

Polarity-Therapie

Was ist Polarity-Therapie

Definition:

Die Polarity Therapie nach Dr. Randolph Stone (1890 – 1981) ist ein umfassendes Gesundheitssystem: Es verbindet östliche und westliche Heilmethoden und baut auf einem einzigartigen Modell der Energie-Anatomie auf. Das Ziel besteht darin, im bi-polaren Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. Gesundheit und natürliches Wohlbefinden sollen so gefördert und erhalten bleiben.

„Polarity“ beinhaltet das Wort Polaritäten – oder auch Gegensätze/Dualitäten – diese sucht man in der Therapie auszugleichen, um das körperliche, seelische aber auch geistige Gleichgewicht wieder herzustellen. Dies kann mittels Körperarbeit, Prozessbegleitung oder aber auch anhand von Körperübungen (Polarity-Yoga) und Ernährungshinweisen geschehen.

Die Ausbildung schult die manuellen Fähigkeiten, basierend auf dem Wissen der frühen Osteopathie, der Reflexologie und weiterer körperorientierter Therapieformen. Achtsamkeit, eine Atmosphäre des Wachstums und das unbedingte Respektieren der psychischen und physischen Grenzen schaffen einen sicheren und geborgenen Raum für die Behandlung.

Wann kann Polarity-Therapie angewandt werden?

- bei allgemeinen – zum Teil auch undefinierbaren - Schmerzen
- Bei Verspannungen v.a. auch im Nacken- Schulter- Rückenbereich
- Bei Schlafstörungen, Nervosität, Stress und Erschöpfung
- Bei sogenannten psychosomatischen Beschwerdebildern
- Nach Operationen und als Begleitung bei schweren Krankheiten
- Nach traumatischen Erfahrungen (dabei wird die Trauma-Arbeit nach Peter A. Levine miteinbezogen)
- Bei Bourn-out-Syndromen

Der Begründer: Randolph Stone

Randolph Stone emigrierte als junger Mann aus Österreich in die USA. Seine Studien schloss er als Osteopath, Chiropraktor und Arzt für Naturheilverfahren ab. Im Verlaufe seiner Arbeit gelangte er zur Erkenntnis, dass im Menschen selber Heilkraft inne wohnt, welche gezielt unterstützt und aktiviert werden kann. Unter Einbezug seines umfassenden Wissens entwickelte er die Polarity-Therapie

Die fünf Säulen der Polarity-Therapie

Polarity-Therapie beinhaltet fünf sogenannte Säulen, die bei der Therapie zur Anwendung kommen können und die Arbeit unterstützen. Es sind dies:

Körperarbeit:

Der/Die Polarity TherapeutIn entwickelt ein theoretisches und praktisches Verständnis für die feinstofflichen Ebenen (Energieanatomie) und ihren Ausdruck im Körper. Sie lernt, sich auf das tief im Wesen des Menschen angelegte Wissen um Gesundheit und Ganzheit einzustimmen und diese in ihrem Wirken zu unterstützen.

Durch achtsame Berührung und Polarisierung der energetischen Felder und durch sanfte, aktivierende und tiefe Behandlung von Gewebe und Körperstruktur können Energieblockaden bewusst werden und sich lösen. So entsteht eine Rückverbindung zu den innewohnenden Selbstheilungskräften. Durch Schulung der Wahrnehmung kann erkannt werden, auf welcher Ebene des Energiesystems sich ein Prozess oder eine Blockade zeigt: Im Bereich der Primärenergie (des Ur-Lebensatoms und seines rhythmischen Ausdrucks in der Hirn-Rückenmarkflüssigkeit), auf der Ebene der Elemente und Chakras, des Nervensystems oder der körpernahen elektromagnetischen Umlaufbahnen.

Prozessbegleitung:

Gedanken und Lebenseinstellungen haben einen grossen Einfluss auf unseren Gesundheitszustand. In seinen Beratungen wies Dr. Stone immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, sich seiner Verhaltensweisen und seines Denkens bewusst zu werden. Das nach aussen gerichtete, materiell orientierte Denken soll wieder in Einklang kommen mit dem auf das innere Wesen gerichtete Schauen und Hören und sich so zu einem Denken wandeln, das in Resonanz ist mit den Ordnungen des Wesens, des Kosmos und der Wirklichkeit.

