

YURASHI



Newsletter No. 25 (April 2024)

Immer wieder werden wir gefragt: Habt Ihr nicht einen Text, den ich für meine Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Rundbrief, Homepage) verwenden kann, um Yurashi vorzustellen und damit neue Patienten zu gewinnen?

In der Tat: Wir haben einen vielfach redaktionell überarbeiteten Text, der ursprünglich einmal für ein „Lexikon der Therapieformen“ gedacht war. - So ist er jedoch nie zur Verwendung gekommen. Aber: Wir können diesen Text jetzt nur allen Mitgliedern des Arbeitskreises zur wortwörtlichen Verwendung empfehlen! Word- oder PDF-Datei gewünscht? Bitte eine Mail an AK-Yurashi-eV@gmx.de. Wenn Ihr auf der sicheren Seite sein wollt: Bastelt nicht mehr daran herum! Identische Texte in verschiedenen Medien schaffen die oft gepriesene „corporate identity“, von der wir alle gemeinsam nur profitieren können.

Der Newsletter dankt Dr. med. Dieta Hiller, der 1. Vorsitzenden des Arbeitskreises Yurashi e.V., für wichtige fachliche Hinweise zu diesem Text.

Was ist Yurashi?

Konzept und Wirkung

Von ihrem Ursprung her ist die von Koji Matsunaga seit 2003 in Japan entwickelte „Therapie der sanften Berührung“ eine Therapie zur Behebung akuter und chronischer Schmerzzustände.

Das Hauptaugenmerk liegt dabei auf dem Zusammenhang zwischen den Kontraktionen der Muskelgewebe und den Schmerzen. Das sanfte und behutsame Lösen der Kontraktionen ruft eine erstaunlich große Veränderung der Schmerzen und des damit verbundenen Unwohlseins hervor.

Der Vergleich mit jener Schmerztherapie, die eine wissenschaftlich-medizinisch ungebildete Mutter ihrem schreienden Säugling angedeihen lässt, gab der Therapie ihren Namen: Das japanische Verb „yura“ bedeutet „sanft wiegen und schaukeln ... wie die Mutter ihr Kind“.

Bleibende Schmerzen, auch *second pain* genannt, sind das Resultat der im allgemeinen Wahrnehmungszentrum des Gehirns verarbeiteten Informationen. Den Zustand des Körpers misst das Gehirn über die Aufnahme von Sinneseindrücken. Auch verspannte Muskeln sind Ergebnisse dieser Sinneseindrücke, über die Lösung der Verspannung können folglich auch die Schmerzen gelöst werden, da die ursprünglichen Informationen des empfundenen Schmerzes überschrieben werden.

Ein erfreulicher Nebeneffekt ist, dass durch Lösen der Muskelverspannungen auch eine Entlastung der Gefäße stattfindet und Organe wieder besser durchblutet werden: Sanfte Berührungen, vorsichtige Drehbewegungen, leichtes, ruhiges Wiegen und Schaukeln, all das führt wieder zu einem entspannten, gelösten Muskelgewebe.

Alle Muskeln können therapiert werden, die Entspannungseffekte generalisieren, und damit geraten auch Linderung und Heilung diverser innerer, organischer Beschwerden in den Bereich des Möglichen.

Charakteristisch für alle Handlungen der therapeutischen Person ist es, dass diese niemals die Schwelle überschreiten, die eine Belastung für die Patienten darstellen würde: Sie erleben ausnahmslos Entspannung, das parasympathischen Nervensystems wird aktiviert, Stress minimiert und seelische Blockaden lösen sich auf. Damit entfaltet sich ein Potential der Mitbehandlung psychischer Beschwerden: Yurashi wirkt im vollen Sinn des Wortes ganzheitlich.

Anwendung

Eine Yurashi-Behandlung wird am bekleideten Körper durchgeführt, meist auf einer Therapie-Liege, in besonderen Fällen auch im Sitzen, selten im Stehen.

