

natur&heilen

DIE MONATSZEITSCHRIFT FÜR GESUNDES LEBEN

Zunehmende Orientierungslosigkeit bei Jugendlichen *Die Bedeutung der inneren Heimat*

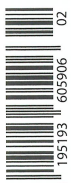
Jellybush-Honig *Der unbekannte Verwandte des Manuka-Honigs*

Yurashi *Sanfte Berührung gegen hartnäckige Schmerzen*

FEBRUAR 2/2025

Hagenbutten-
Pulver
gegen Arthrose
und Rheuma

*Krebs – Ganzheitliche
Behandlung und Prophylaxe*



Yurashi

Sanfte Berührung gegen hartnäckige Schmerzen



In der volkstümlichen Heilkunde Japans existiert seit Jahrhunderten eine Fülle an bei uns noch unbekannten Streichmassagen – darunter auch die sanfte Therapie namens Yurashi. Ein Yurashi-Therapeut arbeitet ausschließlich mit sehr leichten Reizen. Die sanften Berührungen und leichten Wiegebewegungen lösen schnell und nachhaltig Schmerzzustände und vermitteln dem Patienten ein Gefühl von tiefer Entspannung und Geborgenheit. Andrea Schepers hat für NATUR & HEILEN mit Misao Morota, Pionierin und Lehrtherapeutin hierzulande, über die Entstehung und Wirkweise der Yurashi-Therapie gesprochen.

Yurashi heißt auf Japanisch „wiegen“ – und so wird der Körper während dieser Methode sanft gezogen, geschaukelt und gedreht. Die Therapie der sanften Berührungen wurde Ende der 1990er-Jahre von *Koji Matsunaga* in Japan entwickelt und hilft vor allem bei akuten und chronischen Schmerzzuständen des Bewegungsapparats. Wie so viele innovative Therapeuten war auch *Koji Matsunaga* aufgrund eigener gesundheitlicher Probleme auf der Suche nach alternativen Lösungen. Linderung seiner schweren Migräne fand er schließlich bei einem alten Therapeuten, der eine spezielle Methode anwendete und dem bei der Behandlung von Schmerzen ein legendärer Ruf als Heiler vorauselte. *Matsu-*

naga war von dem Therapieergebnis so beeindruckt, dass er sich entschloss, die Methode selbst zu erlernen. Erklärungen für die Wirkmechanismen durch seinen erfahrenen Lehrer blieben allerdings aus, allein die Handhabung der Methode zählte: War sie richtig oder falsch? Doch der gelehrige Schüler hatte bald selbst solche Erfolge, dass er in Tokio ein Therapiezentrum eröffnete, in dem er schon nach kurzer Zeit monatlich bis zu 300 Patienten behandelte.

Darüber hinaus stellte er Forschungen zu den medizinischen Grundlagen der Methode an. *Matsunaga* stellte dabei fest, dass die Muskulatur, bedingt durch äußere Reize, in einen Abwehrmechanismus umschaltet, der bei andau-

ernder Belastung chronifiziert, sprich zum neuen Normalzustand wird. Dabei ist es irrelevant, ob die Abwehrhaltung von einem körperlichen Reiz, wie z. B. einer Fehlhaltung oder ungünstigen Bewegungsmustern, oder durch seelische Belastungen ausgelöst wird. Die daraus resultierenden Schmerzen können nicht nur zu Einschränkungen des Bewegungsapparats, sondern auch zu psychischen Problemen führen. In vielen Fällen ist durch die permanente Muskelkontraktion auch die Funktion der inneren Organe beeinträchtigt. Der Ansatz von Yurashi ist es nun, diesen Abwehrmechanismus durch vollkommene

Entspannung zu unterlaufen und dem Gehirn zu signalisieren, dass keine Gefahr mehr droht. Um eine tiefgreifende Entspannung herbeizuführen, können prinzipiell alle Sinne genutzt werden, also Musik, Farben oder auch Gerüche. Während jeder Mensch unterschiedlich auf akustische, optische oder olfaktorische Reize reagiert, empfinden jedoch die meisten Menschen eine sanfte Berührung als angenehm, sodass bei Yurashi primär dieser Zugang gewählt wird. Eine wichtige Komponente der Methode ist auch, das eigene Körpergefühl der Patienten zu steigern, das bei der heutigen Lebensweise viel zu oft in Vergessenheit gerät.

