



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Rückblick: Am 1. April 2021 haben 13 Menschen auf der Buchenstrasse in Dresden den AnuKan e.V. gegründet, einen Verein zur „Förderung der Liebeskultur“ mit einer gemeinnützigen Anerkennung. Hintergrund ist zum einen die Verbreitung und Wissensvermittlung zur AnuKan-Philosophie durch Bildungsveranstaltungen, Forschungsprojekte und Herausgabe von Publikationen sowie zum anderen der Besteuerung von Spendengeldern für das AnuKan-Zentrum entgegen zu wirken und ein Ausstellen von steuerlich absetzbaren Spendenquittungen zu ermöglichen.

Sommergemüse: Kreatives Sachsen – Werkschau 2021 in Chemnitz – mit dabei ein sächsisches Unternehmen für die kleinen Freuden: mit dem SLOGAN „Mit der Gurke können Sie fast alles machen - nur keinen Salat“ produziert eine kleine **Dresdener Manufaktur SelfDelve** seit 15 Jahren in Handarbeit Silikon-Spielzeuge in allen Farben und ansprechende Formen mit liebevollen Details. Die Lustbringer werden in alle Welt verschickt (mehr unter www.selfdelve-shop.de). Und wer das ganze lieber aus Porzellan mag, der wird vielleicht hier fündig: www.xelandros.com. Und für die Naturfreunde aus Holz gib es auch schöne Varianten aus 16 verschiedenen nachhaltigen Holzarten: www.wald-dildo.at.

Tages-Workshop „Liebe machen – Einfach so“ am 26.6.2021 in Dresden

Ann-Marlene Henning gehört zu Deutschlands bekanntesten Sexualtherapeuten und leistet u.a. mit ihren Büchern und Filmen einen enorm wertvollen Beitrag zur Aufklärung aller Altersgruppen. „Es ist erstaunlich, wie wenig viele Menschen über Sex wissen“, so ihr Statement. In dem Workshop beleuchtet die Autorin die Hintergründe von Schwierigkeiten in Liebesangelegenheiten. Was wollen wir eigentlich, wenn wir Sex wollen – und wissen wir das voneinander? Was tun, wenn die Lust (ver)schwindet? Warum finde ich keine/n Partner/in? Wie groß sind die Unterschiede zwischen Frauen und Männern tatsächlich? (Anmeldung und Informationen siehe: www.veranstaltungen.anukan.de/node/2443).

Meine erste Schwitzhütte

Ein Erfahrungsbericht von Dirk, Schwitzhüttenleiter

www.schoenheitsweg.de

Ich erinnere mich noch sehr gut an meine erste Schwitzhütte zur Wintersonnenwende 2000. Es war ein äußerst kalter Winter mit Außentemperaturen von bis zu minus 10 Grad Celsius. Der Boden war gefroren. Die Zeremonie begann im Haus, wo wir in einem großen Raum im Kreis saßen. Ingo Thomas, der Schwitzhüttenleiter, erläuterte uns die Absicht und den Ablauf der Zeremonie. Ich hatte noch keinen Kontakt zur Nordamerikanischen Kultur und vieles hörte sich fremd an. Ja, ich war auch etwas unsicher, denn ich wusste nicht, was mich wirklich erwarten würde. Es gab sogar einen Anteil in mir, der sich innerlich etwas lustig machte, über diese ganze Winnetou-Sache.

