

Kennen Sie Yurashi?

Yurashi-Praktiker Michael Holler sorgt für Entspannung: Er arbeitet ausschließlich mit leichten Reizen.

Die bei uns noch recht unbekannte Streichmassage existiert in Japan seit Jahrhunderten und zielt darauf ab, Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Von Sonja Jakubowics

Bei einer Yurashi-Behandlung wird der Körper sanft gedreht, gedehnt und gewiegt – daher stammt der Name aus dem Japanischen und bedeutet sinngemäß „wiegen“. Michael Holler ist Yurashi-Praktiker in Bad Vöslau und arbeitet ausschließlich mit sanften Reizen: „Durch langsame, wiegende Bewegungen werden Verspannungen gelöst und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.“

Diese wohltuende Methode fördert nicht nur die körperliche Entspannung, sondern unterstützt auch die innere Balance und Vitalität.

Die Technik wurde in den 1990er Jahren von Koji Matsunaga in Japan entwickelt und wird besonders bei chronischen Schmerzen erfolgreich eingesetzt.

Koji Matsunaga kam auf die Yurashi-Behandlungsmethode durch eigene körperliche Leiden: Er litt lange unter schwerer Migräne bis hin zu Bewusstseinsstörungen. Erst durch eine sehr sanfte manuelle Therapie bei

seinem Lehrer Hiroshi Yamada fand er Linderung und beschloss daraufhin, eine Methode zu entwickeln, die ähnlich wirkungsvoll, aber völlig schmerzfrei und sanft ist.

Diese nannte er „Yurashi Gentle Touch Therapy“ – die „Therapie der sanften Berührung“. Seine Technik zielt darauf ab, das vegetative Nervensystem gezielt anzusprechen: Durch diese leichten Impulse werden körpereigene Abwehrreflexe beruhigt und muskuläre Spannungen sanft gelöst.

In noch jungen Jahren eröffnete Matsunaga seine erste Praxis, in der er die Methode erstmals anwendete und weiter verfeinerte. Mit der Gründung des Heilzentrums „Yasuragi“ in Ebisu, Tokio im Jahr 2005 begann er, seine Technik an Therapeuten, Akupunkteure, Ärzte und Heilpraktiker weiterzugeben.

Ein Gefühl von Geborgenheit:

Die sanften Berührungen und rhythmischen Wiegebewegungen

© A. Diem/Stock



Sanftheit steht bei Yurashi im Vordergrund.



wie sanftes Streichen, Tasten, Wiegen und Schaukeln können muskuläre Verspannungen gelöst und der Körper deutlich entlastet werden. Holler: „Ich verwende keinen Gegendruck, da der Körper oftmals schon selbst stark unter Spannung ist.“

Yurashi wird hauptsächlich zur Linderung von Schmerzen eingesetzt. Besonders bei Muskelschmerzen sowie Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich zeigt es gute Wirkung. Aber auch bei Sehnenentzündungen und nach Traumata findet die Methode Anwendung. Es ist ein gutes Werkzeug, um Stress und Sorgen – Hauptursachen vieler Krankheiten – loszulassen. Traumatische Erlebnisse und anhaltender Stress hinterlassen nicht nur seelische Spuren – sie beeinflussen auch die körperlichen Reaktionen. Oft wirken belastende Erfahrungen auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Viele Menschen befinden sich dadurch in einem Zustand innerer Anspannung, denn das Nervensystem gerät aus dem Gleichgewicht: Der sogenannte Sympathikus – zuständig für Aktivierung, Leistung und Schutzmechanismen – übernimmt dauerhaft die Kontrolle. Der Körper bleibt in einem Modus von „Kampf oder Flucht“ und findet nicht mehr in die Regeneration zurück.

Daraus entsteht ein Zustand ständiger Alarmbereitschaft. Innere Unruhe, Schlafprobleme, Verspannungen, Erschöpfung oder sogar chronische Schmerzen können daraus entstehen. Der Parasympathikus, der für Ruhe, Erholung und Heilung zuständig ist, wird dabei unterdrückt.

Viele Schmerzen entstehen durch anhaltende Muskelkontraktionen, die eigentlich eine Selbstverteidigungsreaktion des Körpers darstellen. Die Folge: Der Muskel zieht zum Schutz vor äußeren Einflüssen zusammen. Diese sogenannten Abwehrmechanismen werden hauptsächlich durch äußere Reize ausgelöst – dazu zählen nicht nur körperliche Fehlhaltungen und falsche Bewegungsmuster, sondern auch seelische Belastungen. Wenn diese Reize ständig einwirken, kann sich die Muskulatur in einem dauerhaften Anspannungszustand verhärten, was zu chronischen Beschwerden führt. Die leichten Impulse der Yurashi-Massage helfen, diesen Kreislauf zu durchbre-

© iStock (5)



Yurashi kann eingesetzt werden bei

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

chen, indem sie die Muskulatur beruhigen und die natürliche Entspannung fördern.

Da Körper und Geist untrennbar miteinander verbunden sind, können sich auch seelische Beschwerden im Rahmen einer Behandlung lösen. Die japanische Körperarbeit konzentriert sich nicht auf therapeutisches Eingreifen bei Krankheiten, sondern auf die Wahrnehmung, Aktivierung der Lebensenergie und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es handelt sich dabei nicht um eine klassische Behandlung, die direkt Symptome bekämpft, sondern um eine ganzheitliche Methode. Durch sanfte, rhythmische Bewegungen wird die Körperwahrnehmung gefördert und die natürlichen Kräfte des Körpers zur Regeneration angeregt. So unterstützt Yurashi präventiv und nachhaltig die Gesundheit, indem es Körper und Geist in Einklang bringt und die innere Balance stärkt.

Kontakt: www.michaelholler.at



Der Körper ist oft permanent angespannt – was zu chronischen, häufig auch schmerzhaften Muskelverspannungen führen kann.



gungen können Erinnerungen an früheste Kindheit wecken – an das behütete Gefühl, als Baby im Arm der Mutter gehalten und gewiegt zu werden. Diese vertraute Körpererfahrung wirkt beruhigend. Die Entspannung setzt oft schon nach kurzer Zeit ein, und auch die Muskulatur beginnt, loszulassen. Hartnäckige Verspannungen werden gelöst.

Den Druck rausnehmen

Holler: „Bei diesem Therapieverfahren erhält unser Gehirn gezielte Impulse und so werden übermäßige Muskelkontraktionen und -verspannungen über das vegetative Nervensystem behandelt. Dabei werden die individuellen Schmerz- und Bewegungsgrenzen des Klienten berücksichtigt, so dass die Therapie schmerzfrei durchgeführt werden kann.“

Durch behutsame Rotations- und Zugbewegungen so-