

# Polarity Yoga – Ein aktiver Weg zur eigenen Gesundheit

«Ist es möglich, gesund zu bleiben, indem man dafür täglich ein paar einfache Übungen macht und ein weniger anstrengendes Leben führt? Die Antwort lautet: Ja.»

Dr. Randolph Stone, Begründer des Polarity Therapiekonzepts und des Polarity Yoga.

(skr) Polarity Yoga ist kein rein körperliches Training, das man betreibt, während man gleichzeitig Zeitung liest oder Fernsehen schaut. Es sind vielmehr Übungen, die bewusst und konzentriert ausgeführt werden, dann aber einen umso grösseren Effekt haben.

Wer regelmässig Polarity Yoga praktiziert, verbessert damit seine Beweglichkeit und Dehnfähigkeit und kräftigt seinen Körper. Darüber hinaus vertieft Polarity Yoga die Atmung, bewegt Energie und löst Energieblockaden. Polarity Yoga ist nicht auf Leistung und Äusserlichkeit ausgerichtet, sondern richtet die Aufmerksamkeit des Übenden nach innen auf die eigenen Möglichkeiten. Er schult die Körperwahrnehmung und die innere Achtsamkeit.

## Einfache Übungen für das persönliche Wohlbefinden

Polarity Yoga wurde entwickelt, um Klientinnen und Klienten auch ausserhalb der Therapiepraxis eine Möglichkeit zu bieten, mit einfachen Mitteln etwas für das persönliche Wohlbefinden zu tun. Grösstenteils sind die Übungen abgeleitet von Yoga Asanas und arbeiten mit denselben Energie-

mustern der indischen Philosophie und Heilkunde. Sie sind so einfach zu erlernen und durchzuführen, dass jedermann unabhängig seines Alters oder seiner körperlichen Möglichkeiten sie ausführen kann.

Die Übungen werden stehend, sitzend oder liegend durchgeführt. Polarity Yoga umfasst eine Reihe von statischen Übungen und solche, die in der Bewegung ausgeführt werden. Einige Übungen beinhalten eine spezielle Atemtechnik, die den Stoffwechsel der Lunge anregt, Hitze erzeugt und daher reinigend wirkt. Einzelne Polarity Yoga-Übungen werden während einer Therapiesitzung entsprechend dem jeweiligen individuellen Bedürfnis angeleitet. Zudem wird Polarity Yoga in Gruppenkursen angeboten.

## Schulung der Wahrnehmung und Konzentration

Durch die langsame, aufmerksame Ausführung und die Konzentration auf sich selbst werden plötzlich die eigenen Grenzen – zum Beispiel eine leicht eingeschränkte Beweglichkeit, eine flache Atmung oder Muskelverspannungen – klarer erfahren. Es wird bewusst, wie man auf solche Wi-

derstände reagiert, zum Beispiel mit Herumschweifen des Blicks oder ablehnenden Gedanken.

Durch regelmässiges Üben lernt man sich selbst und seinen Körper besser kennen, kann Unterschiede in der Tagesform erkennen, Fortschritte in der Kraft, Beweglichkeit und Atmung wahrnehmen. So wird der Geist beruhigt, die Konzentration gefördert und der Energiehaushalt harmonisiert.

## Grössere Achtsamkeit auch im Alltag

Eine Umfrage unter Polarity Yoga Leiterinnen zeigt, wie bereichernd Kurs-Teilnehmerinnen und -teilnehmer diese entschleunigte Art des Übens und den sensiblen Umgang mit sich selbst empfinden. So können nicht nur körperliche Beschwerden wie z.B. Rücken- oder Verdauungsprobleme gelindert werden. Weil Erkenntnisse aus der Übungspraxis in den Alltag einfließen, resultieren dort mehr Gelassenheit, mehr Achtsamkeit und Rücksichtnahme auf die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Daraus entsteht mehr Zufriedenheit, und alles in allem wird – gerade auch in Stress-Situationen – ein besserer Umgang mit

## 14 | Selbsthilfe

den persönlichen Ressourcen möglich. Auf unserer Verbandshomepage finden Sie Daten für wöchentliche Polarity Yoga Gruppenkurse oder Workshops. [www.polarityverband.ch](http://www.polarityverband.ch) – Veranstaltungen.

### Pyramide

Stellen Sie sich gut hüftbreit hin. Die Zehen zeigen dabei nach aussen. Neigen Sie den Oberkörper nach vorne, beugen die Knie und stützen die Hände oberhalb der Knie auf die Oberschenkel ab. Die Daumen zeigen dabei nach innen. Drücken Sie dabei die Knie leicht nach aussen und hinten. Strecken Sie das Gesäss nach hinten und halten die Wirbelsäule möglichst gerade. Halten



Sie die Arme ganz gestreckt und drücken Sie Ihre Schultern Richtung Ohren. Das Gewicht des Oberkörpers hängt nun an den Armen. Versuchen Sie nun, die Schulterblätter am Rücken zusammenzuziehen. Die Schulterpartie wird damit sanft gedehnt.

- Versuchen Sie, die Nackenmuskulatur ganz zu entspannen und die Halswirbelsäule zu längen, indem Sie das Kinn leicht Richtung Brust senken.
- Senken Sie nun das Gesäss so weit wie möglich Richtung Boden, indem Sie die Knie weiter beugen.
- Bewegen Sie sich nun durch eine leichte Gewichtsverlagerung seitwärts oder leicht auf und ab.
- Drehen Sie die rechte Schulter nach vorn. Dabei wird der Rücken mitgedreht. Sehen Sie über die Schulter zum Boden. Atmen Sie drei tiefe, ruhige Atemzüge. Drehen Sie nun den Kopf, bis Sie zum Himmel schauen. Atmen Sie auch in dieser Position dreimal tief und ruhig.
- Danach drehen Sie Kopf und Oberkörper zurück in die Grundstellung und bleiben hier für einen kurzen Augenblick, bevor Sie die Drehung zur linken Seite wiederholen.
- Wenn für Sie diese Übung im Stehen zu anstrengend ist, können Sie sich auf den Rand eines Stuhls setzen.