



1. Massage- und Berührungskompetenzen

November 2020 und der Dauerbrenner „Corona“ bestimmt nach wie vor das öffentliche Leben sowie auch unsere Adventszeit. Neben den Einschränkungen im öffentlichen, mittlerweile fast „kulturlosen“ Leben bedeuten die „Massnahmen“ für viele von uns auch einen finanziellen Notstand durch das Quasi-Berufsverbot.....

Rückblick: Veranstaltung zum Thema Spiritualität und Politik im ZEGG

Ronald Engert, Kulturwissenschaftler und Übersetzer zahlreicher vedischer Schriften sowie Herausgeber der Zeitschrift „Tattva Viveka“ hat im ZEGG einen Impulsvortrag für einen politischen Diskussionsabend gehalten. „Tattva Viveka“ versucht schon seit 25 Jahren Themen in der Verbindung von Spiritualität und der modernen Wissenschaft zu beleuchten und fühlt sich einer neuen Kultur verpflichtet. Engerts Artikel "Revolution, Diktatur und Verschwörung - Die spirituelle Szene auf politischen Abwegen" betrachtet das aktuelle Zeitgeschehen auch aus historischen Perspektiven und brachte mehrere Interviews ins Rollen. Die Verbindung von Spiritualität und Politik war daher das übergreifende Thema des Abends. Link zur Zeitschrift „Tattva Viveka“ hier: <https://www.tattva.de/leitbild-und-geschichte/> Artikel von Engert hier: www.heise.de/tp/features/Revolution-Diktatur-und-Verschwoerung-die-spirituelle-Szene-auf-politischen-Ab-Wegen-4877128.html Reflektion des Diskussionsabend im ZEGG hier: www.zegg.de/de/mediathek/news-archiv/1098-veranstaltung-zum-thema-spiritualitaet-und-politik-stoesst-auf-viel-interesse.html

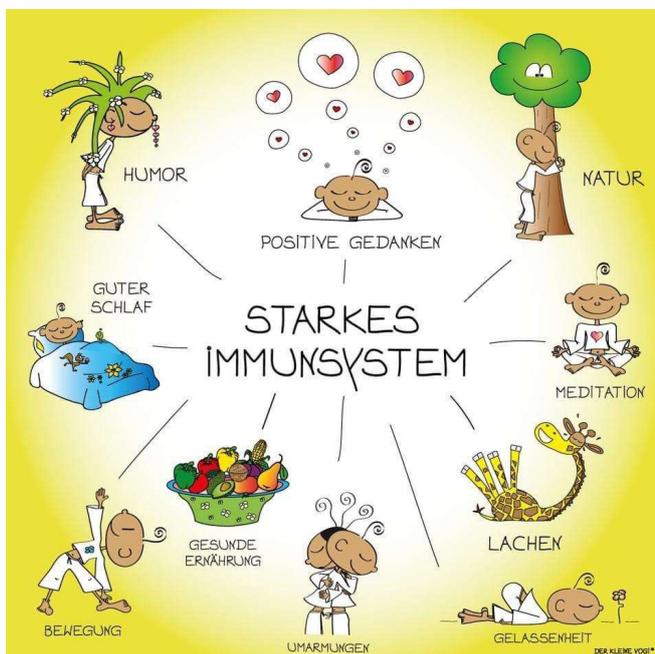
AnuKan® goes Instagram

Auf der brandneuen Instagram-Seite [Anukan Liebeslernort](https://www.instagram.com/anukan_liebeslernort) wird es dank eines neuen Marketing-Konzeptes zukünftig schöne Bilder, Zitate, Tipps, Vorstellungen des Teams und zusätzliche Inhalte in Bezug auf Liebe, Sexualität und Berührung geben. Siehe https://www.instagram.com/anukan_liebeslernort/?hl=de

AnuKan®-Jahresheft & Adventskalender

Es wird in diesem Jahr einen gedruckten Adventskalender geben! Jedes der 24 Türchen enthält einen Rabatt für eine Veranstaltung oder ein Einzelangebot. Bei Interesse eine E-Mail schreiben an: kontakt@anukan.de damit der Kalender verschickt werden kann inclusive des neuen Jahresheftes für 2021. Ansonsten auch via Facebook oder online auf Website.

