



1. Massage- und Berührungskompetenzen

1. Nachtrag zum Celebrate Life® Festival von Marcus:

Das Celebrate Life® Festival 2018 (= 15. Festival) wird zum ersten Mal in den USA vom 12. bis zum 17. August 2018 an der Ostküste im Bundesstaat New York, 145 km nördlich von New York City im Retreat-Center Omega stattfinden und dann aller zwei Jahre im Wechsel in Deutschland und USA. Eventuell findet auf dem Hof Oberlethe zur gewohnten Festival-Zeit ein kleineres Event ohne Thomas Hübel statt. Die Planung dazu ist noch im Fluss.

2. Gratulation an die neu ausgebildeten AnuKan®-Masseure und -Masseurinnen des Jahres 2017!!



Es ist fantastisch zu hören und sehen, wie der AnuKan®-Stamm- baum 15 neue Früchte getragen hat: Almut, Annett, Antje, Christine, Dagmar, Jessica, Maren, Ulrike, Viola, Benjamin, Eckhard, Stefan, Tobias und Thomas aus der 2. Ausbildungsrunde sowie unsere Susanne aus dem 1. Ausbildungsjahr sind nun geprüfte Anukaner. Diesmal gab es auch ein schönes Abschlussfoto und ein sehr sinn"bild"liches Geschenk. Die Familie wächst – denn damit sind wir nun schon in Summe 25 zertifizierte Anukaner. Prima!!

Herzlichen Glückwunsch an alle!!

3. Allererstes AnuKan®-SuperVisions-Wochenende:

Vom 24. Bis 26. November findet zum ersten Mal in Dresden bei Sinnesart ein Auffrischung-Kurs unserer AnuKan®- Massage-Ausbildung statt, in dem der gegenseitige Austausch und die Supervision einen Rahmen erhalten. Alle sind schon sehr gespannt auf das Programm und wir berichten Euch natürlich in einem der kommenden Newsletter darüber.

Ein thematischer Beitrag von BENJAMIN, AnuKan®-Masseur

Erfahrungsbericht zur ANUKAN-Ausbildung 2017

Ich war Ende des Jahres 2016 auf der Suche nach einem geschützten Ort an dem ich mich mit meiner Sexualität beschäftigen kann und es Raum für Wachstum gibt. Da bin ich auf die Homepage von Sinnesart gestoßen. Ich habe mich erstmal für den Abendkurs Grundlagen sinnlicher Berührung entschieden. Ich fand den respektvollen und offenen Umgang mit dem Thema Sexualität wunderbar. Als der Kurs zu Ende war, habe ich den Drang verspürt mich noch eingehender mit Berührung und Sexualität auseinanderzusetzen und dann ist mir die AnuKan®-Ausbildung über den Weg gelaufen.

So, jetzt erzähl ich noch ein wenig darüber, wie ich vor der Ausbildung mit meiner „Sexualität, Berühren und Berührt werden“ so unterwegs war. Ich empfand meine Sexualität und Lust immer als Last. Ich hatte keinen Platz, um sie auszuleben und wollte sie am liebsten loswerden oder wegsperren. Durch meine Erziehung war für mich Sexualität und Berührung immer mit etwas Bösem und Schmutzigem behaftet. Auch war ich sehr schüchtern und hab mich nicht getraut, Menschen zu berühren und wollte auch selbst nicht berührt werden. Ach ja, und vom Massieren hatte ich keinen blassen Dunst. Mit diesem "Paket" auf dem Rücken bin ich dann in die AnuKan®-Ausbildung gestartet.



Die erste Zeit der Ausbildung war geprägt von Angst und Scham. Ich wurde mit sehr vielen Dingen aus meiner Kindheit und Pubertät konfrontiert. Und beim Massieren habe ich mich angestellt wie der erste Mensch. Während der Ausbildung gab es sehr viele Erfahrungen, die mich an meine Grenzen, und um ehrlich zu sein, darüber hinausgeführt haben. Die Erfahrungen waren für mich oft sehr unangenehm. Aber ich glaube, nur so kann man Altes über Bord werfen, Platz für Neues schaffen und Wachsen.

Durch die vielen Übungsmassagen habe ich mich beim Massieren immer sicherer gefühlt und Spaß daran gefunden, Menschen zu berühren. Auch habe ich bei mir Eigenschaften entdeckt, die für einen Masseur sehr hilfreich sind und von den Empfangenden als sehr angenehm empfunden werden.

Als Empfangender habe ich gelernt meine Sexualität und Lust zu spüren, anzunehmen und vor allem lieben zu lernen. Der Schleier der Scham und Angst hat sich gelichtet und ich habe jetzt wirklich Freude daran, Lust zu verspüren.

