

# ゆらし YURASHI ゆらし

## Newsletter No. 3 (März 2015)

Und hier ist sie schon, die dritte Ausgabe unseres Newsletters. Der „Call for Papers“ war weiterhin erfolgreich, wir freuen uns in dieser Ausgabe über Beiträge von Kirsten Harig und Barbara Döll. Ganz herzlichen Dank an die beiden, - und eine Ermutigung an alle Anwender und TherapeutInnen, es ihnen gleichzutun und von Erfahrungen mit Yurashi zu berichten. Die Hoffnung wächst: Es könnte ein kleines Buch daraus werden .....

Darüber hinaus: Koji Matsunaga würde sich sehr freuen über eine Kopie der Dokumentationen auf den zu diesem Zweck bereitgestellten Formularen. Einmal abgesehen davon, dass das ohnehin für die Zertifizierung als LehrtherapeutIn erforderlich sein wird: Es wird auch helfen, den Standard unserer Ausbildung ständig zu verbessern. Eine Selbstverständlichkeit, dass diese Dokumentationen anonymisiert an uns weitergeleitet werden sollten.

### **Anmerkungen zur Ausbildung: Anwender – Therapeut – Lehrtherapeut**

Wir sind dabei, eine Ausbildungsordnung zu entwickeln. Dabei können wir aus einer Reihe von Gründen nicht 1 : 1 das übernehmen, was Koji Matsunaga bei der Ausbildung japanischer Therapeuten in seiner Heimat praktiziert. Denn das Gesundheitswesen in Japan ist mit dem in Deutschland (mit der uns selbstverständlichen Trennung von Ärzten, Heilpraktikern, Physiotherapeuten, Osteopathen, Ergotherapeuten etc.) nicht zu vergleichen.

Die Grundzüge der Ausbildung finden sich hier:

<http://www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de/ausbildung/fachausbildung/yurashi.html>

Wir rechnen damit, dass in der zweiten Hälfte Mai 2016 zum ersten Mal eine Gruppe von bis dahin sehr erfahrenen TherapeutInnen nach Japan fliegen wird, um dort in Koji Matsunagas Behandlungszentrum – **aufgrund einer persönlichen Einladung** durch den Begründer der Yurashi-Therapie – an der dritten Stufe des Ausbildungsganges, an einer **Ausbildung zum Lehrtherapeuten** teilzunehmen. Die Bedingungen für die Authorisierung als Lehrtherapeut, der in Deutschland den Anwender-(Basis-)Kurs unterrichten darf, stehen inzwischen fest:

\* Arbeit als Therapeut seit mindestens einem halben Jahr. Absolvieren des Therapeuten-Kurses also spätestens im Herbst 2015.

\* Hospitation in einem kompletten Anwenderkurs nach Absolvieren des Therapeuten-Kurses, - also im Herbst 2015 oder im Frühjahr 2016.

\* Schriftliche Dokumentation (anonymisiert) von mindestens 100 Behandlungsfällen in der eigenen Praxis.

\* Regelmäßige Teilnahme an den Workshops.

Die Authorisierung als Lehrtherapeut wird jeweils für die Dauer von zwei Jahren erteilt und jeweils um diesen Zeitraum erneuert, wenn der Lehrtherapeut a) sich ständig in Workshops fortbildet und b) seine Arbeit im Einklang mit den von Koji Matsunaga vorgegebenen Richtlinien durchführt. Denn nur eine solche Treue zum Vorbild gewährleistet, dass diese Therapieform in Deutschland eine einheitliche und effiziente Verbreitung findet.



\*\*\*\*\*

Auf der Homepage der Heilpraktikerschule Düsseldorf („Start“) findet sich die eine **Liste** der von Koji Matsunaga ausgebildeten und zertifizierten **Anwender und Therapeuten**.