Bei akuten Sportverletzungen wird durch die Muskelentspannung der Yurashi-Therapie der Blut- und Lymphabfluss beschleunigt, Schwellungen reduzieren sich deutlich.

Muskelverspannungen im Schulterbereich führen zu einer Minderdurchblutung des Kopfes. Dadurch entstehen oftmals Kopfschmerzen und Hörstörungen, die durch Yurashi behandelbar sind.

Durch Computerarbeit und häufige Smartphone-Benutzung kommt es zunehmend zu Verspannungen am Rücken und durch Muskelverkettungen zu Beeinträchtigung der Kiefermuskulatur. Dadurch können Zahnschmerzen, Störungen in den Kiefergelenken und Kopfschmerzen entstehen. Auch hier ist Yurashi indiziert.

Da die Methode sehr sanft ist, können auch alte Menschen mit Osteoporose gefahrlos behandelt werden.

Anwendungsschwerpunkte

(aus der Erfahrung und der Dokumentation der japanischen Kolleginnen und Kollegen)

- Akutbehandlung (u.a. Sportverletzungen - oder auch unmittelbar nach Operationen)
- Therapie chronischer Beschwerden
- Wirbelsäulenbeschwerden
- Schulter-, Ellenbogen- und Knieschmerzen
- Hüftbeschwerden
- Schmerzen bei Arthrose, Sehnenentzündungen
- Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, Muskelzerrung
- Meniskusabriss
- Fibromyalgie
- rheumatischen Beschwerden
- Migräne
- Morbus Osgood Schlatter
- Narbenbehandlung

Gegenanzeigen / Kontraindikationen, Nebenwirkungen und Risiken

Oberstes Gebot ist in jedem Fall die sanfte, schmerzfreie Berührung und Bewegung des Körpers und der Gliedmaßen. Welche Therapieschritte möglich sind entscheidet sich immer auch nach Maßgabe des Wohlbefindens des Patienten während der Behandlung. Seine Reaktionen auf den herbeigeführten Zustand der Entspannung bestimmen die weitere Vorgehensweise des Therapeuten. Gegenanzeigen und Kontraindikationen sind darum nicht bekannt, die Behandlung ist frei von Risiken. Am Behandlungstag sollte der Patient jedoch viel Wasser trinken und körperliche Anstrengungen so weit als möglich vermeiden. Als Nebenwirkungen können sich ein Gefühl der Müdigkeit oder - in seltenen Fällen - das Empfinden eines leichten Muskelkaters ergeben. Sie sind ein Hinweis, dass der Körper neue Bewegungsmuster erlernt und lösen sich in 2 - 3 Tagen ganz natürlich auf.

Kosten

Nach einer Erstanamnese dauert jede Behandlung ca. 30 Minuten. Das kann jedoch beträchtlich variieren, abhängig davon, ob es sich bei den Beschwerden eher um akute Schmerzzustände handelt, oder ob bei einer chronischen Erkrankungen Wiederholungsbehandlungen durchgeführt werden.

Je nach Aufwand und Dauer: € 50 - € 100. Die Kostenübernahme durch GKV und PKV hat sich bereits in mehreren Fällen als möglich erwiesen.

(Die Erstattungspraxis einzelner Kassen variiert von Bundesland zu Bundesland. Jeder Behandler muss prüfen, wie sinnvoll es ist, den noch recht unbekanntem Begriff „Yurashi“ auf der Patienten-Rechnung zu verwenden.)

Weiterführende Literatur:**Matsunaga, Koji:**

Einführung in die Yurashi Gentle Touch Therapy. Die Therapie der sanften Berührung.

Übers. R. F. Spieß.– HPSD-Verlag, Düsseldorf 2012. (vergriffen)

ISBN 978-3-944147-01-7

Morota, Misao:

Yurashi - die Therapie der sanften Berührung. – In: *CO.med.* Fachmagazin für Komplementärmedizin. 22. Jahrg., Juli 2016.

Matsunaga, Koji:

Yurashi-Therapie : Homöostase der Muskulatur als Weg und Ziel.