Während der Ausbildung hat mir das Leben immer wieder Menschen an die Seite gestellt, die mich auf meinem Weg unterstützt und mir dabei geholfen haben, über mich hinaus zu wachsen. Bei diesen Menschen möchte ich mich nochmals bedanken.

Die AnuKan®-Ausbildung war und ist für mich ein großes Geschenk!
Euer Benjamin



2. Sexualität - Lebenskraft

Die Prostata – Unterschätztes Organ: Lustpunkt und sensible Gefahrenzone des Mannes

Ein Organ, nur 20 Gramm schwer, groß wie eine Kastanie, welches aber entscheidend sein kann für Fruchtbarkeit, (In)Kontinenz und Erektionsfähigkeit. Der Prostatakrebs ist inzwischen die häufigste Krebserkrankung und nach dem Lungen- und Darmkrebs die dritthäufigste Krebstodesursache bei Männern. Die Zahl der Neuerkrankungen steigt stetig. Ich bin immer wieder entsetzt, wie wenig Männer über ihren eigenen Körper wissen und z.T. auch nicht bereit sind, diesen erforschen zu wollen. Viele haben oft noch die landläufige Meinung: die Prostata ist „nur“ das T-Stück um Samen und Harn zu trennen. Im Prinzip ja, aber sie ist noch sehr viel mehr: Die Prostata produziert 30% des Ejakulates und ist mit ihrem Sekret für die Bewegungsfähigkeit der Samen, d.h. Fruchtbarkeit des Mannes verantwortlich. Die Prostata kann in verschiedenen Zonen aufgeteilt werden und jede Prostata kann anders aussehen. Die Verflechtungen der Prostata mit dem umliegenden Nervengewebe sind so dicht, dass Inkontinenz die größte Gefahr bei einer OP in dem Bereich ist und auch Erektionsfähigkeit stark von der Prostata beeinflusst wird.

Die Prostata ist aber auch der geheime Lustpunkt des Mannes, um einen besonders intensiven Orgasmus zu erleben, der mit der Stimulation des G-Punktes bei der Frau vergleichbar sein soll (und Männer, der Unterschied zwischen lokalem klitoralen und ganzheitlichem vaginalen Orgasmus ist wirklich extrem). Die Prostata-Massage kann in zwei Varianten ausgeführt werden: direkte Stimulation (anal) oder indirekte Stimulation (Druck unter dem Hoden). Letztere wird auch bei der Fruchtbarkeitsmassage verwendet (siehe auch www.homeopage.de/Kinderwunsch/Spermien.htm). Eine Prostatamassage kann gravierenden Verbesserungen der Lebensqualität bewirken: Verbesserung der Erektion und der (nächtlichen) Kontinenz, Stärkung der Muskeln im Beckenbodenbereich und auch Stärkung des Selbstbewusstseins. Also Achtung bitte bei Erektionsproblemen, zu wenig/ausbleibendem Ejakulat, schmerzhaften Orgasmen, Probleme beim Wasserlassen das alles können mögliche Warnhinweise sein und eine Prostata-Vergrößerung sollte unbedingt abgeklärt werden. Männern ab 45 steht eine jährliche Untersuchung kassenfinanziert zu.

Mehr dazu lesen z.B. hier: www.prostata.de/wissen/anatomie-der-prostata oder www.mensvita.de/kurzanleitung-fuer-eine-prostatamassage-7284/ und hier: www.trendsderzukunft.de/fruchtbarkeitsmassage-kinderwunsch-erfullen-mit-der-richtigen-massage/2011/03/09/

Bezüglich Vorsorge Infos hier: <http://www.medizin-fuer-menschen.net/medizin-f%C3%BCr-menschen/prostata-tumorthapien-prof-huland/interview/> und für statistische Zwecke im Fall des Falles (dient der reinen Datenerfassung) ein Überblick z.B. hier: <http://de.myprostate.eu>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: John E. McNeal

(1930-2005, amerikanischer Urologe und Pathologe)

John E. McNeal, Pionier bei der Klassifizierung und Dokumentation von Prostatakrebs, starb am 3. November 2005 nach einem 16-jährigen Kampf mit chronischer lymphatischer Leukämie. Er war 75.

"Abgesehen von seinen enormen Beiträgen zur Medizin, wurde John in der Abteilung für das Funkeln in seinen Augen, sein Lächeln und seine bescheidene Art geschätzt", sagte Linda Shortliffe, emeritierte Professorin der SCHOOL OF MEDICINE der Stanford University, "Er wird sehr vermisst, aber sein Vermächtnis lebt."

