



YURASHI

Newsletter No. 19 (1. Januar 2021)

Prost Neujahr!



(Foto: Gabi Bast)

Der Arbeitskreis Yurashi e.V. lädt ein zur



2. Deutschen Yurashi Arbeitstagung

am **Samstag, 20.03.2021, 14.30 - 18 Uhr**

und am **Sonntag, 21.03.2021, 9.30 – 17 Uhr**

in **Düsseldorf (HPSD)**

Upps, was ist das denn? ... wird sich so mancher fragen. War das nicht schon, eben erst, ääh, ja genau, im Oktober? - Stimmt! Und allen, die dabei waren, hat die Arbeitstagung so gut gefallen, dass sie gesagt haben: Das wollen wir ganz bald wieder haben. Darum eine Neuauflage („upgedated“) nach nur fünf Monaten.

N.B.: Wir werden die Veranstaltung selbstverständlich mit einem ausgeklügelten Hygienekonzept durchführen, das der dann brandaktuellen CorSchuVO NRW Rechnung trägt.

Damit tun wir einen weiteren Schritt in die Richtung, ein regelmäßiges Forum des kollegialen Austauschs und der Kontaktpflege zu begründen und zu pflegen. Und in diesem Bestreben lassen wir uns von der Corona-Lockdown-Politik nicht verunsichern. Wenn's verboten werden sollte, dann verschieben wir die Arbeitstagung halt wieder

Jetzt zahlt sich aus, dass der Arbeitskreis eine eigene Website hat: Veranstaltungen (zum Beispiel die Yurashi Praxis Treffs), Anwender-Ausbildungen, Info-Veranstaltungen) findet man ab sofort nicht mehr im Newsletter, sondern nur noch auf www.yurashi.de. Und die Ausbildungen natürlich auf der Seite der HPSD: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de .

Yurashi-Techniken am Kopf (Referentin: Gabi Bast, Fotos: Susanne Hillringhaus)
Impressionen zu „Corona-Zeiten“ (aus der 1. Arbeitstagung)



Yurashi Newsletter No. 19 - Januar 2021

Heilpraktikerschule Düsseldorf, Kurfürstenstraße 14, D-40211Düsseldorf, Tel.: 0211 – 500 87 80
Website: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de / E-Mail: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de



Als Beiträge für die 2. Arbeitstagung sind bereits jetzt schon zugesagt:

HP Frank Brandes: Schmerzen / KISS-Prinzip / Yurashi
 Dr. med. Dieta Hiller: Yurashi als Baustein der multimodalen Schmerztherapie.
 Ein Ansatz aus schulmedizinischer Sicht.
 HP Annemarie Mitsuyo Ott: Yurashi meets Shiatsu

Und, weil es im Oktober 2020 (vgl. Foto oben) so schön geklappt hat:

**ZOOM-Konferenz mit a) Koji Matsunaga
 b) Akira Taniguchi
 Yurashi-Therapeut „der 1. Stunde“ mit einem Erfahrungsbericht**

Und wir werden uns noch ein wenig mehr Zeit und Raum für den Erfahrungsaustausch und zum gegenseitigen Behandeln nehmen.

Anmeldungen bitte formlos bis zum 28.02.2021 an unsere Mail-Adresse

AK-Yurashi-eV@gmx.de

Nicht-Mitglieder zahlen € 100,- . (Das entspricht der TN-Gebühr der früheren Workshops.)
 Der jährliche Mindestmitgliedsbeitrag im Arbeitskreis Yurashi e.V. beträgt € 30,-.

Noch-Nicht-Mitglieder (d.h. **Mitglieder in spe**) verwenden bitte zur Anmeldung das Formular auf den Seiten 7 und 8, wenn sie dem Arbeitskreis beitreten möchten: ausdrucken, ausfüllen, unterschreiben, analog / digital an die Geschäftsstelle des Arbeitskreises ... fertig.

