

Inhalt

Vorwort

Kapitel 1

Wie ist die Theorie der „Umstellung der Homöostase“ entstanden?

Beweggründe für die Wahl des Therapeutenberufes

Alternative Heilmethoden gehören auch zur Medizin

Sanfte Berührungen lockern die Muskulatur und beseitigen Schmerzen

Kontraktionen des Muskelgewebes signalisieren dem Gehirn, dass etwas nicht stimmt

Wirkung bei Organleiden und schwer heilbaren Erkrankungen

Benennung als „Umstellung der Homöostase“

Kapitel 2

Gesellschaftliche Zwänge und Körperempfinden: Warum die Umstellung der Homöostase berechtigt ist

Aus den Regeln und der Moral des Zusammenlebens entstehen gesellschaftliche Zwänge

Die Konsequenzen aus dem Vernachlässigen des eigenen Körperempfindens

Zwei Arten der Homöostase: Die Umstellung der Homöostase

Erhöhte Anspannung in glattem Muskelgewebe als Folge

Die situativ berechtigte Umstellung der Homöostase

Eine umgestellte Homöostase kann alleine schwer rückgängig gemacht werden

Wie in Industrienationen mit festgefahrenen Bewegungsmustern umgegangen werden sollte

Alle Bewegungsmöglichkeiten ausschöpfen

Die Umstellung der Homöostase verstehen und Krankheiten lindern

Kapitel 3

Die Umstellung der Homöostase ist eine Umstellung des Spannungszustands des Muskelgewebes

Homöostase und Muskelgewebe

Muskeln erzeugen Kreisläufe im Körperinneren

Muskelverspannungen vermindern, die Selbstheilungskräfte aktivieren

Typische Belastung 1 : Nahrung und chemische Substanzen

Typische Belastung 2 : Die drei großen sozialen Belastungen

Schmerz und Muskelverspannung (Schmerzempfinden)

Kapitel 4

Muskelverspannung aufgrund seelischer Reize

Gleiche Körperreaktion bei physischen und psychischen Einflüssen

Gegenseitige Beeinflussung von Körper und Geist

Abwehrhaltung gegenüber Stress

Unterschiedliche Reaktionen auf körperliche und seelische Reize

Muskelverspannung mithilfe der fünf Sinne lösen

Zwischenfazit:

Wie es zu einer „Umstellung der Homöostase“ kommen kann

Kapitel 5

Überlegungen zur Korrektur der homöostatischen Umstellung

1. Therapeutische Lösung der Muskelverspannungen
 2. Korrektur der antrainierten Verhaltensmuster von Körper und Geist
 3. Alternative Bewegungsmuster erlernen
- Die Therapie (Methode) als Anstoß für den Patienten

Kapitel 6

Yurashi: eine Methode zur therapeutischen Beseitigung von Muskelverspannungen

1. Sanft berühren (Druck ausüben)
 2. Sanfte Bewegung der Gelenke innerhalb ihres Bewegungsspielraums
 3. Langsames Strecken der Skelettmuskulatur
 4. Bewegen der Gelenke bei gleichzeitiger Korrektur der Knochenposition
 5. Zug-NENTEN-Rotation des Rumpfes
 6. Sanfte Druckeinwirkung über die Umgebung des Schmerzherdes
 7. Widerstand gegen die Muskelkontraktion
 8. Änderung der Bewegungsmuster des Skeletts
- Rückführung der Homöostase

Kapitel 7

Sanfte Behandlung: Klinische Beispiele aus der Yurashi-Therapie

1. Durch Lebensgewohnheiten und die Lebensumgebung bedingte Symptome – Schulterverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen
2. Durch Überbelastung bedingte Symptome – Entzündungen aller Art
3. Beschwerden aufgrund äußerer Verletzungen oder Unfälle – Verstauchung, Prellung, Schleudertrauma
4. Organische Verletzungen – Muskelzerrung, Bandscheibenvorfall (Diskushernie), Meniskusverletzung
5. Krankheiten, deren Einschätzung von der Schulmedizin abweicht – Gicht, Morbus Osgood Schlatter, Hüftkopfnekrose
6. Anomalien des Autoimmunsystems – schwer heilbare Krankheiten, Allergien

Kriterien zur Messung der Wirkung der Yurashi-Therapie

Ist die Ursache nicht gelöst, bleibt der Schmerz bestehen

Kapitel 8

Gedankenexperimente: aus der Perspektive der homöostatischen Umstellung

Yurashi unter unterschiedlichen Gesichtspunkten

Überlegungen zum Thema Entzündung

Betrachtungen zur Regeneration der Gelenksknorpel

Überlegungen zu Verdrehungen des Skeletts

Überlegungen zum Thema Unfruchtbarkeit

Schlussbetrachtung:

Plädoyer für eine nachweisbar wirksame manuelle Therapie,
Hand in Hand mit der Physiologie

Über den Autor

Stationen

Kontakt

Bibliographie

Danksagungen

Nachwort des Herausgebers