

# Yurashi – die Therapie der sanften Berührung

Misao Morota

**Vor etwa 100 Jahren war Tokujiro Namikoshi in Japan der wohl wichtigste Begründer des Shiatsu. Seine Druckpunkt-massage schöpfte aus den Praktiken des chinesischen Tuina und orientierte sich an der Meridianlehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es konnte in Japan nur entstehen, weil dort in der volkstümlichen Heilkunde seit Jahrhunderten eine heute weitgehend unbekannt Tradition manueller Therapien der sanften Streichmassagen existierte, mit denen vor allem Beschwerden am Bewegungsapparat, aber auch Verspannungen, Verkrampfungen und Schmerzen ganz allgemein behandelt wurden. Shiatsu konnte im Okzident erfolgreich sein, weil es ein lehrbares Inventarium von Manipulationen am gesunden oder kranken menschlichen Körper so präsentierte, dass sich unser mechanistisches Denken darauf einlassen konnte. Der unendlich große Reichtum der alten manuellen Therapien Japans hingegen blieb der westlichen Medizin vor allem deshalb verschlossen, weil diese sich als natur-„wissenschaftliche“ und universitäre Disziplin vom Erfahrungswissen der intuitiven Heilweisen abkehrte und diesem grundsätzlich misstraute.**

*Die Yurashi-Methode kehrt zu diesen vergessenen Wurzeln zurück. Erfahrung ist wichtiger als Analyse. Heilung geschieht, wo Heilung erlebt wird.*

Da ist es unerheblich, ob eine schulmedizinische Hypothese über die beste Behandlungsmöglichkeit für ein Leiden nach Stand theoretischer Forschung und klinischer Erprobung plausibel erscheint und diese Behandlung angewandt wird, nur weil – und solange – die zugrunde liegenden Axiome (noch) nicht widerlegt sind.



## Vom Pharmareferenten zum Yurashi-Therapeuten

Als Koji Matsunaga (\*1974), der Begründer der Yurashi-Therapie, noch als Pharmavertreter in Tokyo arbeitete, litt er häufig unter schwerer Migräne. Hiergegen nahm er über Jahre täglich Schmerzmittel. Aber die von ihm konsultierten Ärzte waren nicht in der Lage, ihm zu helfen.

Eines Tages wurde er nach nur einer etwas schnelleren Drehung ohnmächtig und fiel zu Boden. Dies wiederholte sich mehrfach. Er verlor wie aus heiterem Himmel das Bewusstsein. Kopfverletzungen waren die Folge.

Sein Vater hörte von einem alten Therapeuten, der eine spezielle manuelle Methode anwendete und dem diesbezüglich ein legendärer Ruf als Heiler voraussetzte. Koji Matsunaga entschloss sich, die Reise anzutreten. Bereits nach der ersten Anwendung reduzierten sich seine Kopfschmerzen um die Hälfte. Da er jahrelang unter Schmerzen gelitten hatte, war dieses Ereignis für ihn sehr überraschend, gleichsam magisch und seine erste Begegnung mit einem alternativen medizinischen Verfahren überhaupt.

Das beeindruckende Therapieergebnis und seine Freude darüber, führten bald zu dem Entschluss Matsunagas, die Heilmethode selbst zu erlernen, jedoch blieb ihm eine

konkrete Erklärung für die Wirkung der Interventionen weiter verborgen.

„Wenn man den Selbstverteidigungsmechanismus des Körpers durch sanfte Berührungen umgeht, kann der Körper sich entspannen und selbst heilen“, so sein Lehrer.

Die Schüler übten untereinander, selten am Lehrer selbst. In den ersten Monaten der „Ausbildung“ wurden diese Versuche regelmäßig mit einem einfachen „falsch“ kommentiert. Als sie dann – den Lehrer immer nur nachahmend – selbst an Patienten tätig wurden, begleitete der Lehrer das zunächst durchgängig mit einem einfachen „Nein“. Erst nach einigen Monaten tauchte ein „Ja“ oder ein „Richtig“ auf. Mehr nicht. Erklärungen oder Begründungen gab es nicht.

## Von Japan nach Deutschland

Koji Matsunaga eröffnete in Tokyo ein eigenes Therapiezentrum, in dem er schon nach kurzer Zeit bis zu 300 Patienten im Monat erfolgreich behandelte. Acht Jahre später gründete er gemeinsam mit seinem Vater die Ebisu Yasuragi Klinik. Hier begann er, die medizinischen Grundlagen der Behandlungsmethode zu erforschen, diese experimentell zu erweitern und zu systematisieren, sodass er Yurashi als manuelles Therapieverfahren unterrichten konnte. Auch dies mit Erfolg: Heute gibt es in Japan mehr als 30 Behandlungszentren unter der Leitung von Yurashi-Thera-



peuten, die ihre Patientenfälle minutiös dokumentieren und sich zu Fortbildungszwecken in ständigem Austausch befinden. Seit 2013 unterrichtet Koji Matsunaga die Yurashi-Therapie auch in Deutschland.