Stärkung des Immunsystems **Eine visuelle Zusammenfassung**



Weitere Immunsystem-Stärker, die Euch nichts kosten:

1. Viel Sonnenlicht, damit Vitamin D vom Körper produziert werden kann
2. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft
3. Genügend trinken, z.B. heißes Wasser am frühen Morgen zum Entschlacken
4. Stress reduzieren und körperlich nicht überanstrengen
5. Abhärtung, z.B. warm-kalte Wechselbäder, Kneipp-Kuren und Tautreten (barfuss) oder ganz im kalten Wasser schwimmen wie AnneMarie:

https://www.youtube.com/watch?v=LWk7HXxV6_A



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmen, Teil 10: Bhramari - alles eine Frage der Technik

Bhramari Pranayama ist sehr effektiv, wenn es darum geht, den Geist zu beruhigen. Sie ist eine der besten Atemtechniken, um den Geist von Wut, Aufregung, Frustration oder Angst zu befreien. Die Technik ist einfach zu erlernen, und kann überall praktiziert werden. Sie liefert eine einfache Methode zum sofortigen Stressabbau. Ihren Namen hat die Technik von einer schwarzen indischen Bienenart, genannt Bhamari. Pranayama bedeutet Atemtechnik. Die Ausatmung bei dieser Technik ähnelt dem typischen Summen einer Biene. In Bhramari wird beim Einatmen der Klang einer männlichen Biene erzeugt und beim Ausatmen der Klang einer weiblichen Biene. Beim Einatmen also der Schnarch-Klang und beim Ausatmen der Summ-Klang der weiblichen Biene, sicher bekannter. Es gibt viele Bhramari-Variationen und es gibt auf den Internetseiten dazu auch einige Videos, Audios und Übungsanleitungen.

Mehr Infos und Anleitungen z.B. auf: www.yoga-vidya.de

(gib oben rechts ein „Bhramari“ und dann findest du verschiedenste Variationen der Atemübung)



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Josefina Baker

(1906 – 1975, US-amerikanische Tänzerin, Sängerin, Schauspielerin, Bürgerrechtlerin und Philanthropin)

Der erste schwarze Superstar: Als die 19jährige Josephine am 2. Oktober 1925 im Théâtre des Champs-Élysées in der Premiere der Revue Nègre auf die Bühne kam, war sie dem französischen Publikum noch gänzlich unbekannt. Als der Vorhang wieder fiel, war "die exquisite Statue aus Ebenholz" (Janet Flanner) zum umjubelten Star von ganz Paris geworden. Ein "Idol aus dunklem Stahl und Bronze, Ironie und Gold", schwärmte Jean Cocteau, ein weiterer Premierengast. In der Silvesternacht 1925/26 war sie erstmals in der deutschen Hauptstadt zu sehen. Mit entblößter Brust, am Leib wenig mehr als ein paar blaue und rote Federn, wirbelte Baker über die Bühne. Sie grimassierte, schielte, ließ ihr Becken kreisen. Mal stolzierte sie auf allen vieren, mal fiel sie in einen rasanten Charleston. Und wackelte so virtuos mit dem Hintern, dass die Zuschauer in Ekstase gerieten. Ein bezauberndes Wesen", schrieb Graf Kessler in seinem Tagebuch über die Begegnung mit Baker am 13. Februar 1926. Der Mäzen, Publizist und Diplomat war nicht allein mit seiner Begeisterung für das bisexuelle Tanzwunder aus Übersee: Berlin verfiel in kollektive Schnappatmung, als Josephine im Nelson-Theater am Kurfürstendamm gastierte. „Tanzen ist die beste Art mich warm zu halten“, sagte Josephine schon mit 13 Jahren.

Baker schien in jenen Wochen des Erfolgs vor allem eines zu sein: heilfroh, zu Ruhm und Reichtum zu gelangen und endlich die düstere Vergangenheit in den Slums von St. Louis, Missouri, abzuschütteln. Dort wurde sie 1906 geboren, als uneheliches Kind einer schwarzen Waschfrau und eines jüdischen Schlagzeugers, der sich bald nach der Geburt aus dem Staub machte. Dort musste sie schon mit acht Jahren als Dienstmädchen arbeiten, erlebte mit elf einen der schlimmsten Pogrome gegen Schwarze in der US-Geschichte, wurde mit dreizehn zwangsverheiratet. In jungen Jahren hatte Josefina schon so viel erdulden müssen, dass sie es mit Fassung trug, in Deutschland als Vorzeige-Schwarze mit "tierischem Grinsen" begafft zu werden: in ihr sei "das Negertum am reinsten", so ein Kommentar der "Berliner Börsenzeitung" vom 7. Januar 1926. In Berlin fühlte die Tänzerin sich sogar so wohl, dass sie kurz überlegte, ganz dort zu bleiben und nicht, wie vertraglich vorgesehen, nach Paris ans legendäre Revuetheater Les Folies Bergères zurückzukehren.