Interview mit Misao Morota, Expertin für die Yurashi-Therapie

Frau Morota, Sie praktizieren Yurashi nicht nur seit etlichen Jahren, sondern bilden auch Interessenten in dieser Methode aus. Wie sind Sie überhaupt auf Yurashi aufmerksam geworden?

Als *Koji Matsunaga* für einen Vortrag an eine Düsseldorfer Heilpraktikerschule eingeladen wurde, hat man mich als Dolmetscherin angefordert, da ich nicht nur Muttersprachlerin bin, sondern auch bereits als Heilpraktikerin tätig und somit mit den Fachbegriffen vertraut war. Es folgten etliche Seminare und Vorträge, bei denen ich als Übersetzerin dabei sein durfte. Dabei haben mich nicht nur die Kompetenz und Zugewandtheit von *Koji Matsunaga*, sondern auch die Einfachheit und Effektivität der Methode beeindruckt.

Bei welchen Beschwerden kommt Yurashi schwerpunktmäßig zum Einsatz?

In erster Linie in der Schmerztherapie, insbesondere bei Einschränkungen des Bewegungsapparats, Muskelschmerzen und Verspannungen. Es handelt sich um Leiden, die

aus Gewohnheiten resultieren: Schmerzen in der Schulter, im Rücken, Kopfschmerzen, Magenschmerzen. Zudem können auch Beschwerden, die aus der Überbeanspruchung eines Körperteils resultieren, damit behandelt werden: Leistenschmerzen, Sehnenentzündungen, Schienbeinkantensyndrom. Auch für Schmerzen und Schäden, die auf Verletzun-



Misao Morota ist seit 2006 als Heilpraktikerin tätig. Sie war im Jahr 2015 die erste Yurashi-Lerntherapeutin Europas

gen oder Traumatisierungen zurückführen sind, wie Verstauchungen, Beulen, Prellungen, Quetschungen, Schleudertrauma etc., sind erfolgreiche Behandlungsverläufe dokumentiert. Zu den physischen Verletzungen gehören zudem die Muskelzerrung, der Bandscheibenvorfall und der Meniskusschaden.

Aber auch psychische Probleme, die bei den Patienten vielleicht gar nicht im Vordergrund stehen, werden sozusagen nebenbei mitbehandelt. Für viele Menschen ist die Hemmschwelle nach wie vor sehr hoch, sich bei psychischen Problemen Unterstützung zu holen. Oft ist es einfacher, sich wegen einer Schulterverspannung behandeln zu lassen. Yurashi verbindet beide Aspekte. In vielen Fällen tritt durch das Lösen der körperlichen Blockade auch eine psychische Entspannung ein.

Den Druck herausnehmen

Wie kann eine so sanfte Therapie zur Lösung von hartnäckigen Verspannungen führen?

Dazu möchte ich etwas ausholen und zunächst erklären, wodurch solche schmerzhaften Spannungszustände entstehen können. In der Pharmakologie erklärt man die Entstehung von Schmerzen über die erhöhte Ausschüttung von Schmerzmediatoren, z. B. Prostaglandine, etwa nach einer Verletzung. *Koji Matsunaga* beobachtete in seiner Praxis, dass sich Schmerzen unter seiner Therapie in Sekunden reduzierten und dass der Körper der Patienten sich entspannte. Er fragte sich daraufhin, 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. Geht man nun nach dem Prinzip „Druck erzeugt Gegendruck“ vor, ist es nur logisch, dass es in solchen Fällen essenziell ist, den Druck herauszunehmen. Genau dies tun wir durch die sanfte Berührung und Wiegebewegungen.

Erinnern Sie sich doch mal an Ihre Kindheit. Was hat Ihre Mutter getan, um Sie zu beruhigen, wenn Sie Angst oder Schmerzen hatten? Sie hat Sie vermutlich in den Arm genommen und sanft gewiegt. Genau dieses Gefühl von Geborgenheit möchten wir für unsere Patienten ein Stück weit zurückholen. Wir signalisieren dem Patienten bzw. seiner Muskulatur, dass es keinen Grund gibt, die Spannung weiter aufrechtzuerhalten. Dadurch kann der Patient sowohl körperlich als auch mental loslassen und im wahrsten Sinne des Wortes entspannen.