Die von Dr. Stone praktizierte ganzheitliche Lebensberatung wird in der Ausbildung ergänzt und erweitert durch verschiedene Methoden der Gesprächsbegleitung aus dem Bereich der humanistischen Psychologie, der Trauma-Arbeit und der phänomenologisch orientierten Prozessarbeit.

Im Zentrum steht das ganzheitliche Menschenbild von Polarity, welches auf sehr einmalige Weise Körper, Seele, Geist und Wesenskern verbindet.

Ernährung:

Die Ernährungsanschauung von Polarity basiert auf Ayurveda und westlicher Naturheilkunde. Sie berücksichtigt, welche spezifische Ernährung jemand seinem Konstitutionstyp entsprechend braucht. So werden die Nahrungsmittel anhand der ihnen zugeordneten Elementqualitäten ausgewählt und können so die konstitutionsbedingten Unausgewogenheiten in der Verteilung der Elemente ausgleichen. Wesentlich ist auch die Frage nach der Lebensenergie in der Nahrung: Wie nehmen wir sie wahr, wie lernen wir erkennen, was tut uns gut?

Polarity-Yoga:

Dem von Dr. Stone entwickelten Übungssystem liegen ähnliche Prinzipien zugrunde wie dem indischen Yoga. Es sind einfache, leicht zu erlernende Stellungen und Bewegungsabläufe, welche den Energiefluss harmonisieren und Gewebe und Organe mit Lebenskraft versorgen.

Sanfte Dehnung und Streckung, verbunden mit Atem und Körperbewusstsein, unterstützen die Entspannung und den Stressabbau. Sie fördern die Ausscheidung und Reinigung des Körpers und verhelfen zu seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit.

Therapeutische Haltung – Der achtsame Raum:

Dr. Stone nannte diese 5. Säule „Liebe“. In der Tat ist die auf Empathie und tiefer Akzeptanz beruhende therapeutische Haltung eine wesentliche Voraussetzung für Veränderung und mögliche Heilung. Das bedeutet, den anderen Menschen in seiner Essenz wahrzunehmen, ihn in seiner Persönlichkeit und seinen Grenzen zu achten und zu respektieren.

Polarity-Therapie und Trauma-Arbeit nach Peter A. Levine

Im Menschen manifestiert sich die Energie in Form von Gedanken, Gefühlen und im Körper. Wenn sie ungehindert fliesst, bedeutet dies Harmonie, Ordnung, Ganzheit und Gesundheit.

Im Alltag gibt es allerdings Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, wir seien in unseren Handlungen wie gelähmt – unsere Energie ist blockiert. Oft zeigt sich dies in verschiedensten Körpersymptomen wie z.B. in Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, in Dumpfheitsgefühlen, Schlafstörungen, Unruhezuständen u.v.m. Hinter diesen Symptomen stehen oftmals erschreckende und verletzende Erlebnisse und Erfahrungen. Obwohl sie in unserem Bewusstsein gar nicht mehr präsent sind, können sie so machtvoll sein, dass unsere ganze Lebensgeschichte beeinflusst wird. Hier setzt die Polarity-Therapie nach Dr. Randolph Stone zusammen mit der Trauma-Arbeit nach Peter A. Levine ein.

Polarity zusammen mit Trauma-Arbeit bietet die ideale Möglichkeit, die blockierten Energien mittels gezielter Körperarbeit und prozessbegleitenden Gesprächen zu lösen und so die Lebensenergie wieder in einen freien Fluss zu bringen. Wir lernen unseren Körper, unsere Gedankenmuster und Emotionen wahrzunehmen, positiv zu beeinflussen und die Kraft für ein neues Lebensgefühl freizusetzen.

Polarity-Therapie ist von den meisten Krankenkassen in der Zusatzversicherung anerkannt.

Weitere Informationen und Kontaktadresse:



MARLIS NOETZLI

**INTEGRALE KÖRPER UND ENERGIEARBEIT
POLARITY - THERAPIE UND HATHA-YOGA
PRAXIS/RAUM: GROSSWEID 2, 6026 RAIN
HOMEPAGE: WWW.YOGAIMRAUM.CH
MEIN DRAHT NACH AUSSEN: 041 458 10 11**