Übers. Kumi Dahlke-Oyamada. Nachwort R. F. Spieß. – HPSD-Verlag, Düsseldorf 2017.

ISBN 978-3-944147-06-2

(auch als E-Book: ISBN 978-3-944147-07-9)

Hübener, Christina:

Yurashi – ein aus Japan stammendes manuelles Verfahren in der Ergotherapie. – In: *praxis ergotherapie.*

Occupational Therapy. Fachzeitschrift für Ergotherapie. 32. Jahrg., 6 / 2019.

Spieß, Reinhard F. (Hrsg.):

Yurashi – Sanfte Wege aus dem Schmerz. Eine Handreichung für Klienten & Patienten. –

HPSD-Verlag, Wuppertal 2024. (20 S.)

ISBN 978-3-944147-08-6

Richtig! Das letzte Bändchen (Ladenpreis € 3,95) kennt Ihr noch nicht! Bebildert, großer Druck – auch für ältere Augen gut lesbar, auf der ersten Seite Raum für Euren Praxisstempel, - es ist sehr geeignet für die Öffentlichkeitsarbeit Eurer Praxis. Erhältlich in Gebinden à 10 Ex. für € 25,- zzgl. € 5,- (Porto & Verp.) beim HPSD-Verlag. (Oder bei einem YPT in Wuppertal oder in Düsseldorf Bitte um Nachricht vorab)



**Schriftl. Bestellungen
nur per Mail an
HPSD-Verlag@gmx.de**

**Wichtig:
Lieferanschrift nicht
vergessen !!!**

Yurashi Newsletter No. 25 - April 2024 (verantwortl. i.S.d.P.: R. F. Spieß)

Naturheilzentrum Düsseldorf (NHZD), Kurfürstenstraße 14, D-40211 Düsseldorf, Tel.: 0211 - 500 87 80

Website: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de / E-Mail: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Yurashi-Kurse im Naturheilzentrum Düsseldorf:

Yurashi – mit Koji Matsunag 6 HP Misao Morota Aufbau-Kurs: Yurashi-Therapeut	Fr. 01.11. – Di. 05.11.2024 (täglich 9.30 – 18 Uhr)	NHZD
Yurashi – mit HP Misao Morota Basis-Kurs: Yurashi-Anwender	Fr.. 11.10. – Di. 15.10.2024 (täglich 9.30 – 18 Uhr)	NHZD
Yurashi – mit HP Misao Morota Basis-Kurs: Yurashi-Anwender	Oster-Di. 22.04. – Sa. 26.04.2025 (täglich 9.30 – 18 Uhr)	NHZD

Für Eure Terminkalender:

Der AK Yurashi e.V. wird im Jahr 2024 auf einer großen, renommierten Fortbildungsveranstaltung mit einem Tagesseminar vertreten sein, das von Koji Matsunaga persönlich und von unserer Supervisorin HP‘ Misao Morota gestaltet werden wird:

Jahrestagung der [ACON](#)
([Arbeitsgemeinschaft für Chiropraktik/Osteopathie und Neuraltherapie](#))
vom 07. bis zum 09. November 2024 in Bad Kissingen
(Seite 18 im Programmheft unter diesem Link)

Dieses Engagement von Koji und Misao ist auch mit einem großen finanziellen Aufwand verbunden. Dieser Aufwand macht natürlich am ehesten Sinn, wenn wir die beiden durch unsere persönliche Präsenz unterstützen und dort in der fachlich interessierten Öffentlichkeit mit einer Reihe von Yurashi-Anwendern und -Therapeuten behandeln, über unsere eigene Praxistätigkeit erzählen und zu den Fragen der Besucher Rede und Antwort stehen.

Bad Kissingen ist auch für einen Wochenend-Familienausflug sehr reizvoll. Überlegt doch bitte einmal, ob es nicht interessant und anregend für Euch wäre, Koji und Misao während drei Tagen über die Schulter zu schauen, den Austausch zu pflegen, sich Tipps zu holen – und so nicht nur auf der fachlichen, sondern auch auf der persönlichen Ebene zu profitieren. Es ist wahrscheinlich: Daraus könnte auch ein Get-Together für unseren Arbeitskreis entstehen!