Wodurch kontrahieren die Muskeln so stark?

Laut *Koji Matsunaga* hängt das 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 Situation dazu führt, dass sich der Muskel zur Selbstverteidigung zusammenzieht, dann schützt er den Körper vor Einwirkungen von außen.

Yurashi kann eingesetzt werden bei:

- Muskelschmerzen
- Muskelfaserriss
- Verspannungen
- Magenschmerzen
- stressbedingten Beschwerden
- Menstruationsbeschwerden
- Sehnenentzündungen
- Prellungen/Quetschungen
- Gelenkschmerzen
- Fibromyalgie
- Osgood-Schlatter-Syndrom
- psychischen Problemen



Eine Yurashi-Behandlung umfasst eine Vielzahl leichter und sanfter Berührungen in allen Körperregionen

Jeder Körper ist bestrebt, sein natürliches Gleichgewicht beizubehalten, um bestmöglich funktionieren zu können. Bei unseren heutigen Lebensgewohnheiten sind wir vielen Belastungen von außen ausgesetzt, seien sie physischer oder psychischer Natur. Unsere Muskulatur versucht, sich gegen diese „Angriffe“ zu wappnen, indem sie Spannung aufbaut und versteift. Auch die inneren Organe sind von Muskelgewebe umgeben, das verhärten und somit die Funktion der Organe beeinträchtigen kann.

Zurück in den Entspannungszustand

In der Literatur über Yurashi wird immer wieder von der „Wiederherstellung der Homöostase“ gesprochen. Was ist damit gemeint?

Im Grunde genommen geht es um eine Art Reset-Modus. Das ist ähnlich wie bei einem Computer, der immer mehr Probleme macht und irgendwann nur noch Fehlermeldungen produziert. Der Körper soll wieder in den ursprünglichen, entspannten und somit voll funktionsfähigen Zustand zurückversetzt werden – er soll wieder in die Homöostase kommen. Normalerweise bewegen wir uns in

einem ständigen Wechsel zwischen Sympathikus (Aktivität, Spannung) und Parasympathikus (Ruhe, Entspannung). Doch physische und psychische Reaktionen auf Trauma und Stress interagieren miteinander, und so ist bei vielen Menschen das Gleichgewicht zugunsten des Sympathikus verschoben. Eine Sympathikus-Dominanz verhindert jedoch die Aktivierung all jener physiologischen Möglichkeiten, die wir unter dem Begriff „Selbstheilungskräfte“ zusammenfassen. Gleichzeitig beeinflussen motorische und prämotorische Kortexneuronen die Muskeln über pyramidale und extrapyramidale Nervenbahnen zunehmend negativ, bis möglicherweise sogar chronische Schmerzzustände eintreten. Es gibt jedoch viele Wege, den Parasympathikus zu stärken, z. B. durch Meditation oder Qigong. Auch mit Yurashi bringen wir den Patienten – ohne eigenes Zutun – zurück in einen Entspannungszustand und bereiten somit den Weg für einen achtsameren Umgang mit dem eigenen Körper. Viele Patienten berichten schon nach der ersten Yurashi-Behandlung über eine spürbare Linderung ihrer Symptome und fühlen sich „leichter“.

Der Ablauf einer Yurashi-Behandlung

Wie kann ich mir eine Yurashi-Behandlung vorstellen? Wie ist der Ablauf einer Sitzung?

Zunächst wird – wie bei jeder anderen Therapie auch – ein Anamnese-Gespräch geführt. Was führt den Patienten zu mir? Welche Beschwerden und Symptome liegen vor? Anschließend mache ich mir sowohl optisch als auch haptisch, also durch leichtes Abtasten mit den Händen, einen Eindruck vom Zustand des Patienten. Dabei bleibt der Patient während der gesamten Behandlung vollständig bekleidet. Da Yurashi eine ganzheitliche Methode ist, wird kein Symptom, kein Organ isoliert betrachtet. Manche Schmerzen können ihre Ursache an ganz anderer Stelle haben. So umfassen Yurashi-Behandlungen eine Vielzahl leichter und sanfter Berührungen in allen Körperregionen, ebenso sehr vorsichtige Ro-

tations- und Traktionsbewegungen an allen Körpergelenken. Hinzu kommen behutsames Streichen und Tasten, Wiegen und Schaukeln. Meine Aufgabe ist es, mögliche Zusammenhänge herauszufinden und entsprechend zu behandeln.