Inzwischen stehen auch schon die Ausbildungs-Termine für das Frühjahr 2016 fest, sowie die Termine für die **Workshops**, die dem Erfahrungsaustausch der Yurashi-Anwender und Therapeuten dienen sollen und die von Koji Matsunaga selbst geleitet werden:

<http://www.heilpraktikerschule-duesseldorf.de/termine/fachausbildung/yurashi.html>

Dieser Newsletter ist auch gedacht als **Forum für Fragen** und Antworten rund um die Yurashi-Therapie und unsere Fachausbildungen in der Heilpraktikerschule Düsseldorf.

**Wir planen für den Herbst dieses Jahres ein erstes deutsches Yurashi-Symposium, der alle Anwender und Therapeuten für ein Wochenende zusammenführen sollte. Wer Ideen und Vorschläge dazu hat: Wir sind für jede Anregung dankbar.**

Hinweisen möchten wir auch auf die neue Homepage, die Koji Matsunaga für sein Behandlungs- und Ausbildungszentrum in Nara, das ASUKA Alternative Medicine Institute, ins Netz gestellt hat: **asukamana.jimdo.com**. Wenn Ihr Euch da mal ein bisschen durchklickt, dann findet Ihr auch Bilder aus Deutschland, aus Düsseldorf, aus der HPSD .....

\*\*\*\*\*



Es liegt noch keine Monographie in deutscher Sprache zur Yurashi-Therapie vor. Koji Matsunaga arbeitet an einem Buch, in dem er die theoretischen Grundlagen umfassend darstellt und die Anwendung bei einigen Erkrankungen erläutert.

Yurashi-Anwender und -Therapeuten, die dieses Bändchen an ihre Klienten und Patienten zu deren Information verschenken möchten, können es über uns (offiziell als Mängelexemplar) zu einem Preis erhalten, der dem Herstellungspreis + Porto / Verpackung entspricht: € 2,-/Ex.

Die Anzahl, die wir auf diesem Wege abgeben, müssen wir auf 25 Ex. pro Halbjahr und Besteller begrenzen. Wir hoffen, dass diese Regelung in Eurem gemeinsamen Interesse von niemandem missbraucht wird. Bisher klappt das ganz gut!

**Es besteht Grund zu der Hoffnung, dass wir bald einen zweiten Band über Yurashi in deutscher Sprache haben werden, - mit den Erfahrungsberichten der deutschen Anwender und Therapeuten.**

\*\*\*\*\*

**Und nun zwei Einsendungen von Yurashi-Therapeutinnen:**

Yurashi Newsletter No.3 - März 2015

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

**Barbara Döll (Yurashi-Therapeutin)****Ein Behandlungsverlauf : Juni 2014 bis November 2014**

Der Patient ist ein Mann, im Folgenden Herr V. genannt, von 60 Jahren, Polizeibeamter, mit einer **zervikalen Myelopathie**, die seit Nov. 2012 diagnostiziert wurde und bisher erfolglos behandelt wurde. Die Prognose des Arztes lautete, er müsse sich mit seinem Zustand abfinden. Da sei zu viel irreversibel geschädigt. Er ist auf unbestimmte Zeit krankgeschrieben.

Vorausgegangen war eine **HWS-OP** wegen Bandscheibenvorfällen (3.- 6. HW) im November 2012. Trotz Reha und Physiotherapie verschlechterte sich sein Zustand. Schmerzmedikamente wurden verschrieben, die aber nicht wirkten. Durch die Verschlechterung seines Zustandes griff der Patient nach **Alkohol**. Er unterzog sich anschließend einer stationären Entgiftung. Während seines Krankenhausaufenthaltes konnte er sich nur im Rollstuhl fortbewegen, da er kein Gefühl mehr in Armen und Beinen besaß.

Im **Februar 2014** stellt sich der Patient das erste Mal in der Ergotherapie vor. Der Patient kommt zu Fuß in die Praxis, 2x wöchentlich. Sein Gangbild ist schwankend, schwerfällig, langsam und unsicher, gebeugte Körperhaltung, hochgezogene Schultern, verspannter Oberkörper. Gefühl in den Füßen habe er nicht. Er gibt starke Sensibilitätsausfälle am ganzen Körper an, die zu Schwierigkeiten beim Schreiben führen.

