserling). So untersuchte Berendt auch die letzten Werke großer Komponisten & verglich die musikalischen Totenrituale unterschiedlicher Kulturen.

Mehr Infos auch hier: https://de.wikipedia.org/wiki/Joachim-Ernst_Berendt



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Shiv Shakti“ von Bliss (Album „A hundred thousand angels“, 2001)

Klangreise in die Weiblichkeit: „Shiv Shakti“ ist ein poetischer Herzgesang und das Video dazu eine wunderschöne Hommage an die Frauen. Musik zum Träumen und Meditieren, ein spiritueller Klassiker mit einer wundervollen Botschaft, komponiert und gespielt von Lucinda Drayton und Andrew Blissett. Ihr wegweisendes spirituelles Album „A Hundred Thousand Angels“ hat seine ganz eigene Geschichte.

Lucinda (siehe www.lucindadrayton.com/) schrieb ihren ersten Song im Alter von sechs Jahren und schreibt seitdem Songs. Im Alter von ungefähr 28 Jahren begann Lucinda eine ernsthafte spirituelle Reise. Sie begann regelmäßig mit einer Organisation namens „The Brahma Kumaris World Spiritual University“ zu meditieren. Dies brachte eine tiefgreifende Veränderung in der Musik mit sich und sie wurde von ihrem Platten- und Verlagshaus fallen gelassen. Die neue Musik hatte eine andere Art von Botschaft, da die Absicht war, einen Klang zu kreieren, der von Schönheit und Tiefe durchdrungen ist und das spirituelle Bewusstsein und die Transformation fördern kann. Etwas, mit dem die Popindustrie zu kämpfen hatte. Ihre eigenen Transformationen und Erfahrungen führten dann zur Entstehung des wegweisenden Albums „A Hundred Thousand Angels“, dessen Titelsong sich zu einem Klassiker in den Bereichen Heilung und Spiritualität entwickelt hat. Lucinda wurde weltweit eingeladen, an Friedenskonferenzen und in zahlreichen spirituellen Zentren teilzunehmen. Sie sang in der Albert Hall und im Wembley-Stadion in London, im Washington Press Office, in den Pyramiden in Mexiko, im Agape Spiritual Center in LA sowie in Veranstaltungsorten in ganz Australien, Indien und Europa. Lucinda singt von Herz zu Herz und hat kürzlich ihr neuntes Album fertiggestellt. Ihre Arbeit widmet sich der Sensibilisierung des Menschen und ihre persönliche Reise hat sie zu einer Berater-Ausbildung geführt. Sie ist ständig darum bemüht, ihr Verständnis der menschlichen Psyche zu vertiefen und ist Mitglied der „British Association of Counselling and Psychotherapy“. Lucinda arbeitet jetzt in privater Praxis in London und leitet Workshops auf der ganzen Welt. Mit ihrer Präsenz und ihrer Stimme ist sie leidenschaftlich darum bemüht, heilige (Klang)Räume zu schaffen. Ihre Reise geht weiter

30. Newsletter der AnuKan®-Buddies, September 2019

Andy (siehe www.andyblissett.com/) begann mit acht Jahren Klavier zu spielen und entschied sich für eine Karriere in der Musik. 1995 wurde er zusammen mit Lucinda Drayton von EDEL Records und EMI Publishing unter Vertrag genommen und kreierte das Album „Suicidal Angel“. Zwischen 1997 und 2006 war Andy Co-Autor und Produzent von 7 Alben mit Lucinda als Band 'Bliss'. Diese Periode des Schreibens läutete auch eine Verschiebung in Richtung subtilerer, bewussterer Musik ein. Hauptsächlich Musik, die einen Zweck und eine Schönheit hat, entweder zur Entspannung, Meditation oder um „den Geist zu erheben“. 2007 schuf Andy sein erstes Solo-Klavialbum „After the Storm“. Zwischen 2010 und 2012 hatte er das Glück, zusammen mit Tim Wheater das Album „This Sacred Love“ zu produzieren. Ungefähr 2014 begann er mit der dänischen Künstlerin Sudha zu arbeiten und zu touren, auch ausgiebig in Europa. Zu den jüngsten Kooperationen gehört die Arbeit an einer "Live"-Albumtrilogie im Jahr 2017 zusammen mit dem deutschen Flötenkünstler & Saxophonisten Praful, der auch schon für Deva Premal als Produzent und Komponist wunderschöne Stücke geschrieben hat.

Auch wenn Andy und Lucinda nicht mehr gemeinsam Musik(geschichten) schreiben, hat ihre damalige Zusammenarbeit doch wunderschöne Klänge hervorgebracht. Und es gibt es noch gemeinsame Auftritte. So auch diesen Dezember in Birmingham, die „BLISS reunion Christmas concerts“.

Song hier zum Reinhören mit wunderschönen Bildern: www.youtube.com/watch?v=Qzz4YdBrMWs&feature=youtu.be
Namensgebender Song der CD: <https://www.youtube.com/watch?v=fY4Z76JTVwI>



7. Spiritualität

„Ach wie beneide ich immer Leipzig um seine Musik! Ein wahres Krähwinkel ist Dresden in musikalischer Beziehung und für den Künstler eine elende Existenz.“

„Meine Kunst lasse ich nicht liegen, ich müßte mir ewige Vorwürfe machen!
Die Ausübung der Kunst ist ein großer Teil meines Ichs, es ist mir die Luft, in der ich atme.“

(Clara Josephine Schumann, 1819 - 1896)

Der Körper ist ein Instrument, das nur dann zu klingen beginnt, wenn man es als Körper behandelt.
Immer ein Orchester, und ebenso wie Musik die Wände durchdringt,
so durchdringt die Sinnlichkeit den Körper und erhebt sich zur Ekstase.
Ist die Musik von echtem Klang, so klingt die Seele mit.

(Autoren unbekannt)

Eine feinfühligere Seele wird von Farben angesprochen, eine noch feinfühligere vom Klang.
Wer das Geheimnis der Töne kennt, kennt das Mysterium des ganzen Weltalls.

(Hazrat Inayat Khan, 1882-1927)

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

PS: Alle, die zum Newsletter 10/2019 etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Oktober 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.

Chemnitz, 27.09.2019