Nur-Teilnehmer sind ebenso und ganz besonders herzlich willkommen. Sie melden sich formlos per Mail an und bringen am 20.03.2021 bitte € 100,- in bar mit

Yurashi in der Corona-Krise



Willst du Frieden, nimm Yurashi!
Warum gerade Yurashi in der Corona-Krise helfen kann.
(von Barbara Döll)

Der neue Feind

Corona 2020 hält uns weiterhin in Atem, in Schreckstarre, in Angst und Sorge. Das Virus greift nicht nur unsere Lunge an, sondern auch unsere Psyche. Die Angst vor der Pandemie, der eigenen Erkrankung, ihren Folgen, Verlust von Sicherheiten, Alltagsroutine und vor allem das Social Distancing machen nicht nur Vorerkrankten oder besonders stressempfindlichen Menschen schwer zu schaffen, sondern auch robusteren „gesunden“ Gemütern.

Zu der psychischen Krise kommt die aktuell reale sozial-ökonomische Krise. Psychologen sehen schon jetzt einen Anstieg der psychischen Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen, Panikattacken, Schlafstörungen. Trennungen, Scheidungen nehmen zu als Folge von räumlicher Enge, mangelnden Rückzugsmöglichkeiten, Überforderung von Kinderbetreuung und steigender familiärer Gewalt. Der Mensch heute realisiert, wir sind augenblicklich in Gefahr, in einer ständigen Bedrohung. Unsere Amygdala, Teil des limbischen Systems, wird hyperaktiv!

Stressreaktionen

Diese Gefahrensituation, heute wie zu Zeiten des Neandertalers, löst eine Stressreaktion aus, die vom Gehirn durch einen Cocktail von Hormonen wie Adrenalin, Noradrenalin, Dopamin und auch von Cortisol in den Körper gepumpt wird. Der Mensch möchte die Bedrohung in den Griff bekommen, deshalb schlägt sein Herz schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird rascher, der Blutzuckerspiegel steigt. Somit kann er sein Reaktionsvermögen beschleunigen und die Leistungsfähigkeit des Körpers wird in beachtliche Höhe geschraubt. Unsere steinzeitlichen Vorfahren brauchten diese Reaktionsmechanismen zum Überleben, denn die Gefahr von einem Höhlenbären oder Säbelzahn tiger aufgefressen zu werden, war ziemlich realistisch. Damals war diese Stressreaktion ein überlebenswichtiger natürlicher Schutz.

Zusätzlich spielt die Amygdala, der Mandelkern, als Teil des limbischen Systems eine entscheidende Rolle. Sie ordnet eine Gefahr emotional ein und hat Efferenzen z. B. zum Nervus Vagus, zum Sympathikus, zu Gesichtsnerven etc.. Sie ist evolutionsgeschichtlich 200 Millionen Jahre alt und sitzt im Mittelhirn. Sie ist unsere Alarmglocke.

Angst vor Tieren und Feinden spielt sich also im menschlichen Nervensystem ab. Als Reaktion des Menschen früher gab es nur entweder den Kampf oder die Flucht. Doch heute, im Angesicht der Corona-Pandemie, nützt uns weder Kampf noch Flucht, wir haben keine wirklichen Bewältigungsstrategien.

Zeitungsmeldungen berichten vermehrt über Alltagsaggressionen schon wegen nichtiger Anlässe. Vielleicht ein Ventil für die gefühlte Ausweglosigkeit. Dies ist ein Schicksalsschlag, über den die Menschen keine Kontrolle mehr haben und Proteste gegen die Maskenpflicht sind mögliche Mittel, sich Handlungsspielraum zurückzuholen. Unsere in Alarmbereitschaft gesetzte Amygdala als Teil unseres Angstsystems hält uns aber auch in

Zeiten der Bedrohung davon ab, klar zu denken! Wir haben es bei den Hamsterkäufen, den leeren Regalen von beispielsweise Toilettenpapier, selbst erlebt.