Die Überweisung für die Ergotherapie bekam er von seinem Neurologen, um die Koordination, Grob- und Feinmotorik der oberen Extremitäten zu trainieren, zu verbessern, da er außer einem diffusen Kribbeln fast nichts mehr in seinen Händen spürt und somit in seinem täglichen Handeln enorm eingeschränkt ist, vieles nicht mehr alleine kann. Schmerzzustände empfindet der Patient eher geringfügig, SUD 2-3, bis 6 je nach Stellung der Gelenke, vorrangig Schulterbereich und Lendenwirbelbereich. Er erzählt von plötzlich einschließenden Spastiken an der Rückenmuskulatur oder des linken Fußes, vor allem beim Strecken morgens im Bett. Die Muskulatur ermüde schnell.

Zu Hause hat er sich ein tägliches Krafttrainingsprogramm zusammengestellt.

In der ersten Phase der ergotherapeutischen Behandlung von Februar bis März wurde Herr V. mittels eines **Schallwellengerätes** und **Manueller Therapie** an den **Händen** behandelt, ebenso wurden funktionelle Übungen im Sinne eines „Zirkeltrainings“ durchgeführt, verschiedene Materialien wurden eingesetzt wie Therapieketten. Die Behandlung mit dem Schallwellengerät zeigte erste Erfolge an den Händen, indem die Koordination beider Hände zielgerichteter eingesetzt werden konnte und sich das Kribbeln legte. Er könne den Arm besser Heben ohne Schmerzen. Der Schall sei spürbar bis in die Schultern.

Nach seinem Urlaub begannen wir **im Juni mit Yurashi-Behandlungen**. Herr V. gab Schmerzen in der rechten Schulter an. In der Diagnostik fiel auf, dass das rechte Schulterblatt höher stand als das linke, am rechten Halsbereich verkürzte, verhärtete Muskel- und Sehnenstränge, Muskelinsuffizienz und Verhärtungen am linken Oberarm und im Schulterbereich.

Eine erste Schnuppereinheit mit **Yurashi** begeisterte ihn sehr, da er unmittelbar im Anschluss eine allgemeine Muskelentspannung, eine „Erleichterung“ verspürte. Da er sowohl vor als

auch nach der Behandlung einen geringen Schmerz empfand, kann eine Symptomverbesserung nur durch tastbare muskuläre Veränderungszustände und subjektive Empfindungen beschrieben werden. Nach der ersten Behandlung im **Juni 2014** spürte er **2 Tage** lang eine Entspanntheit in den Schultern.

Wir kombinierten zunächst „Arztauftrag“ mit Methoden wie oben kurz beschrieben und **regelmäßigen Yurashi- Teilbehandlungen einmal –zweimal wöchentlich**. Der Fokus wurde auf den Arm-/Schulterbereich, den HWS-/Nackenbereich und die Hüfte gelegt, immer mit Nenten-Rotation, Berühren und Bewegen und seitlichem Dehnen.

Der Effekt zeigte sich in einer **aufrechteren Körperhaltung** und frei beweglicheren Schultern. Mehr Bewegungsausmaß bei Elevation, Außenrotation und Abduktion. Er bestätigte einen spürbaren Erfolg: Herr V. erzählte, er könne sich jetzt gut über den Hinterkopf kämmen. Durch Nenten-Rotation der Beine konnte eine Längendifferenz nahezu ausgeglichen werden. Seine Muskulatur um die Schulter und am Oberarm wurde tastbar weicher, die linke Schulter blieb weiter verhärtet.