Gibt es eigentlich auch Kontraindikationen? In welchen Fällen darf Yurashi nicht angewendet werden?

Yurashi ist grundsätzlich für jeden geeignet. Die Reize, die durch eine Yurashi-Behandlung gesetzt werden, sind deutlich niedriger als die Reize, die im normalen Alltagsgeschehen auf uns einprasseln. Außerdem gehört es zum Grundsatz der Methode, dass unter keinen Umständen ein Unwohlsein, geschweige denn Schmerz hervorgerufen werden dürfen. Erklärtes Ziel aller Interventionen ist es, die natürlichen Mechanismen, mit denen unser Gehirn auf Reize reagiert, zunächst einmal zu unterlaufen, indem die gesamte Physiologie in die Entspannung geführt wird. Jeder noch so feine Widerstand des Patienten löst eine Korrektur des geplanten Behandlungsverlaufs aus. Das bedeutet aber auch, dass es praktisch keine Kontraindikationen für die Yurashi-Therapie gibt. Lediglich bei akuten Verletzungen oder kurz nach einer Operation, also bei frischen Wunden, ist Vorsicht geboten.

Wer darf Yurashi praktizieren?

Welche Voraussetzungen muss ein Yurashi-Therapeut mitbringen?

Eine Yurashi-Ausbildung erfolgt in mehreren Stufen. Das erste Anwender-Seminar ist auch für Laien geeignet, die Yurashi lediglich im privaten Umfeld nutzen möchten. Hierfür bedarf es keiner besonderen Vorkenntnisse oder Begabungen. Die weiteren Seminare setzen eine therapeutische Basis voraus. Zu den Teilnehmern zählen nicht nur Heilpraktiker und Ärzte, sondern auch viele Masseur sowie Ergo- und Physiotherapeuten und Hebammen. Ich schule auch regelmäßig das Personal eines Wellness-Hotels, das seinen Gästen Yurashi

als Alternative zur klassischen Massage anbietet. Die Einsatzmöglichkeiten sind vielfältig.

Nun haben wir viel über die entspannende Wirkung für die Patienten gesprochen. Wie sieht es denn mit den Therapeuten aus? Ist Yurashi für Sie körperlich oder mental anstrengend?

Nein, überhaupt nicht! Da ich nicht mit Muskelkraft arbeite, ist eine Yurashi-Behandlung nicht mit physischer Anstrengung verbunden. Und mental wirkt Yurashi auch für mich entspannend. Man könnte sogar von einer Art „Flow“ sprechen, den ich gemeinsam mit meinen Patienten empfinde. Die Entdeckung dieser Methode hat mein Leben bereichert, und es macht mir einfach nur Freude, Yurashi weitergeben zu können.

Frau Morota, herzlichen Dank für das Gespräch!

Andrea Schepers

Über die Autorin

Andrea Schepers ist ausgebildete Entspannungspädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Sehtainerin.

► Literatur

- Koji Matsunaga:
Yurashi-Therapie: Homöostase der Muskulatur als Weg und Ziel. Übers. Kumi Dahlke-Oyamada.
HPSD-Verlag, 2017.
- Reinhard F. Spieß (Hrsg.): *Yurashi – Sanfte Wege aus dem Schmerz. Eine Handreichung für Klienten und Patienten.* HPSD-Verlag, 2024.

Diese beiden Titel können über den Arbeitskreis Yurashi e. V. (www.yurashi.de) bezogen werden

► Weitere Informationen

- Naturheilpraxis Yurashi plus: www.morota.de,
morota@web.de, Kapellstraße 29, 40479 Düsseldorf,
Tel. 0211 / 73 16 68 97
- Informationen zu Therapie und Ausbildung:
Arbeitskreis Yurashi e. V., Geschäftsstelle c/o R. F.
Spieß, Königsberger Straße 47, 42277 Wuppertal,
Tel. 0202 / 76 98 0 98, www.yurashi.de
- Yurashi-Akademie & -Zentrum:
www.shinjinko.de/yurashiakademie.html,
shinjinko@gmx.de