Tipp: Im näheren Umland des Kurortes gibt es vielfältige Möglichkeiten, auch preiswerte Unterkünfte zu finden. Vorausgesetzt, man bucht nicht „auf den letzten Drücker“.

Die letzten Jahre und das Ende der HPSD haben unsere Aktivitäten sehr behindert. Jetzt gilt es, wieder Schwung und Mut für die Zukunft zu entwickeln!

..... für Eure Terminkalender !!!



Nein, dies ist nicht eine unbekannte Burg im Siebengebirge. Sondern der Eingangsbereich vom

Bio-Hotel Land Gut Höhne

Vor den Toren der Stadt Düsseldorf, idyllisch gelegen unweit des Neandertals, bequem erreichbar über die A 3 (Abfahrt Mettmann). Die Philosophie des Unternehmens:

An diesem einzigartigen Ort der Begegnung treffen sich Naturliebhaber, bewusste Genießer, nachhaltig denkende Firmengäste, achtsame und sportliche Wellness-Gäste und Menschen, die in natürlicher Umgebung ihre besondere Feier ausrichten. Vor Zigtausenden Jahren lebte hier der Neandertaler und labte sich an den Gaben der Natur aus Wald, Wiesen und Wasser. Inspiriert von den positiven Seiten dieses Urgedankens vom einfachen Leben im Einklang mit der Natur wirken auf Land Gut Höhne tagtäglich Menschen, die sich von der Baubiologie über die Ernährung bis hin zur Gestaltung den modernen und auf die Zukunft ausgerichteten Aufgaben eines innovativen und nachhaltigen Betriebes annehmen.

Und wer bei diesem Blick auf die kulinarischen Genüsse im Restaurant vielleicht einmal auf den Gedanken kommt: „Hier kann Yurashi doch nicht allzu weit sein“, der liegt goldrichtig.



Hier bei einer Behandlung: unsere Kollegin, Yurashi-Therapeutin HP Stefanie Heine, die als Angestellte Yurashi auf das Land Gut Höhne mitbrachte und dort in ihre tägliche Arbeit integrierte. Stefanie besuchte 2018 den Anwender-Kurs, seit 2019 ist sie Yurashi-Therapeutin, Mit ihrer Überzeugung, ihrem Engagement hat sie wesentlich dazu beigetragen, dass bereits mehrfach der Anwender-Kurs als Inhouse-Schulung von unserer Supervisorin HP Misao Morota für das Personal im Wellness- und Entspannungsbereich angeboten werden konnte.

Und so wird dem Erholung suchenden Hotelgast wie selbstverständlich Yurashi angeboten, auf einer Ebene mit Yoga, Klang-Massagen, Qi Gong, Meditationen. Viele Mitarbeiter in allen Bereichen der Gästebetreuung sind in der Lage, kompetent dazu Auskunft zu geben und die Gäste zu beraten. Die Yurashi-Angebote differenzieren: Abgesehen von der 55-minütigen Einzelanwendung (für € 110,-) kann auch ein Schnupper-Angebot (25 Min. à € 65,-) zum Ausprobieren gebucht werden. Ein Konzept, das vielfach aufgeht:

Das Land Gut Höhne hat eine große Anzahl wiederkehrender Gäste, die Yurashi schon bei der Buchung eines Aufenthaltes mitbuchen. Von solchen Gästen haben inzwischen mehrere den Weg in einen unserer Anwender-Kurs gefunden.