Dann ging es raus in die Kälte und es gab einiges zu tun. Schichtfeuer entzünden, Steine waschen und Hütte eindecken. Irgendwann, es war schon dunkel mittlerweile, gingen wir in die Hütte. Es dauerte etwas, bis alle eingetreten waren und ich war froh, als die ersten rotglühenden Steine ins Feuerloch gegeben wurden. Sie sahen aus, wie kleine Sonnen und an ihren Oberflächen funkelten tanzende Sterne. Ingo kam als Letzter hinein. Noch ein paar Steine und der Eingang wurde verschlossen. Samtschwarze Dunkelheit und gedämpfte Stille bestimmten nun mein Sein für die nächsten zwei Stunden. Ingo begann das Gebet der 13-Pipe-Fill zu sprechen, mit dem alle uns wohlgesonnenen Kräfte aus allen Welten eingeladen wurden, um mit uns in der Zeremonie zu tanzen. Krass! Ich war nun nicht so sehr der mega hellseherische Mensch, aber irgendwie hatte ich das Gefühl, es wurde immer voller in der Hütte, desto länger Ingo betete.

Das Zeitgefühl ging mir völlig verloren. Ich wusste nicht, wie lange wir mit den unterschiedlichen Gebetsrunden in der Hütte verbrachten. Die Wärme war nicht das Problem, aber was mir echt zu schaffen machte, war das Sitzen. Ich konnte mich nur eingeschränkt bewegen, meine Beine schliefen ein und es war echt unbequem. Bevor ich „neu“ geboren wurde, wies uns Ingo noch darauf hin, auf allen Vieren krabbelnd die Hütte zu verlassen und uns Zeit zu geben, bevor wir aufstünden. Ja, ja . . . ich krabbelte raus und richtete mich zügig auf, um unmittelbar, nach dem ich mich aufrichtet hatte, mein Bewusstsein zu verlieren. Ich fiel um wie ein Baum und landete mit dem Kopf auf den gefrorenen Boden. Hinterher sah ich aus, als hätte ich mich geprügelt. Doch ich fiel voller Glückseligkeit, denn im Fallen sah ich vor meinem inneren Auge eine dunkelrote, pulsierende Sphäre. Heute noch erfüllt es mich mit einem tiefen Glücksgefühl, wenn ich mich an diesem Moment erinnere. Es war wie die Begegnung mit einer wohlwollenden höheren Kraft.

Seitdem habe ich an über 100 Schwitzhütteneremonien teilgenommen und ich kann mir nichts Schöneres vorstellen, als andere Menschen bei diesem reinigenden Naturritual zu begleiten. Der heilige Tanz von männlich (Feuer) und weiblich (Hütte) erschafft neues Leben in jedem Menschen. Er kann dich an deine Grenzen bringen und darüber hinaus. Er gibt dir die Gelegenheit, dich als Teil des großen Ganzen zu erfahren. Alles ist vollkommen, aber noch nicht vollendet!

Neue Schwitzhüttentermine auf: <https://www.schoenheitsweg.de/event-details/gemischte-schwitzhutte-3>



2. Sexualität - Lebenskraft

Atmung Teil 12: Hoden- bzw. Ovar-Atmung

Diese Atemübungen gehören zu den Basis-Übungen des Tao Yoga Systems nach Meister Mantak Chia.

Für Frauen: Die Ovar-Atmung stärkt die Vaginalmuskeln, Eierstöcke und den Gebärmutterhals und ist so förderlich für die sexuelle Energie. Ähnlich wie beim kleinen Energiekreislauf zirkuliert bei dieser Atmentchnik die Atemluft von dem gedachten „Ovar-Palast“ der Frau über die Vagina zur Klitoris bis hin zum Perineum und wieder zurück. Der gesamte Körper ist entspannt und es wird in kurzen Zügen durch die Nase geatmet. Wie bei einer Meditation soll der Energiefluss gedanklich kreisen und durch die Atmung unterstützt werde. (Genauere Anleitung in: „TAO YOGA der heilenden Liebe – Der geheime Weg zur weiblichen Liebesenergie“)

Für Männer: Die Hodenatmung ist die subtile Kunst, die Juwelen der Familie zusammenzuziehen und zu senken. Es wird durch das Atemmuster die Prostata gestärkt und durch die Muskelkontraktionen der gesamte Bereich mit frischer Energie versehen. Die Hodenatmung wird auch als Skrotalkompression bezeichnet. Diese Energie nährt dann die Wirbelsäule, das Nervensystem, das Gehirn und andere Organe. (Genauere Anleitung in: „TAO YOGA der Liebe – Der geheime Weg zur unvergänglichen Liebeskraft“)