Dauerstress

Der moderne Mensch verspürt selbst dann Stress, wenn er keiner physischen Bedrohung ausgesetzt ist. Das Notfallprogramm, - gesteigerte Herzfrequenz, schneller Atem, erhöhte Muskelkontraktionen im Standby,- läuft im Leerlauf ab! Das ist auf Dauer ungesund und kann tödliche Folgen mit sich bringen. Heute fehlen immer wieder die Ruhepausen zum Regenerieren. Dauerstress wird als schwer-wiegende Krankheit der modernen Zivilisation angesehen. Hat der moderne Mensch sogar ein Bedürfnis nach Stress? Nach dem Adrenalin-kick? Ein schlechtes Gewissen plagt ihn beim Nichts tun! Die Steinzeitnotwendigkeit kompensiert der Mensch heute durch ein Hobby oder eine Sportart mit Nervenkitzel. Auf die Corona-Krise haben Menschen unterschiedlich reagiert. Für die einen eine vielleicht willkommene Entschleunigung, für die anderen ein Albtraum, da auch unsere Sozialkontakte auf ein Minimum reduziert werden mussten.

Social Distancing versus überlebenswichtiger Körperkontakt

Bringen wir nun die Problematik, den Konflikt zwischen den Social Distancing und dem tief in uns verankerten Bedürfnis berührt zu werden, ins Spiel. Berührungen haben eine starke psychologische Wirkung: Sie beruhigen, sie besänftigen, sie trösten, sie segnen, sie können verbinden, sie setzen frei, sie regulieren Beziehungen, sie sind heilsam!

Der Berührungssinn ist der erste Sinn, der sich beim Embryo entwickelt. Es ist unser größtes Sinnesorgan mit Millionen von Sensoren, die die Sinnesreize auf der Haut im Gehirn nach wichtig und unwichtig unterscheidet. Dies ist ein fortschreitender Lernprozess, der im Kindesalter beginnt. Menschen, für die körperliche Berührungen selbstverständlich sind, gehen aus Stress-Situationen weniger angespannt heraus!

Bei sanften Berührungen beruhigt sich unser Herzschlag, der Blutdruck sinkt, der Pegel an Stresshormonen fällt, die Muskulatur entspannt sich, das Immunsystem kann besser funktionieren.

Der Haptik- und Sinnesforscher Martin Grunewald aus Leipzig („Homo Haptikus“, 2017) ist der Meinung, dass die heutigen Menschen einander immer weniger berühren. Das Fühlen wird vernachlässigt, zu enger Körperkontakt ist oft nicht gewünscht. 45cm, so nahe dürfen fremde Menschen einem Deutschen kommen, sonst fühlt er sich belästigt.

Berührungen und Körperkontakt sind elementare LEBENSMITTEL!

Ein adäquater Körperkontakt sorgt für ein gesundes Leben und einen guten Zusammenhalt in der sozialen Gemeinschaft, sodass Grunewald weiter ausführt, dass wir ohne Berührungen auf Dauer krank werden. Der völlige Verlust von Sozialkontakten endet sogar tödlich, was psychologische Experimente in früheren Zeiten bereits bewiesen haben.

Gesunde Wachstumsprozesse im Menschen finden nicht statt, wenn es nicht ein ausreichendes Maß an Berührung gibt. Virginia Satir schreibt, dass Umarmungen entwicklungs-fördernd und heilend für das Leben sind. Wir benötigen pro Tag 4 Umarmungen zum Überleben, 8 Umarmungen zum Leben und 12 Umarmungen zum Wachstum.

Corona und Yurashi



Wir wünschen und hoffen, dass die Corona-Krise und die getroffenen Maßnahmen eine zeitlich begrenzte Episode ist, die bald wieder ein gewohntes Maß an Kontaktmöglichkeiten zulässt. Sinnesforscher wie Grunewald sehen diese Entwicklung mit Besorgnis

und fragen zu Recht, ob bald psychische Erkrankungen aufgrund des Berührungsdefizits weiter zunehmen werden. Grunewald rät zunächst, auch entgegen den Corona-Warnungen, sich selbst zu berühren.