Für "La Baker" begann jetzt aber eine beispiellose Karriere. Auftritte in den Folies-Bergères, im Casino de Paris, ab 1926 ein eigenes Haus, "Chez Joséphine" in der Rue Fontaine. Im Herbst 1926 hatte ihre Popularität gigantische Ausmaße angenommen. Von Patou und Poiret wurden ihr Kleider ins Haus geschickt, die Pariser Damen kleideten und frisiereten sich à la Baker und kauften ihren Kindern Joséphine-Baker-Puppen. Sie wurde zum Inbegriff des "Flapper", der emanzipierten

43. Newsletter der AnuKan®-Buddies, November 2020

Frau der zwanziger Jahre. 1930 ist sie bei der Plattenfirma Columbia unter Vertrag, sie spielt die Hauptrolle in zwei großen Filmen, darunter, mit Jean Gabin, Zouzou (1934) und Princesse Tam-Tam (1935). Sie fährt einen teuren, mit Schlangenleder gepolsterten Sportwagen, flaniert mit ihrem Leoparden Chiquita, der ein teures Diamanthalband trägt, über die Champs-Élysées, reitet im Bois de Boulogne. Sie lässt sogar mit 20 ihre Memoiren schreiben, die 1927 zum Bestseller avancieren.

Dass die Rassendiskriminierung keine typisch amerikanische Erscheinung ist, erfuhr Josephine auf ihren Tournéeen durch Europa und Lateinamerika. In Wien wurden 1928 anlässlich ihres Gastspiels Sondergottesdienste abgehalten, "als Buße für schwere Verstöße gegen die Moral, begangen von Josephine Baker". In Deutschland werden die Auftritte des "Halbaffen" verboten. 1935 ersucht man die Urlauberin in St. Moritz, den Dienstboteneingang zu benutzen, und in New York wird der Schwarzen im weißen Nerz der Zugang zu einem Nachtclub verweigert. Zu dieser Zeit war sie mit dem jüdischen Makler Jean Lion verheiratet und somit doppelt stigmatisiert. Im bieder-konservativen München wurde das Baker-Gastspiel 1929 gleich ganz verboten. In Berlin verfemten die aufkommenden Nazi-Blätter die Showdiva als "Halbaffen", Störtrupp der SA sprengten Vorstellungen. Aufgewühlt kehrte Baker nach ihrer Tournée 1929 nach Paris zurück. "Ich bin schwarz, aber ich bin Französin", sagte die Tänzerin, die acht Jahre später die französische Staatsbürgerschaft annahm.

"Ich habe dieses künstliche Leben satt. All die Intrigen um einen Star ekeln mich an. Ich möchte noch drei bis vier Jahre arbeiten und dann abtreten. Ich werde heiraten ... ich werde Kinder haben ...", sagte sie bereits 1927. 1936 kauft sie in der Dordogne ein Schloß aus dem 15. Jahrhundert und macht es zur "Hauptstadt der Brüderlichkeit". Im zweiten Weltkrieg arbeitet Josephine Baker für die Résistance und den französischen Geheimdienst und wird für ihr Engagement später mit dem "Croix de Guerre" der "Rosette de Légion d'honneur" ausgezeichnet. 1963 ist sie, neben Martin Luther King, Hauptrednerin beim "Marsch auf Washington".

1947 heiratet sie den Orchesterleiter Jo Bouillon, sieben Jahre später gründet sie eine Familie: Das Paar adoptiert zwölf Kinder aus aller Welt, und Josephine Baker zieht sich vorläufig aus dem Showgeschäft zurück. Aber Geldnot zwingt sie zum Weitermachen. Am 8. April 1975 feiert die 68jährige mit riesigem Erfolg ihr fünfzigjähriges Bühnenjubiläum. Im Publikum u.a. Pierre Balmain, Alain Delon, Mick Jagger, Sophia Loren und Jeanne Moreau. Sie plant schon eine Welttournee, doch nur zwei Tage später erleidet sie, wenige Stunden vor ihrem abendlichen Auftritt, einen Schlaganfall. Sie fällt ins Koma und stirbt kurz später. Die Trauerfeier in Paris ist ein Staatsakt mit 21 Schuss Salut für die Kriegsveteranin.