(Siehe auch: <https://www.youtube.com/watch?v=p-cBRKB4Jao>, „Testicular and Ovarian Breathing“ by Mantak Chia)



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: Anaïs Nin

(1903 – 1977, amerikanische Schriftstellerin)

Lieben und Leben ohne Tabus - Wie besessen hat sie ihr Leben auf 35 000 handgeschriebene Seiten gebannt, freimütigen Tagebücher wie auch große Erzählungen - eine lebens- und liebeshungrige Frau

Anaïs wurde in Frankreich geboren als Tochter eines kubanisch-spanischen Konzertpianisten und einer Dänin. Ab dem elften Lebensjahr schrieb Nin sechs Jahrzehnte lang bis zu ihrem Tod Tagebücher - Tagebuch schreiben war ihre Obsession. Sie kam davon einfach nicht los. "Viele Tage lang habe ich ohne Rauschgift, mein geheimes Laster, und mein Tagebuch gelebt. Und dann erfuhr ich, ich konnte die Einsamkeit nicht ertragen." Der 40 Jahre alten amerikanischen Schriftstellerin Anaïs Nin war damals, im Herbst 1943, die fast dreißigjährige Zwiesprache mit ihrem Tagebuch längst zur zweiten Natur geworden. Begonnen hatte sie als Elfjährige. Mit Briefen an ihren Vater, die nie abgeschickt wurden. Der berühmte spanische Komponist und Konzertpianist hatte seine Familie verlassen. War mit einer wohlhabenden Geliebten auf und davon gegangen. Die Mutter zog mit ihren drei Kindern nach New York. Schlug sich durch als Gesangslehrerin und Pensionswirtin. Anaïs Nin machte ihrer Verzweiflung Luft. Über den Verlust des heißgeliebten Vaters, ihrer Freunde, ihrer Sprache, ihrer katholischen Erziehung. Später wurde daraus eine tägliche akribische Nabelschau. Alles fand darin seinen Niederschlag. Erlebnisse, Affären, Träume, Ängste, Sehnsüchte und auch ihre Fantasien. Sie schrieb überall. Schleppte das Tagebuch ständig griffbereit in einem kleinen Korb mit sich herum. Wie andere Frauen das Strickzeug. 35.000 handgeschriebene Seiten kamen so zusammen. Zuletzt als Maschinenabschrift auf immer noch mehr als 15.000 Seiten in einem Banksafe deponiert. Dieser Spiegel eines ungewöhnlich leidenschaftlichen Lebens und Zerrbild einer von ständiger Selbstzerfleischung gequälten Seele war Lust und Elend für sie zugleich.