Jeder Mensch fasst sich 400 – 800mal täglich ins Gesicht. Er frischt dadurch sein Kurzzeitgedächtnis auf, beruhigt hochfahrende Emotionen, hilft sich damit, Balance zu halten. Sich ins Gesicht zu fassen scheint nahezu unvermeidlich und wirkt wie eine Art Versicherung. Einzige Prophylaxe sei es deshalb, sich häufig die Hände zu waschen.

Hier kommt jetzt YURASHI ins Spiel...

Nach einem Experiment bekamen Frauen mit einer Depression über mehrere Monate zweimal wöchentlich eine Massage (welche, das habe ich nicht herausgefunden...). Ihnen ging es zunehmend körperlich und seelisch besser, und sie konnten sogar knifflige Matheaufgaben besser lösen als die Frauen in einer Kontrollgruppe ohne Massagen.

Yurashi ist demnach DIE ideale Methode,

um einen Berührungsmangel auszugleichen. Yurashi kann alles bieten: Eine angemessene Art und Weise der Durchführung einer Massage, die auch gesellschaftliche Taburegeln berücksichtigt, in-dem der Mensch bekleidet bleibt.

Es sind sanfte, beruhigende Berührungen, die mit dem vegetativen Nervensystem kooperieren. Der gesamte Körper wird in relativ kurzer Zeit an vielen Kontaktpunkten berührt, also „physikalisch verformt“, sodass im Gehirn Hormone ausgeschüttet werden, die die Atmung verlangsamen, die Herz-frequenz reduzieren, die Muskulatur entspannen.

Nach der Behandlung fühlt sich der Mensch erfrischt, er spürt sich besser, er empfindet Dank-barkeit, was auch eine wichtige resiliente Fähigkeit ist, ist im besten Fall zufrieden, glücklich, ausbalanciert. Wir könnten helfen, bevor eine lange Therapie beim Psychotherapeuten nötig ist, - oder die notwendige Dauer einer Therapie erheblich verkürzen.

Quellen:

- Wikipedia
- Martin Grunewald: „Berührungen sind biochemischer Klebstoff“, Spiegel Interview vom 27.5.2020
- My Monk: „Die Macht der Berührung, 10 psychologische Effekte.“
- Domradio am 9.4.2020: „Warum wir ohne Berührung auf Dauer krank werden.“
- Stuttgarter Nachrichten vom 26.5.2015: „Die Macht der Hand“
- Uniklinikum Leipzig: „Wir berühren uns selbst um eine Stresssituation auszubalancieren.“
- Niederlausitz-aktuell am 28.6.2020: „Angst und Aggression, Wie die Corona-Krise unsere Psyche belastet.“
- Annegret Faber in MDR-Wissen am 23.6.2020: „Warum wir die Finger nicht vom Gesicht bekommen, obwohl wir es sollten.“

Barbara Döll

Ergotherapeutin und Yurashi-Therapeutin (seit Feb. 2015)

Mitglied im Arbeitskreis Yurashi e.V.

Yurashi Newsletter No. 19 - Januar 2021

Heilpraktikerschule Düsseldorf, Kurfürstenstraße 14, D-40211Düsseldorf, Tel.: 0211 – 500 87 80
Website: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de / E-Mail: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Arbeitskreis Yurashi e.V.
Geschäftsstelle
Königsberger Straße 47
42277 Wuppertal



1. Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den gemeinnützigen
Arbeitskreis Yurashi e.V. - mit Wirkung zum 1.01.2021

Name: _____ Vorname: _____
Geb.-Datum: _____ Straße: _____
PLZ: _____ Ort: _____
Telefon: _____ E-Mail: _____

Durch meine Unterschrift erkenne ich die mir bekannte Satzung des Vereins in ihrer jetzt gültigen Fassung an (nachgelesen auf der Homepage der HPSD).