Der berühmte Bananentanz im Original: <https://www.youtube.com/watch?v=wmw5eGh888Y>

Genutzte Quelle: <https://www.fembio.org/biographie.php/frau/biographie/josephine-baker/>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Im Auge des Orkans

Als Auge bezeichnet man in der Meteorologie das nahezu windstille Zentrum eines Wirbelsturms. Dreht sich der Tropische Wirbelsturm schnell genug, kann sich ein Auge bilden. Das Auge ist ein relativ wolkenfreier, schwachwindiger Bereich um das Rotationszentrum, in dem kalte trockene Luft von oben herabsinkt. Häufig ist es im Auge nur locker bewölkt und manchmal kommt sogar die Sonne zum Vorschein. Aber die plötzliche Ruhe ist trügerisch, denn ringsum tobt der Sturm



währenddessen mit voller Wucht weiter. Der gesamte Sturmkomplex bewegt sich dabei nur mit einer Geschwindigkeit von meist 10 bis 30 Stundenkilometern weiter, so dass bei langsamen Stürmen eine Ruhepause von mehr als einer Stunde möglich ist. Ebenso plötzlich wie sich der Sturm gelegt hat, bricht er aber sodann aus der entgegengesetzten Richtung von Neuem los. Hurrikan Matthew war 2016, für die Menschen in der Karibik und Florida eine Katastrophe. Die Tierwelt kam besser damit zurecht - Vögel zogen sich ins Sturmzentrum zurück. Dabei bewegen sich die Tiere teilweise über hunderte Kilometer hinweg mit dem Auge des Sturms voran, bis er sich generell abschwächt. Für die Vögel ist diese Reise prinzipiell

ein eher kleines Problem: Da sich das gesamte Wetterereignis nur langsam mit 15 bis 20 Kilometern pro Stunde fortbewegt, können sie locker mit dem Auge in Zugrichtung des Sturms fliegen. Mich erinnern die weißen Wolken an das Tanzkleid der Derwische, wenn sie sich um ihre eigene Achse drehen, um Gott näher zu sein und Verstand, Herz und Körper zu vereinen.



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Die vierzig Geheimnisse der Liebe“ (Elif Şafak, Verlag Kein & Aber, 2013)

Durch Zufall entdeckt: In ihrem Roman holt die Autorin den Sufismus nach Boston ins 20. Jahrhundert. Sie stellt zwei Erzählstränge nebeneinander, ohne sie jedoch miteinander zu verweben. Parallel entfalten sich die Geschichten zweier liebevoller Begegnungen. Eine davon ist die Liebe zwischen dem berühmten persischen Mystiker Rumi (1207 bis 1273) und seiner „Sonne“ Shams e Tabrizi, ein unkonventioneller Wander-Derwisch. Rumi war ein 37-jähriger ausgebildeter Rechtsgelehrter, als der 25 Jahre ältere Schams in sein Leben trat. Das Verhältnis der beiden Freunde sorgte für Gerede in der türkischen Stadt Konya, wo sie lebten. Die Autorin beschreibt die vierzigste Regel der Liebe der Wander-Derwische so: *„Ein Leben ohne Liebe ist ohne Bedeutung. Frag dich nicht, welche Art der Liebe du suchen sollst, spirituelle oder materielle, göttliche oder weltliche, östliche oder westliche... Teilung führt nur zu weiterer Teilung. Die Liebe kennt keine Bezeichnungen, keine Begriffe. Sie ist was sie ist, rein und schlicht... Wenn das Feuer das Wasser liebt, dreht sich das Universum anders als zuvor.“*

Elif Şafak, geboren 1971 in Straßburg als Tochter türkischer Eltern, gehört zu den meistgelesenen Schriftstellerinnen in der Türkei. Sie verbrachte weite Teile ihrer Kinder- und Jugendjahre in Spanien, bevor sie in die Türkei zurückkehrte und an der Technischen Universität des Nahen Ostens in Ankara Internationale Beziehungen studierte und in Politikwissenschaft promovierte. Die preisgekrönte Autorin hat bisher 12 Bücher geschrieben, die in über 30 Ländern erschienen sind. Sie schreibt auf Türkisch und in Englischer Sprache. Şafak lebte in den Vereinigten Staaten und lehrte nach Station an der Universität von Michigan - zurzeit Frauen- und Gender-Studien an der Universität von Arizona. Anlässlich der Proteste in der Türkei im Sommer 2013 äußerte Şafak, die türkischen Bürger hätten das Vertrauen in die Regierung verloren. Die türkische Regierung begehe den Fehler, die Ängste der Bürger nicht ernst zu nehmen. Die Autorin ist mit dem türkischen Journalisten Eyüp Can Sağlık verheiratet und hat zwei Kinder. Sie lebt mit ihrer Familie seit Jahren nicht mehr in Istanbul, sondern im Großraum London.