Anaïs Nin litt unendlich darunter, dass die ersten von ihr editierten Veröffentlichungen Ende der 60er-Jahre ihrem ohnehin nicht allzu glänzenden Ruf als Literatin von Romanen und zahlreichen Erzählungen für immer den Rang abliefen. Damals, bei der ersten Veröffentlichung, waren sie ein Skandal. Von Frauen verschlungen, von Männern argwöhnisch durchgeblättert. Sie trafen den Zeitgeist einer nach persönlichen und sexuellen Freiheit dürstenden Frauengeneration. Die für heutige Verhältnisse gar nicht mehr so schamlosen Enthüllungen machten Furore. Das war "Sex and the City" im Paris der 30er- und 40er-Jahre. Affären zuhauf. Rauschhaft bis hin zum bisexuellen Dreierpack. Die mit dem amerikanischen Schriftsteller Henry Miller, dessen Sexschocker "Wendekreis des Krebses" sie mitfinanzierte und zu dem sie das Vorwort schrieb. Ihre lesbische Neigung zu Henry Millers Ehefrau June. Ihre Bettgeschichten mit ihren Seelenklempnern Rene Allendy und dem Freud-Schüler Otto Rank. Die Liebesbeziehung zu dem peruanischen Revolutionär Gonzalo More auf einem Pariser Hausboot. Der Surrealist Antonin Artaud. Rupert Pole, der Stiefsohn des amerikanischen Architekten Frank Lloyd Wright, mit dem sie zusammen an der amerikanischen Westküste lebte. Ihre voyeuristischen Streifzüge durch das Prostituierten-Milieu. Sie galt als eine allein ihrem Ego verpflichtete Vorreiterin eines sinnlichen im "Hier-und-Jetzt-und-Real-Sein" verankerten, den "klimatisierten amerikanischen Albtraum", so Henry Miller, ablehnenden Lebensstils. Dass sie ständig mit sich selber im Clinch lag, wurde kaum beachtet.

Anaïs Nin, die "immer aus dem Vollen lebte und liebte", ging in ihren Tagebüchern gnadenlos mit sich selber um. "Was mir an mir am besten gefällt", schreibt sie, "ist meine Kühnheit, mein Mut. Was ich so sehr hasse, ist meine Eitelkeit, meine Sucht zu glänzen, Applaus zu bekommen und meine Sentimentalität." Mit geradezu fiebriger Aktivität stürzte sie sich in Paris und später in New York in die Künstlerszene. Ein rauschhafter Höhenflug, ständig vom Absturz bedroht. Eine von steter Rastlosigkeit getriebene Frau. "Ich kann nicht ausruhen", vertraute sie ihrem Tagebuch an. "Wenn ich mich hinlege, versäume ich Leidenschaft, dramatische Ereignisse und Abenteuer. Ich bin wie ein mit Flügeln ausgestattetes Geschöpf, das seine Flügel zu selten gebrauchen darf." An amerikanischen Universitäten wurde sie weit bis in die 90er-Jahre in literarischen Seminaren diskutiert. Eine Fangemeinde, die sich in Freund und Feind aufspaltete, als bekannt wurde, dass die ersten Tagebücher nur eine bereinigte Fassung waren. Dass sie aus rechtlichen Gründen und persönlichem Taktgefühl gegenüber damals noch lebenden Personen viel verschwiegen hatte. Ihren Ehemann Hugh Guiler zum Beispiel, einen Banker, den sie mit zwanzig heiratete und zu dessen Seelenheil sie eine zweite Tagebuchfassung schrieb, in der sie ihre leidenschaftliche Affäre mit Henry Miller aussparte. Und der angeblich bis zu ihrem Tod nicht gewusst haben will, dass sie mit Rupert Pole in Los Angeles als Ehefrau zusammenlebte. Ein Großteil ihrer Arbeit, darunter der erotische Prosaband „Das Delta der Venus“ (1977) und „Little Birds“ (1979), wurden posthum veröffentlicht. Als Anaïs Nin im Januar 1977 in Los Angeles an Krebs starb, gab es einen letzten Skandal. Zwei Todesanzeigen erschienen. Von zwei Ehemännern. Eine in der "Los Angeles Times" mit Rupert Pole. Eine in der "New York Times" vom Ehemann Hugh Guiler. Die Asche ließ ihr jüngerer Bruder und Nachlassverwalter Joaquin von einem Hubschrauber aus über dem Pazifischen Ozean verstreuen.