## Die Yurashi-Therapie

In der Pharmakologie erklärt man die Entstehung von Schmerzen u. a. über die erhöhte Ausschüttung von Schmerzmediatoren (z. B. Prostaglandine oder Kinine), beispielsweise nach einer Verletzung.

Koji Matsunaga beobachtete in seiner Praxis, dass sich Schmerzen unter seiner Therapie in Sekunden reduzierten und dass der Körper des Patienten sich entspannte. Er fragte sich daraufhin zunächst, ob sich die verletzte Struktur so schnell hatte regenerieren können oder ob die Ausschüttung der Schmerzmediatoren durch seine Therapie reduziert worden war. Heute nimmt er an, dass – neben der herkömmlichen Erklärung für Schmerzen – muskuläre Kontraktionen (auch in feinsten Muskelfibrillen) verantwortlich sind für die Schmerzentstehung. Dazu später mehr.

*Die Yurashi-Therapie kann am ehesten als gezielte Auflösung des von George B. Whatmore (1979) als „Dysponesis“ bezeichneten (reversiblen) pathologischen Zustandes verstanden werden [1]: In dem Bestreben, sich vor Aggression zu schützen und Homöostase zu gewährleisten, verfällt der Körper in (als kalibrierte Schleifen ablaufende) destruktive Reaktionsmuster.*

Die Dysponesis (griech. dys für „schlecht“, „fehlerhaft“ oder „falsch“, und griech. ponos für „Anstrengung“, „Arbeit“ oder „Energie“) ist ein Zusammenspiel physischer, emotionaler und mentaler Faktoren, die entweder konstitutionell bedingt sind oder im Lauf des Lebens erworben wurden.

Physische und psychische Reaktionen auf Trauma und Stress interagieren also. Eine Sympathikus-Dominanz verhindert die Aktivierung all jener physiologischen Möglichkeiten im Körper, die wir unter dem Begriff „Selbstheilungskräfte“ zusammenfassen. Gleichzeitig beeinflussen motorische und prämotorische Kortexneuronen die Muskulatur über pyramidale und extrapyramidale Nervenbahnen zunehmend negativ, bis möglicherweise sogar chronische Schmerzzustände eintreten.

Koji Matsunaga formuliert das so: „Warum kontrahieren Muskeln so stark? Das hängt

damit zusammen, dass die Muskeln von den Abwehrinstinkten des Gehirns beeinflusst werden, die für das Überleben des Menschen zuständig sind. Um das Überleben zu sichern, sammelt das Gehirn eine Vielzahl von Informationen und wertet diese aus. Dabei stützt es sich umfassend auf alle fünf Sinne und lässt den Körper spontan reagieren. Wenn eine haptische Stimulation dazu führt, dass sich der Muskel zur Selbstverteidigung zusammenzieht, dann schützt er den Körper vor Einwirkungen von außen.

Manchmal entspannen die Muskeln nicht mehr, selbst wenn die Einwirkungen von außen verschwunden sind. Die Muskeln ermüden dann unter dieser Reaktion, die aus einer unnormalen Kontraktion der Muskeln resultiert. Die unnormale Muskel-Kontraktion ergibt sich aus einem Zustand der fortgesetzten unwillkürlichen Anspannung. Die Muskeln kontrahieren unfreiwillig, um den Körper zu schützen; es mag jedoch auch so sein, dass die Muskeln unterschiedlichste Aufgaben als Teile einer Gemeinschaft zu erfüllen haben ...“ [2, S.10f]

## Anwendungsfelder

Die Maxime einer wirkungsvollen Behandlung lautet also, sich ganz einfach darauf zu konzentrieren, verspannte Muskeln zu entspannen. Es ist erstaunlich, wie schnell in vielen Fällen Genesung eintritt und wie groß die Vielfalt der Schmerzzustände ist, bei denen sich diese Therapie als effektiv erweist.