Und auf der Homepage des Bio-Hotels wird deutlich, mit welcher Sorgfalt die Geschäftsleitung um eine umfassende Information der Gäste bemüht ist. Zu dem Zeitpunkt, als das Entspannungs- und Wellness-Angebot um Yurashi bereichert wurde, entstand auch ein Interview, das den Wert von Yurashi schon bei einer einmaligen Behandlung, auch im Rahmen eines nicht therapeutischen Angebots an den Erholung von Stress und Muskelverspannung Suchenden in den Fokus nahm. Die Antworten auf 8 Fragen seien jedem ans Herz gelegt, der einem nicht nur im engeren Sinne medizinisch interessierten Publikum Yurashi nahebringen möchte. Bitte gerne mit Quellenangabe zitieren! Ein Auszug daraus:

↑ ACHTSAMKEITS-ANGEBOTE UND MASSAGE-ALTERNATIVEN

Eine Auszeit von der Gedankenflut und die Details der Gegenwart bewusst wahrnehmen, ist Achtsamkeit. Wie nachhaltig wohl sie tut, erfährt man und frau erst beim Ausprobieren. Seien Sie freudig neugierig und lassen Sie sich einfach darauf ein.

- Qi Gong
- Yoga
- Yurashi
- Klang-Massage
- Waldbaden
- Fußspüren
- Meditationen

Land Gut Höhne legt Wert auf Ganzheitlichkeit. Was ist an Yurashi ganzheitlich?

Reinhard F. Spieß:

Schmerz auf der Ebene des Körpers und Stress auf der Ebene der Psyche haben eines gemeinsam: Die Muskulatur spannt mehr, länger und heftiger an, als es unter ‚normalen‘ Lebensumständen erforderlich wäre. Alles, was die Yurashi-Therapeuten tun, zielt zunächst darauf, die ganz natürlichen und nützlichen Abwehrreaktionen, die unser Gehirn zur Verfügung hat, wenn eine Fremdbertührung stattfindet (durch Mitmensch, Arzt, Masseur etc.), zu unterlaufen. Ob es die sanfte Berührung und Bewegung, die gefühlvolle Dehnung oder die behutsamen Zug- und Rotationsimpulse sind: Die Ausschüttung des Botenstoffes Oxytocin verschafft ein körperliches Wohlfühl und die Befreiung von Schmerzen in demselben Maße,

wie auch eine seelische Entspannung eintritt. Das eine ist vom anderen nicht zu trennen. Die Polarität von Psyche und Soma (Seele und Körper) ist einer der Irrwege der westlichen Kultur- und (Medizin-)Geschichte. Diese Trennung wird in Yurashi aufgehoben.

Der Newsletter dankt dem Land Gut Höhne herzlich für die Genehmigung zum Abdruck der Zitate aus der Homepage.

**YURASHI
EINZELANWENDUNG**

Aus alter japanischer Volksheilkunde, nach Koj Matsunaga. Durch wiegende, sanfte Berührung wird der Körper eingeladen, Spannungen loszulassen. Sanfte Dehnungen helfen, Druck aus Muskeln und Fasern zu reduzieren. Eine ganzheitliche Erholung, die den Körper aufatmen lässt. Die Anwendung wird am locker bekleideten Körper durchgeführt. Detail-Infos siehe Interview ganz unten mit Reinhard F. Spieß.

55 Min. 110 € als Einzelanwendung
25 Min. 65 € als Kennenlern-Angebot



Yurashi Newsletter No. 25 - April 2024 (verantwortl. i.S.d.P.: R. F. Spieß)

Naturheilzentrum Düsseldorf (NHZD), Kurfürstenstraße 14, D-40211 Düsseldorf, Tel.: 0211 - 500 87 80

Website: www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de / E-Mail: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de

Gerne auch als Scan an:
AK-Yurashi-eV@gmx.deArbeitskreis Yurashi e.V.
Geschäftsstelle
Königsberger Straße 47
42277 Wuppertal

1. Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme in den gemeinnützigen
Arbeitskreis Yurashi e.V.

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

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

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 im Yurashi Newsletter und 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.

Meine Kontonummer: IBAN _____

Mit dem Beschluss der MV über SEPA-Lastschrift-Einzug aller Mitgliedsbeiträge bin ich ausdrücklich einverstanden und weise mein Kreditinstitut entsprechend an, solche Lastschriften einzulösen.

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**