Siehe auch Buchrezension "Delta der Venus" von Anaïs Nin (Anukan-Buddies-Newsletter Dezember 2017)

Genutzte Quelle: <https://www.abendblatt.de/vermishtes/journal/article106666815/Leben-und-Lieben-ohne-Tabus.html>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – Kunst-Zisterne in Kopenhagen

Die Zisternen (dänisch: Cisternerne) sind ein altes Wasserreservoir im Stadtteil Frederiksberg, das zu einem Museum umgebaut wurde. In dem großen unterirdischen Raum wurde einst das Trinkwasser der Stadt gelagert, heute finden dort wechselnde Kunstausstellungen und Veranstaltungen statt. Erbaut wurden die Zisternen Mitte des 19. Jahrhunderts als Wasserreservoir für eine neue Wasserversorgung in der Stadt. Diese war notwendig geworden, nachdem im Jahre 1853 über 4.000 Menschen an Cholera starben, als Folge von verdreckten Brunnen. In dieser Funktion wurden die Zisternen bis 1933 genutzt. Zu einer Ausstellungsfläche umfunktioniert wurde das Gebäude aber erst im Zuge der Ernennung von Kopenhagen zur Kulturhauptstadt 1996. Von 2001 bis 2013 befand sich dort das Museum für moderne Glaskunst, heute gehört der Komplex zu den Frederiksberg-Museen. Mit den Kopenhagen-City-Pass gibt es freien Eintritt.





5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „**Erleuchteter Sex: Ekstase als spiritueller Weg**“ (David Deida, Goldmann Verlag, 2012)

Klassiker im Bücherregal: Ob sexuelle oder spirituelle Verzückerung, stets durchströmt uns ein und dieselbe Lebenskraft. Wenn wir lernen, diese Energie wahrzunehmen und zu entwickeln, werden erotische Begegnungen nicht nur lustvoller, sondern führen zu spirituellen Erfahrungen. "Erleuchteter Sex" stellt in konzentrierter Form die wichtigsten Atem- und Entspannungstechniken für wahrhaft „göttlichen Sex“ vor. Deida's Synthese taoistischer Energietechniken und psychologischer Erkenntnisse kann Partnerschaften sowohl physisch wie energetisch in völlig neue Dimensionen führen. Die hier erfahrene Offenheit, Hingabe und Verbundenheit, das bedingungslose Geben und Nehmen kann letztlich sogar die Erkenntnis bringen, wer wir wirklich sind: reine Liebe. Hier zeigt er, dass zwischen gutem Sex und spiritueller Energie kaum ein Unterschied besteht. *Das generelle Credo: Lasse deine Phantasien zu – ausleben musst und kannst du ohnehin nicht alle. Dazu ein praktisches Beispiel aus dem Buch: David Deida behauptet, dass jeder Mann mit einer männlichen Essenz im Durchschnitt 50-mal pro Tag Lust bekommen würde mit einer fremden Frau zu schlafen. Anstatt diesen Urinstinkt zu unterdrücken, können man schlicht spüren wie die Lust auftaucht, ihr Aufmerksamkeit schenken, sie einatmen, wertschätzen und dann wieder gehen lassen. Es gehe nicht darum der Leidenschaft nachzugehen, sondern vielmehr sie zu durchlaufen. Ähnlich wie es bei einem Spaziergang nicht darum gehe, jede schöne Blume am Wegesrand zu pflücken (und damit zu töten), gehe es nicht darum, jeder sexuellen Phantasie auf der Handlungsebene nachzukommen. Wohl aber könne man die mit der Begegnung einhergehende Energie genießen und sie einfach vorbeiziehen lassen.*

David Deida hat sich zeitlebens mit der Polarität Mann/Frau auseinandergesetzt. Neben einem Bachelor in theoretischer Psychobiologie und einen Master in Biologie an der University of California, San Diego, hatte er von 1976 bis 1989 Forschungskontakte mit dem Neurowissenschaftler Francisco Varela am Institut Pasteur und der École polytechnique. Von 1983 bis 2000 arbeitete er mit der Yoga-Lehrerin Sofia Diaz, um Yoga-Techniken für intime Beziehungen zu entwickeln. In der Mitte der 1990er Jahre begann Deida Bücher über spirituelle Praxis, soziokulturelle Evolution und non-duale Sexualität zu veröffentlichen und Seminare anzuleiten. Deida veranstaltet weltweit Seminare über spirituelles Wachstum und sexuelle Energien. Seine Bücher sind in mehr als 20 Sprachen erschienen.