Erfolgreiche Behandlungsverläufe sind dokumentiert für:

- Leiden, die aus dem Lebensstil und aus Gewohnheiten resultieren: Schmerzen in der Schulter, im Rücken, Kopfschmerzen, Magenschmerzen;
- Leiden, die aus der Überbeanspruchung eines Körperteils resultieren: Leisten-schmerzen, Sehnenentzündung, Schienbeinkantensyndrom;
- Schmerzen und Schäden, die auf Verletzung oder Traumatisierung zurückzuführen sind: Verstauchung, Beule, Prellung, Quetschung, Schleudertrauma;
- physische Verletzungen: Muskelzerrung, Bandscheibenvorfall, Meniskusabriss;
- unterschiedliche Krankheitsbilder, die nicht schulmedizinisch betrachtet wer-



Misao Morota

Heilpraktikerin seit 2006 in eigener Praxis in Düsseldorf. Begleitet Koji Matsunaga seit 2012 bei seinen Ausbildungen und Vorträgen als Übersetzerin. Seit 2015 erste Yurashi-Lehrtherapeutin in Europa.

### Kontakt:

Nordstraße 88, D-40477 Düsseldorf  
Tel.: 0211 / 731 66 897  
morota@web.de, www.morota.de

den: Gicht, Morbus Osgood-Schlatter, Osteonekrose des Hüftgelenkshauptes, Fibromyalgie etc.

Yurashi-Behandlungen umfassen eine Vielzahl leichter und sanfter Berührungen an allen Körperregionen, ebenso sehr vorsichtige Rotations- und Traktionsbewegungen an allen Körpergelenken. Hinzu kommen behutsames Streichen und Tasten, Wiegen und Schaukeln. Unter keinen Umständen darf Unwohlsein, geschweige denn Schmerz hervorgerufen werden. Erklärtes Ziel aller Interventionen ist, die natürlichen Mechanismen, mit denen unser Gehirn auf Reize reagiert, zunächst einmal zu unterlaufen, indem die gesamte Physiologie in die Entspannung geführt wird.

Auf welchem Behandlungsweg dies erreicht werden kann, das muss der Therapeut ganz individuell durch genaue Beobachtung des Körpers des Patienten und das einfühlsame Gespräch während der Behandlung erspüren.

*Jeder noch so feine Widerstand beim Patienten löst eine Korrektur des geplanten Behandlungsverlaufes aus.*

Das bedeutet, dass es außer offensichtlichen Ausnahmen, wie z. B. Knochenbrüchen oder akuten Infekten, praktisch keine Kontraindikationen für die Yurashi-Therapie gibt.

Die Einsichten aus der therapeutischen Arbeit über fast zwei Jahrzehnte stellen die Faszien-Forschung vor neue Aufgaben, denn



Koji Matsunagas Theorie von den Auswirkungen der Umstellung der Homöostase in den unterschiedlichen Arten von Muskelgewebe bei einer Vielzahl von Erkrankungen ist hier ein durchaus relevanter Diskussionsbeitrag (deutsche Übersetzung in Vorbereitung, s. Kasten zu Koji Matsunaga). Insbesondere weil manche vermeintlich dauerhafte Schädigungen im schulmedizinischen Denken nicht konsequent genug hinterfragt werden; ein Beispiel hierfür sind die angeblich irreversiblen Verschleißerscheinungen im Knorpelgewebe. Die Heilerfolge der Yurashi-Therapie sind geeignet, Lehrmeinungen auf den Prüfstand zu stellen.

## Beispiele aus der Praxis

Ich lernte die Yurashi-Therapie vor vier Jahren kennen. Seither arbeite ich nahezu täg-

lich damit: bei allen möglichen Schmerzzuständen, bei Störungen am Bewegungsapparat, aber auch bei psychosomatischen Beschwerden oder bei Somatisierungsstörungen. Im Folgenden zwei Beispiele aus meiner Praxis:

### Fall 1

Eine Patientin (52 J.) erklärte mir, sie habe keine außergewöhnlichen Nahrungsmittel zu sich genommen, dennoch leide sie seit zwei Tagen unter Magen-Darm-Schmerzen. Kein Durchfall, keine Übelkeit. Als ich sie nach der Stärke der Beschwerden fragte (0 = keine Beschwerden, 10 = sehr stark), antwortete sie mit „8“. Da ich keine weiteren Anzeichen von sonstigen Krankheiten fand, vermutete ich, dass es eine funktionelle Störung sein könnte, und ich entschloss mich, Yurashi anzuwenden. Nach der etwa 20-minütigen Behandlung fragte ich sie wiederum nach der Stärke ihrer momentanen Beschwerden. Darauf antwortete sie mit „2“. Beim nächsten Besuch in meiner Praxis berichtete sie mir, dass die Schmerzen danach verschwunden und nicht mehr zurückgekommen seien.