Ich bin damit einverstanden, dass meine Kontaktdaten den anderen Vereinsmitgliedern bekanntgegeben werden. Ich verpflichte mich, die mir auf diesem Weg bekannt werden den Kontaktdaten streng vertraulich zu behandeln und nur zu Vereinszwecken zu nutzen.

Ich bin damit einverstanden, in Zukunft auf der Website www.yurashi.de namentlich und im Bild zu erscheinen.

Als Jahresbeitrag leiste ich (Bitte das Zutreffende ankreuzen.):

den Mindestbeitrag von € 30,-.

einen Beitrag von € _____ (incl. Spende)

Bei jährlichen Zuwendungen bis zu € 200,- reicht der Überweisungsbeleg für die steuerliche Berücksichtigung, bei Zuwendungen über € 200,- stellt der Arbeitskreis Yurashi e.V. eine Spendenquittung aus.

**Ich melde mich zur Arbeitstagung am 20/21.03.2021 in Düsseldorf an
..... und zahle dafür nichts.**

Beitragszahlungen leiste ich als Einzelüberweisung bis 30.01. d. J. oder per Dauerauftrag auf das Konto des Vereins (Verwendungszweck: Mitgliedsbeitrag / Jahr / Name):
Arbeitskreis Yurashi e.V. – IBAN DE87 3425 0000 0001 7838 44 bei SSK Solingen.

Ort, Datum

Unterschrift des neuen Mitglieds

2. **Datenschutzrechtliche Einwilligung in die Verarbeitung personenbezogener Daten**



Hiermit erteile ich meine **Einwilligung** in die Verarbeitung meiner oben stehenden personenbezogenen Daten im Rahmen meiner Mitgliedschaft im Arbeitskreis Yurashi e.V..

Ich **bestätige** Folgendes:

- Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Verarbeitung meiner Daten zum Zweck der satzungsgemäßen Arbeit des Arbeitskreises Yurashi e.V. erforderlich ist.
- Ich bin darauf hingewiesen worden, dass die Einwilligung zur Verarbeitung deren Mitteilung an andere Vereinsmitglieder mit der o.a. Verpflichtung zur Verschwiegenheit umfasst.
- Die zur Informiertheit erforderlichen Angaben habe ich vor der Datenerhebung vom Verantwortlichen (Geschäftsstelle des Vereins, s.o.) mitgeteilt bekommen.
- Meine Einwilligung erfolgt freiwillig. Mir ist bekannt, dass ich nicht verpflichtet bin, diese Einwilligung zu erteilen. Erteile ich diese Einwilligung nicht, entstehen mir hierdurch keine Nachteile. Ohne diese Einwilligung kann jedoch grundsätzlich niemand Mitglied des Vereins sein.
- Den Inhalt der unten abgedruckten Widerrufsbelehrung habe ich vor der Erteilung der Einwilligung zur Kenntnis genommen. Mir ist bekannt, dass der Widerruf einer Austrittserklärung gleichkommt und meine Mitgliedschaft beendet.
- Ich habe mir eine Kopie dieses Einwilligungstextes angefertigt oder eine solche erhalten.

Ort, Datum

Unterschrift des neuen Mitglieds

Widerrufsbelehrung

Diese Einwilligung kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen werden. Die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung wird dadurch nicht berührt. Gesetzliche Erlaubnistatbestände bleiben von einem Widerruf der Einwilligung unberührt. Im Falle des Widerrufs ist eine Fortsetzung der Mitgliedschaft im Arbeitskreis grundsätzlich nicht möglich. Da der Widerruf einer Beendigung der Mitgliedschaft gleichkommt, ist die Einwilligung schriftlich (Post, Mail, Datenträger) zu widerrufen. Der Widerruf ist zu richten an die Geschäftsstelle des Vereins (Anschrift s.o.).

3. **Mitteilungen / Anregungen / Fragen**