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „Wise enough“ von Lamb (Album „5“, 2011)

Mein Lieblingslied aus Manchester: Musik aus Manchester ist immer wieder gut - aus dieser offenbar sehr fruchtbaren Gegend stammen auch Louise Rhodes und Andy Barlow, die 1994 das Duo „Lamb“ gründen. Die Sängerin, die für Songwriting und Lyrics zuständig ist, saugt ihr musikalisches Fundament bereits mit der Milch ihrer Mutter ein: Als hippie-styled Folksängerin gut im Geschäft, nimmt die Mama ihre Kleine zu vielen Auftritten mit. Andy Barlow, Percussionist aus Überzeugung, wächst ebenfalls in Manchester auf, wo er im Alter von neun Jahren als Trommler in einer Marschkapelle tätig ist. Mit 16 geht er nach Philadelphia, um dort die Highschool zu besuchen, die örtliche Hip Hop-Szene auszuloten und als Keyboarder gelegentliche Gigs mit einer Band namens Mucky Pub zu bestehen. 1993 kehrt er nach Manchester zurück, um an einem Kurs für Tontechniker teilzunehmen, der ihm einen unbefriedigenden Brotjob beschert. Nach Feierabend bastelt er an eigenen Tracks, so z.B. "Anatey", der auf der "Brassic Beats"-Compilation zu finden ist. Gekettet an die Techno-Schiene findet er zunächst wenig Gefallen an dem Gedanken, mit einer Sängerin zu arbeiten, lässt sich jedoch bald eines Besseren belehren. Ihre erste Hit-Single "Cotton Wool" (1996) ist im Bereich des Trip Hop. 1997 erscheint ihr Debütalbum "Lamb".

Mit den folgenden Alben "Fear Of Fours" (1999), "What Sound" (2001) und "Between Darkness And Wonder" (2003) entfernen sie sich vom Pop und werden zunehmend experimenteller. Lams fünfte Platte mit dem Titel "5" erscheint 2011, gefolgt von einer Tour und ihren ersten Livemitschnitten. *"Ich denke, wir haben in diesen ganzen Jahren gelernt, dass sich diese Reise hervorragend ohne Landkarte bewältigen lässt. Genau genommen haben wir uns sogar angewöhnt, die Karte nach jeder Wendung, nach jeder Kurve zu zerreißen – was immer wieder ein Genuss ist"*, meint die Sängerin. Das lässt sich auch über den sehr vielseitigen Nachfolger "The Secret Of Letting Go" sagen, auf dem wieder deutlich verspieltere Töne im Fokus stehen, ohne dass man auf entrückte Momente verzichten müsste. 2015 begeben sich Lamb anlässlich des 21-jährigen Jubiläums ihres Debüts auf Konzertreise, die sie unter anderem in die Kathedrale von Manchester führt. "Live At Manchester Cathedral" hält diesen Abend für die Ewigkeit fest.

Song: <https://www.youtube.com/watch?v=5t5QSiYdF9Y> **Künstler-Homepage:** <https://lambofficial.com>

Genutzte Quelle: <https://www.laut.de/Lamb>



7. Spiritualität

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben –
das Leben allen Lebens.
In seinem kurzen Ablauf
liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins,
die Wonne des Wachsens,
die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern
ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern
zu einem Traum voller Glück
und das Morgen
zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag!

*(Dschalāl ad-Dīn Muhammad ar-Rūmī – kurz RUMI, 1207–1273, persischer Sufi-Mystiker
und einer der bedeutendsten persischsprachigen Dichter des Mittelalters)*

**Es grüßt Euch ganz herzlich,
Petra AMA-PURA Alma, AnuKan®-Masseurin & Sexualberaterin**

Redaktionsschluss Newsletter 12/2020: 15. Dezember 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind 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 und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Nürnberg, 28.11.2020