Da er bereits nach wenigen Anwendungen sich so gut fühlte, machte er den **Fehler**, eine schwere Wasserkiste zu tragen und bekam prompt einen Hexenschuss, da seine Muskulatur nicht WS stabilisierend genug war. „Die Behandlung macht verführerisch“, sagte er zu mir.

Dann folgte eine urlaubsbedingte Pause im Juli.

**Im August 2014** sahen wir uns wieder und überlegten eine Art „**Yurashi-Kur**“ zu versuchen. Regelmäßige **Yurashi-Basisanwendungen 2x wöchentlich**. Während der Urlaubspause hatte es keine Verschlechterung des Zustandes gegeben. Schmerzen bei der Elevation des rechten Armes über 90°.

Wir praktizierten diesen Rhythmus **5 Wochen lang**.

Das linke Schulterblatt zeigte sich zu Anfang verspannt, mit sichtbarem Schulterschiefstand. Beim Berühren und Bewegen des Armes in Innenrotation trat einmalig ein Muskelzittern auf. Beim morgendlichen Stecken traten früher regelmäßig Spastiken im Rücken auf. Die Muskulatur werde brethart, sagte Herr V.. Eine Spastik tauche ab und zu im linken Fuß auf.

Während der Behandlungen konnte ich ein deutlich weicher werdendes Gewebe an den Oberarmen v.a. Richtung Achselhöhlen tasten. Ab Mitte August tauchten die Streckspastiken nicht mehr auf.

Die Ehefrau bemerkt, dass ihr Mann immer gerader stehe. Er kann nun Treppenstufen sicherer rauf und runter laufen. Herr V. fühlt sich nun körperlich gut, da er sich mehr spürt. Er hat überwiegend keine Schmerzen mehr.

Pause im September.

**Anfang Oktober** kam Herr V. mit einem neuen Rezept. Er berichtet, dass bestimmte Bewegungen in der Zwischenzeit besser geworden sind. Z.B. kann er jetzt die Haustüre aufschließen, was im März noch nicht möglich gewesen ist.

Auch in dieser Phase behandelte ich den Patienten **regelmäßig 1-2x wöchentlich mit Yurashi**, einzelne Sitzungen wurden für gesonderte Handbehandlungen mit dem Schallwellengerät und Manueller Therapie angesetzt, der aktiven Beübung von funktionellen Griffen und Bewe-

gungen wie z.B. Schraubbewegungen, das Schneiden mit dem Messer, Griffanpassung für einen Kugelschreiber mit anschließenden graphomotorischen Übungen.

Insgesamt zeigte sich eine **Verbesserung der Feinmotorik**. So konnte Herr V. z. B. seine Schreibbewegungen besser steuern und in eine angemessene Schreibgröße verkleinern.

Meiner Meinung nach hat die Yurashi-Behandlung viel dazu beigetragen, um den Patienten zu einer verbesserten, verfeinerten Hand-Hand-Koordination und damit zu mehr Selbsttätigkeit zu befähigen.

Auch eine Kombination aus ergotherapeutischen Methoden und Elementen und Yurashi erscheint erfolgversprechend. Ich weiß nicht, ob ich mit ausschließlich ergotherapeutischer Methodik zu so einer systematischen und nachhaltigen Entwicklung gelangt wäre.

Da der Patient seine Regelverordnungsmenge ausgeschöpft hatte, legte er eine **12-wöchige Pause** ein, um dann wieder mit einer **Erstverordnung 2015** starten zu können.

Im **Februar 2015** sah ich Herrn V. wieder. Er erzählte, dass er die Yurashi-Behandlung vermisst hätte. Sein Zustand sei schlechter geworden. Er fühle sich steifer, besonders in den größeren Gelenken wie Knie, Ellenbogen, Schultern. Das Treppensteigen könne er aber noch gut, auch die Hände wären noch gut einsetzbar. Er schafft es, mit einer Hand seine elektrische Zahnbürste zu halten und einzuschalten. Auch der Bet-Griff ist ohne visuelle Kontrolle gut möglich.