Homepage des Autors: <https://deida.info/>

6. Sinne – Unsere Tore zur Welt



Kraft-Klang des Monats: „**Dante's Prayer**“ von Loreena McKennitt (Album "The Book of Secrets", 1997)

Musik als Gebet: Schon oft habe ich zu dieser Musik massiert, aber noch nie hat das Lied mich so berührt, erst jetzt wo ich die deutsche Übersetzung lese. Manchmal braucht es etwas länger, ehe der Text wirklich durchsickert ...

Seit 1985 war die bekannte kanadische Musikerin und Komponistin Loreena McKennitt schon auf den Bühnen zu Hause und ein absolutes Kraftwerk der keltischen Musik. Mit einem glanzvollen Abschied, eine festliche Feier ihrer 30 Jahre langen Karriere: „Live At The Royal Albert Hall“ am 13. März 2019 setzte sie den Schlusspunkt: „Es war eine wundervolle Erfahrung, in der Royal Albert Hall aufzutreten, vor allem mit der Historie, die einem dort zu Füßen liegt. Und es war besonders erfreulich, einige Musiker einzuladen, die bereits auf dem Album Lost Souls mitgewirkt haben und die nun live mit uns spielen konnten und diesen wundervollen Moment mit uns teilen konnten. Ich bin glücklich, dass wir dies für die Nachwelt erhalten können“ sagte McKennitt. „Dante's Prayer“ war das Abschluß-Highlight und so ist dieses Doppelalbum also die letzte Live-Aufnahme von ihr.

Denn am 29. Oktober 2019 gab die Sängerin bekannt, dass sie mit Ende der „Lost Souls“-Tournee (14 Länder auf 4 Kontinenten) ihre musikalische Tätigkeit auf unbestimmte Zeit aussetze, um sich mehr ihrer Familie zu widmen. Sie wolle sich auch für den Kampf gegen den globalen Klimawandel einsetzen. Ferner übte sie Kritik an den Auswirkungen moderner Technik auf Gesellschaften, Familien und Individuen. Besonders die Erosion von Demokratien, die Verbreitung von Fake News und der Verlust der Privatsphäre seien eine Folge des Missbrauchs persönlicher Daten und des Überwachungskapitalismus.

Song mit deutscher Übersetzung: <https://www.youtube.com/watch?v=ACzQnh78z1w>

Künstler-Homepage: <https://loreenamckennitt.com/>



7. Spiritualität

„Es gibt einige Veränderungen, die von außen bewirkt werden können;
aber die größte und wichtigste Veränderung muss innerlich geschehen.
Wir müssen uns als Menschen umformen.“

„Ich wollte Frau sein, ich wollte Künstlerin sein, ich wollte alles sein.
Ich nahm alles auf, und je mehr man aufnimmt, desto mehr Kraft findet man,
Dinge zu vollbringen und den Lebenshorizont zu erweitern.“

„Nicht nur der Künstler redet von Kreativität.
Wir können schöpferisch werden in der Ödnis des Lebens
oder zusammen mit unseren Nächsten;
wir können schöpferisch werden wie Kinder,
die plötzlich Gedichte schreiben oder malen,
obwohl sie Pinsel oder Feder noch kaum halten können.“

Wir können nicht vergessen, dass jedes einzelne Leben ein Abenteuer ist.
In jedem Leben gibt es eine Möglichkeit zur Flucht, zur Erweiterung, zur Entwicklung,
zur Veredelung und zur Überwindung von Hindernissen, die unverrückbar scheinen.

(Anaïs Nin)

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

Redaktionsschluss Newsletter 6/2021: 15. Juni 2021. 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.