Während seiner 22 Jahre in Stanford untersuchte und katalogisierte John mehr als 1000 Krebsprostate, die von Urologen entfernt wurden. Er nahm Scheiben vom Gewebe und untersuchte sie unter einem Mikroskop. Er skizzierte dann die Krebsbereiche und andere pathologische Merkmale auf Papier für zukünftige Referenzen. **Johns Analyse und Beschreibung der drei anatomischen Zonen der Prostata veränderte die Art und Weise, wie Ärzte weltweit die Prostata sehen. Er bemerkte einmal, dass die Prostata, sowohl bösartig als auch normal, "im Gegensatz zu anderen Organen eine enorme Vielfalt von architektonischen Formen hat".**

Eine Reihe von Urologen nutzten die akribischen Aufzeichnungen von John. Der im Jahr 2015 verstorbene Thomas Stamey, Professor der Urologie in Stanford, verwendet sie, um zu verfolgen, ob es eine Korrelation gibt zwischen den Mengen von Prostatakrebs und dem PSA-Test, ein weit verbreiteter Bluttest zur Diagnose von Prostatakrebs. Im Jahr 2004 veröffentlichten Stamey und seine Kollegen die Ergebnisse, dass der Test nicht mehr (ausschließlich & ausreichend) vorhersagend ist und kündigte damit ein Ende der "PSA-Ära" an. "John McNeal war einzigartig unter Pathologen", sagte Prof. Stamey. "Seine Erkenntnisse haben die Prostata buchstäblich unter dem Mikroskop zum Leben erweckt."

John graduierte 1957 an der „School of Medicine der George Washington University“ und wurde im selben Jahr in die Alpha Omega Alpha Medical Ehrengesellschaft gewählt. Er absolvierte seinen Aufenthalt in Pathologie an der University of California, San Francisco, im Jahr 1962. Nach seiner Niederlassung verfolgte John eine Karriere in einer Privatpraxis in der East Bay. Seine Schriften über die Struktur der Prostata brachten ihm Anerkennung in der akademischen Gemeinschaft. 1983 überzeugte Prof. Stamey ihn, der Fakultät beizutreten, wo er bis 2005 als klinischer Professor und leitender wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Urologie tätig war. Obwohl er durch chronische Krankheiten geschwächt war, führte er viele Jahre lang wichtige Beobachtungen an der Prostata durch.

Johns herausragende Beiträge zum Verständnis der Prostata-Anatomie und der Prostatakrebspathologie brachten ihm 1992 den „Prostate Cancer Award“ der „American Urological Association“ ein. Er war Autor von 129 Artikeln, darunter "Zonale Anatomie der Prostata", in denen er die Struktur der Prostata definierte, wie sie heute noch bekannt ist.

Gekürzte und redigierte Übersetzung des Nachrufes der Stanford University aus dem Jahre 2006:

<https://news.stanford.edu/news/2006/march1/med-obit-030106.html> und weitere interessante Informationen auf Deutsch hier: <http://www.medizin-fuer-menschen.net/medizin-f%C3%BCr-menschen/prostata-tumorthapien-prof-huland/geschichte-der-medizin/>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

(AMA-PURAs) Kraftplatz des Monats – Messe BAZAAR, Berlin

Mein Kraftort im November ist, schon seit letztem Jahr, die Messe BAZAAR in Berlin - ein Ort für die Händler der Kulturen der Welt. Wer kein Geld und keine Zeit hat in die Mongolei, nach Afrika oder Indien zu fahren, kann hier mal hinein „schnuppern“ - eine echte mongolische Jurte sehen, afrikanische Trommeln hören oder indische Kunst bestaunen. Ein echt sinnliches Erlebnis für Auge, Ohr und Nase: etwa 500 Hersteller und Händler aus mehr als 60 Ländern präsentieren



auf Deutschlands internationalster Verkaufsmesse ihre exotischen Produkte und Waren. Von der Buddha-Figur zu Klangschalen und Zimbeln, von Schmuck und Textilien aller Art bis hin zu ess- und trinkbaren Köstlichkeiten wird hier



eine Vielfalt geboten, die berauschend ist und einem natürlich das Geld aus der Tasche lockt. Dabei sollte man sich an die Gepflogenheiten der Länder beim Handeln halten und kann auch schon viele Weihnachtseinkäufe erledigen.

Dieses Jahr trafen wir an der Jurte mongolische Musiker und ihre sehr kunstvollen Instrumente. Wir bestaunten eine Pferdekopfgeige und eine Wolfskopf-Mandoline und lauschten den Kehlkopfgesängen der Musikgruppe Khukh Mongol. Wir tranken aromatischen Hochland-Kaffee aus Peru und kauften viele schöne Tantra-Massage-Laken. Ein schönes Treffen gab es noch mit Annett und Ulrike, die dieses Jahr auch den Weg in die Hauptstadt fanden.