Herr V. empfindet seinen Körper als große Baustelle. Er wünscht sich durch die Yurashi-Behandlung eine längerfristige Verbesserung von Teilbaustellen, z.B. der Feinmotorik, die zum Erhalt seiner Alltagsfähigkeiten führt.

\*\*\*\*\*

### **Kirsten Harig (Yurashi-Therapeutin)**

**gab dem *Newsletter* einen ganz persönlichen Erfahrungsbericht eines zufriedenen „Kunden“ zum Abdruck weiter:**

### **YURASHI ...**

nein, das ist kein Sushi oder sonst was zu Essen aus Japan, aber ja, Yurashi kommt aus Japan. Es ist aber eine Therapieform, mit der man allerhand Unangenehmes loswerden kann.

Hier erst mal ein Auszug von der Webseite der Heilpraktikerschule Düsseldorf mit Infos:

#### *Yurashi – Die Therapie der sanften Berührung*

*Die Yurashi „Gentle Touch Therapy“ (GTT) ist eine Akutherapie, die grundlegende Probleme für Ermüdungserscheinungen oder Erkrankungen auflöst. Sie leitet sich her aus traditionellen japanischen manuellen Heilverfahren und Streichmassagen. Indem sie sehr sanft mit dem Vegetativen Nervensystem arbeitet, sendet diese Therapie ganz gezielte Impulse an das Gehirn, die anormale Muskelanspannungen ausschalten, um den Allgemeinzustand von Körper und Geist zu verbessern.*

*Indem sie mit dem vegetativen (autonomen) Nervensystem arbeitet, besänftigt die Therapie ungewöhnliche Muskel-Kontraktionen und verbessert damit den Zustand des Körpers wie des Geistes. Um angemessen mit dem vegetativen Nervensystem arbeiten zu können, ist es wesentlich, Reflexe der natürlichen Verteidigungsinstinkte auszuschalten, - daher ist die Berührung sehr sanft. Die Therapie fokussiert darauf, externe Belastungen auf Körper und Geist zum Erliegen zu bringen.*

*Das Verfahren leitet sich her aus traditionellen japanischen manuellen Heilverfahren und Streichmassagen. Es hat in den letzten Jahren Entwicklungen in anderen manuellen Therapieformen gegeben, die ebenfalls mit dem Autonomen Nervensystem arbeiten. Von ihnen unterscheidet sich die Yurashi durch die Sanftheit der Berührungen, die die natürlichen Abwehrinstinkte ausschalten, und damit auch die Belastungen für Körper und Geist.*

Yurashi Newsletter No.3 - März 2015

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

*Ohne Instrumente oder Medikamente berührt und bewegt der Yurashi-Therapeut sanft einzelne Körperteile der Patienten. Diese genießen die Therapie, weil sie völlig schmerzfrei abläuft. Sie beansprucht ebenfalls nicht den Körper des Therapeuten; somit können auch ältere Therapeuten sie anwenden.*

*Nachgewiesene und dokumentierte Therapieerfolge bei: Nackenstarre, Rückenschmerzen, Magenschmerzen, Lendenschmerzen, Sehnenentzündungen, Verstauchungen, Quetschungen, Prellungen, Schleudertrauma, Muskelzerrung, Meniskusabriss, Fibromyalgie, Hüftgelenksnekrose, Osgood-Schlatter-Krankheit.*

*Die Original-Therapie wurde vom Matsunaga Vater-und-Sohn-Team seit dem Jahr 2005 entwickelt. Der Ursprung liegt im Ebisu Therapie-Zentrum „Yasuragi“ in Shibuya-ku, Tokyo, die heute von Koji Matsunaga geleitet wird.*

Nun, das klingt sehr vielversprechend, nicht wahr? Wäre es nicht ein Traum, wenn man mit einer so sanften Sache Schmerzen, krumme Körperhaltungen und ähnliches loswerden würde? Nun, dieser Traum ist wahr, ich habe es am eigenen Körper erlebt.