### Fall 2

Eine Patientin kam zu mir, als sie vier Wochen vor einer Bandscheiben-OP stand. Sie ist zwar ganzheitlich orientiert, aber ihre

Schmerzen waren so stark, dass der OP-Termin für sie feststand. Ich konnte überall in ihrem Körper schmerzhaft Verhärtungen ertasten. Schon während der ersten Yurashi-Behandlung wurden die Schmerzen nach und nach weniger, und die Patientin erfuhr deutliche Erleichterung. Daraufhin entschied sie, die Behandlungen fortzusetzen und die OP abzusagen. Bei jedem weiteren Besuch berichtete sie von anderen schmerzhaften Stellen: diese schienen zu wandern, im Körper regelrecht zu „vagabundieren“. Dies ist ein Phänomen, das man oft beobachtet. Der Körper ist raffiniert, er zeigt uns die wichtigste Stelle zuerst. Sobald diese Stelle behandelt wird, taucht die nächstwichtigste Stelle auf, die dann „dran ist“. Nach einigem Auf und Ab zeigte sich schließlich eine nachhaltige Verbesserung. Heute ist sie unter alleiniger Yurashi-Therapie schmerzfrei, ohne eine Bandscheiben-OP gehabt zu haben.

## Fazit

Meine Erfahrungen zeigen, dass Yurashi bei Schmerzen eine sehr effektive Methode ist. Je nach Beschwerden können sie schnell gelindert werden, möglicherweise schon bei der ersten Behandlung. Auch bei funktionellen Störungen eines inneren Organs kann Yurashi effizient eingesetzt werden.

Es darf nicht unerwähnt bleiben, dass diese sanfte Methode den Patienten nicht nur körperliche und muskuläre, sondern auch mentale Entspannung schenkt, was einem nachhaltigen Behandlungserfolg zusätzlich Vor-schub leistet.

Da Anspannung und Stress heute als wichtige Ursachenfaktoren für diverse Erkrankungen gelten, trägt Yurashi somit auf eine sanfte und sichere Weise dazu bei, Gesundheit zu unterstützen und Gesundheit zu erhalten.

## Literaturhinweis

Whatmore GB et al.: *Dysponesis: a neurophysiologic factor in functional disorders*. In: E. Peper et al. (Hrsg.): *Mind/body integration. Essential readings in biofeedback*. Plenum Press, New York, 1979. S. 379-410.  
 Pirker-Binder, Ingrid: *Biofeedback in der Praxis. Band 1: Kinder*. Springer Verlag, Wien & New York, 2006.  
 Matsunaga, Koji: *Yurashi - Die Therapie der sanften Berührung*. HPSD-Verlag, Düsseldorf, 2012.  
 Matsunaga, Koji: *Yurashi. Die Therapie der sanften Berührung. Basis-Seminar: Yurashi-Anwender. Skript.* (Deutsche Übersetzung a. d. Japanischen: Misao Morota. 2., überarb. Aufl. 2016.)  
 Matsunaga, Koji: *Yurashi. Die Therapie der sanften Berührung. Aufbau-Seminar: Yurashi-Therapeut. Skript.* (Deutsche Übersetzung a. d. Japanischen: Misao Morota. 2013.)



## Koji Matsunaga

1998 Beginn der Ausbildung in traditionellen manuellen Therapien bei Meister Yamada-sensei, in Niigata. 2005 Gründung und Aufbau des Ebisu Therapie-Zentrums in Tokyo gemeinsam mit seinem Vater Masakazu, international renommierter Fußreflexzonen-Therapeut. Entwicklung der Yurashi-Therapie. 2010 und 2011 Ausbildung von Yurashi-Therapeuten in Thailand. Seit 2012 regelmäßig Dozent für Yurashi an der Heilpraktikerschule Düsseldorf. 2013

Gründung des Asuka Alternative Medicine Institute in Nara. Für Oktober 2016 geplante Buchveröffentlichung zur Bedeutung der Umstellung der Homöostase. Weitere Informationen: HPSD Verlag, Düsseldorf, [www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de](http://www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de)

## Yurashi-Ausbildung und -Netzwerk

In Japan besteht unter den Yurashi-Therapeuten ein enger Kontakt mit vielfältigem kollegialem Erfahrungsaustausch und regelmäßigen Weiterbildungen. Ein solches Netzwerk ist in Deutschland derzeit im Aufbau. Die Ausbildung vollzieht sich insgesamt in drei Stufen: Yurashi-Anwender, Yurashi-Therapeut (nur Ärzte und Heilpraktiker, Voraussetzung: mindestens ein halbes Jahr Erfahrung als Anwender), Yurashi-Lehrtherapeut (Voraussetzung: mindestens zwei Jahre Erfahrung als Therapeut). Regelmäßig stattfindende Workshops dienen der Supervision und der Diskussion der dokumentierten Behandlungsfälle.