Mehr zur Messe hier: www.bazaar-berlin.de/DieMesse/

(Der neue Termin für 2018 steht auch schon fest: 7.-11. November - gleich im Kalender vormerken ;)



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „Der letzte Schamane“ (Juri Rytchëu, 2002, Unionsverlag, Zürich)

Die Tschuktschen-Saga: Die Tschuktschen leben am anderen Ende der Welt, an äußersten östlichsten Spitze Sibiriens auf der Tschuktschenhalbinsel an der Beringstraße (gleich gegenüber von Alaska). Ein kleines Volk, das erst vor 350 Jahren entdeckt wurde. Seitdem mussten die Tschuktschen ständig um ihr Überleben kämpfen, angesichts der fortwährenden Versuche, sie erst nach kommunistischen Maß, später nach kapitalistischem zu zivilisieren. Dieses Volk hat versucht, trotz kommunistischer Planwirtschaft seine Struktur und Kultur als Jägervolk zu erhalten. Die Desorientierung nach der Perestroika bewirkte aber einen weiteren Identitätsverlust. Und ausgerechnet diesem Volk soll nun der Walfang verboten wurden, obwohl sie ihn nie industriell, sondern nur für den Eigenbedarf betrieben haben.

Juri Rytchëu, geboren 1930 als Sohn eines Jägers, war der erste Schriftsteller dieses nur zwölftausend Menschen zählenden Volkes. Seine Familiengeschichte ist zugleich die Saga des tschuktschischen Volkes. Denn von Generation zu Generation wurden seit Anbeginn der Zeiten die Taten, Verdienste und Schicksalsschläge weitergegeben. Im Mittelpunkt von Rytchëus Tschuktschen-Saga steht die Geschichte des "letzten Schamanen von Uëlen", jener sibirischen Siedlung, in der der Autor geboren wurde. Juri erzählt die Genealogie seiner eigenen Familie, zurück bis zur Schöpfung und dem ersten Menschen, der der Verbindung der Urmutter mit dem Wal entsprang. In einer episch breiten Sprache, die der unwirtlichen Landschaft seiner Heimat gebührt: "Nach altem Brauch wird die Abstammung eines Menschen als Baum in vielen verzweigten Ästen dargestellt. Wo ich geboren wurde, da wachsen kein Wald und keine hohen Bäume. Meine Ahnentafel gleicht dem Tundragewächs Jenëu, der goldenen Wurzel, die fest in der Muttererde verankert ist, nicht tief im frostigen Boden, stattdessen aber weit verzweigt unter der Oberfläche." - mit seinen Romanen und Erzählungen wurde Juri zu einem berufenen Zeugen einer bedrohten Kultur. Er starb 2008 in St. Petersburg.

Weitere Bücher des Schriftstellers: „Traum im Polarnebel“ (1968), „Die Reise der Anna Odinzowa“ (1998), „Gold der Tundra“ (2006)



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: "Mother Mongolia" von Altan Urag (CD „Made in Altan Urag“, 2004)

Altan Urag (mongolisch: Алтан Ураг, bedeutet so viel wie "Goldene Abstammung" von Genghis Khan) ist eine mongolische Folk-Rock-Band. Der musikalische Stil der Band, der 2002 gegründet wurde, verbindet traditionelle mongolische und zeitgenössische Einflüsse. Die Mitglieder der Band wurden alle in klassischer mongolischer Musik ausgebildet und spielen normalerweise mit dem Morin khuur (Pferdekopfgeige), Ikh khuur (große Pferdekopfgeige), Bishguur (traditionelles Horn) und Yoochin (eine Art Hackbrett). Typisch sind das Einfügen von khöömii (Kehlgang/Obertongesang) und langen akustischen Passagen. Ihre Musik wurde bereits 2006 in dem bewegenden Film „Khadak“ und 2007 in dem Film „Der Mongole“ verwendet. Die Band hat mittlerweile sieben Alben aufgenommen.

Reinhören in das Lied hier: www.youtube.com/watch?v=mixti3jlum0 **und weitere Musik hier:** www.youtube.com/watch?v=R5Mx7x **F l w** **und mehr Infos zur Band hier:** www.facebook.com/altanurag/



7. Spiritualität

Novembertag

**Nebel hängt wie Rauch ums Haus,
drängt die Welt nach innen;
ohne Not geht niemand aus;
alles fällt in Sinnen.**

**Leiser wird die Hand, der Mund,
stillter die Gebärde.**

**Heimlich, wie auf Meeresgrund,
träumen Mensch und Erde.**

(Christian Morgenstern, 1871 - 1914)

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

PS: Alle, die zum 12. Newsletter etwas beitragen wollen, sind herzlich dazu eingeladen! Redaktionsschluss ist der 15. Dezember 2017. Auch Korrekturen/Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind gern erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Impressum und Haftungsausschluss:

Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com> und andere Abbildungen entsprechend Wikimedia Commons Richtlinien, eigene Aufnahmen oder direkte Quellenangabe). Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 23.11.2017