Am vorletzten Wochenende besuchte ich eine sehr liebe und gute Freundin, die gerade eine Ausbildung zur Heilpraktikerin macht und auch einen Yurashi-Kurs absolviert hat - den ersten Teil zumindest, mit dem man Anwender wird. Es folgen noch weitere. Infos dazu findet ihr, falls es euch interessiert, auf der Homepage der Heilpraktikerschule Düsseldorf.

Aber zurück zu mir. Mein ganzer Körper war krumm, unglaublich, ich wusste, dass ich einen Beckenschiefstand hatte, und ich habe aufgrund eines Knochenbruchs im Kindesalter unterschiedlich lange Beine. Doch dass auch die Schultern so unterschiedlich sind, war mir nicht bewusst. Bewusst waren mir hingegen die kleinen Wehwehchen und die größeren Schmerzpunkte, unter denen ich litt, - wie mein steifer Nacken und leichte unregelmäßige Schmerzen im Knie und oft Krämpfe in den Unterschenkeln.

Nun, die junge Lady legte mich auf eine Behandlungsliege und fing an sanft an mir herumzutasten, die Gelenke zu bewegen und Punkte am Körper zu berühren, darüber zu streichen. Und schon nach dieser einmaligen Anwendung kann ich nur sagen, es war ein voller Erfolg: Die Schultern sind gerade, das Becken ist gerade, die Füße sind natürlich unterschiedlich lang geblieben, doch es ist besser geworden - so viel besser, dass ich an meinen Spezialeinlagen etwas ändern muss bzw. die Gegenseite, der linke Fuß nun auch eine sanfte Einlage braucht, damit meine Füße nun wieder komplett gerade in den Schuhe stehen.

Kurze Rede, langer Sinn: Die Sache funktioniert, und ich bin der jungen Lady sehr dankbar, dass sie an mir geübt hat, so kurz nach Ende des ersten Teils. Ich möchte aber auch noch betonen, dass sie ein Naturtalent ist und jede Minute es wert ist, bei ihr in Behandlung zu sein, wenn sie dies denn dann mal anbietet.

Ich hoffe, ich konnte einen Eindruck vermitteln. Freilich ist diese Kunst noch nicht häufig anzutreffen, doch ich denke, schon bald wird es in Deutschland, in Österreich und in der Schweiz mehr Leute geben, die diese Kunst anwenden können.

Arcadian

\*\*\*\*\*

***Der Newsletter bedankt sich ganz herzlich bei Barbara Döll und Kirsten Harig.  
Wer schreibt für die 4. Ausgabe?***



Hinter jedem großen Mann steht / sitzt / spricht eine kluge Frau .....



Und manchmal bekommt sie dafür auch Blümchen .....



**Frühjahr 2015** - Die frisch-gebackenen **Anwender** (mit Koji Matsunaga, seinem Assistenten Tani und - vorne in der Mitte - Übersetzerin HP Misao Morota:

**HP Vera Niermann, HP Maria Klapper, HP Birgit Rachold, Claudia Haver-Silbermann  
Ulrike Fels, Katrin Nitzsche, Manfred Rohde**

Hospitant (nicht im Bild): HP Frank Brandes (Yurashi-Therapeut)

Die inzwischen gereifte **Therapeuten:**

**HP Petra Freitag  
HP Ina-Ricarda Knop  
HPA Kirsten Harig  
HPA Anika Landers  
Ergotherapeutin Barbara Döll**

(mit Koji, seiner Frau Ai, und mit HP Misao Morota)



Der Newsletter sagt:

**Herzlichen Glückwunsch zu den erfolgreich absolvierten Ausbildungen!**

\*\*\*\*\*

Wer diesen Newsletter nicht mehr erhalten möchten, sendet eine einfache Mail an die Heilpraktikerschule Düsseldorf, - und wir streichen die Anschrift aus dem Verteiler.