

Polarity – eine vielfältige Therapiemethode für den ganzen Menschen

Polarity ist eine moderne Therapiemethode, die von Dr. Randolph Stone entwickelt wurde und deren Wurzeln weit in die Vergangenheit zurückreichen. Sie sieht den Menschen als Ganzheit von Körper, Seele und Geist, eingebettet in vielfältigste Beziehungen zu seiner Mitwelt. Entsprechend ist sie bestrebt, Gesundheit und Krankheit in möglichst umfassender Weise zu begreifen und dabei vor allem auch energetische Aspekte mit einzubeziehen.

(hps) Sanft hält die Therapeutin den vorderen Teil meiner beiden Füße. Ich entspanne mich auf einer Liege und spüre, wie sich über die Beine allmählich ein deutlich wahrnehmbarer Energiefluss durch meinen Körper einstellt. Er fühlt sich ruhig und wohligh an. Nach einer Weile beginnt die Therapeutin, meine Füße an verschiedenen Stellen mit festem Fingerdruck zu bearbeiten. Das ist nun manchmal leicht schmerzhaft, aber danach stellt sich eine noch tiefere Entspannung ein.

Als nächstes arbeitet die Therapeutin seitlich an meinem Körper weiter und bewegt mein rechtes Bein in einer Art sanfter Schaukelbewegung. Wiederum empfinde ich eine angenehme Entspannung. Sie breitet sich mehr und mehr über den ganzen Körper aus, je mehr die Therapeutin auch am Oberkörper und schliesslich am Kopf weiterarbeitet und dabei immer die verschiedenen Arten von Berührung, Druck und Bewegung miteinander kombiniert. Am Ende der Behandlung, die rund dreiviertel Stunden dauert, befinde ich mich in einem meditativ anmutenden Zustand, fühle, wie die Energie in meinem Körper fliesst und sich der gesamte Organismus tief entspannt hat.

Leben ist Energie in Bewegung

Polarity ist eine Therapiemethode, die von Dr. Randolph Stone (1890–1981), einem aus Österreich stammenden Amerikaner, in über 60 Jahren Praxis- und Forschungstätigkeit entwickelt wurde. Er vereinte Erfahrungselemen-



Die Behandlungen sind schonend und überwiegend nebenwirkungsfrei.

te aus verschiedenen therapeutischen Ansätzen, denn er hatte in Chicago Dokortitel in Osteopathie, Chiropraktik, Naturheilkunde und Neuropathologie erworben. Ganz besonders faszinierten ihn darüber hinaus die alte indische und ägyptische Heilkunde und deren energetische Vorstellungen und Konzepte.

Stone kam zum Schluss, dass der Mensch mehr ist als sein Körper – nämlich eine Ganzheit von Körper, Seele und Geist – und dass Leben auf dem Fliesen von Energie im Körper beruht. Dieser Fluss bewegt sich dabei immer zwischen zwei Polen. Wenn er gestaut ist, äussert sich das in körperlichen Symptomen bis hin zu Krankheiten und umgekehrt. Dann gilt es, die Ursachen zu erkennen und den Energiefluss wieder in Gang zu bringen. Entsprechend lautete eine zentrale Aussage von Stone: «Leben ist

Energie in Bewegung – ihr ungehindertes Fliesen ist die Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden.»

Biomagnetische Felder steuern unseren Organismus

Wie gross die Bedeutung energetischer Aspekte für die Gesundheit ist, zeigt inzwischen auch die moderne Forschung. Mittels verschiedenster Massgeräte kann immer klarer erfasst werden, wie sehr feine elektrische und elektromagnetische Impulse die Abläufe im Körper beeinflussen und steuern. Unser Körper ist von elektrischen und biomagnetischen Feldern umgeben und durchdrungen. Unwillkürliche Vorgänge wie das Schlagen unseres Herzens haben ebenso sehr Einfluss darauf wie unsere eigenen Gedanken und Gefühle oder auch äussere Impulse. Zum Beispiel kann mittels schwacher Magnetfelder in einem niedrigen Frequenzbe-

4 | Therapeutische Arbeit

reich die Heilung von Knochenbrüchen oder von verletztem Gewebe positiv beeinflusst werden.

Es ist naheliegend, dass sich auch die Energiefelder von zwei Menschen gegenseitig beeinflussen. Besonders faszinierend war und ist jedoch die Entdeckung, dass von den Händen von energetischen Therapeutinnen und Therapeuten biomagnetische Impulse ausgehen, die in einem ähnlichen Frequenzbereich oszillieren wie therapeutisch eingesetzte technische Magnetfelder, aber bedeutend stärker sein können als jene. Wie auch mittels Infrarotmessungen gezeigt werden kann, vermögen sich geübte Therapierende offenbar gezielt auf das jeweilige Gesundheitsproblem der behandelten Person einzustellen, indem sie Energien ausgleichen. Auch mittels Kirlianfotografie oder Messungen der Biophotonen-Ausstrahlung können derartige Effekte mittlerweile erfasst und sichtbar gemacht werden.

Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit

Stone nannte die von ihm entwickelte Therapieform Polarity, weil er erkannt hatte, dass die Energien im Körper stets zwischen verschiedenen Polen fließen. Sie können durch die Therapeutin oder den Therapeuten durch gezielte Berührungen aktiviert – oder im Falle überschüssiger Energien – auch gehemmt werden. Das bedingt eine langjährige Ausbildung, eine feine Empfindungsfähigkeit und ein gut entwickeltes Einfühlungsvermögen.

Das vertiefte Eingehen auf die Klientin oder den Klienten beginnt bereits bei der Befundaufnahme. Die Polarity-Therapeutin oder der -Therapeut fragt gezielt nach Gesundheitsbeschwerden und deren möglichen Ursachen und Zusammenhängen. Auch dem sogenannten Bodyreading kommt grosse Bedeutung zu: Die Therapeutin bittet den Klienten, vor sie hinzustehen, und danach vielleicht, ein paar Schritte zu

gehen. Aufgrund der Fussstellung, der Körperhaltung insbesondere im Bereich des Beckens und des Oberkörpers oder auch der Beweglichkeit schliesst sie auf mögliche tiefer liegende Ursachen von gesundheitlichen Beschwerden. Auch die Art des Sprechens oder die Stimmlage geben wichtige Aufschlüsse über Wesenszüge und die Gesamtpersönlichkeit der Klientin oder des Klienten.

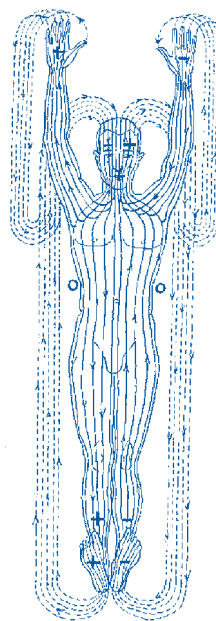
Tieferliegende Blockaden auflösen

Polarity geht von einem psychosomatischen Grundverständnis von Gesundheit und Krankheit aus. Das heisst, es basiert auf der Überzeugung, dass unser Denken und Fühlen in einer engen Wechselwirkung mit körperlichen Abläufen bis hin zu organischen Beschwerden steht. Besonders stark wirken sich dabei Traumata aus, schwierige Erfahrungen, die im Verlauf des Lebens gemacht werden und die sich in der Seele, aber auch im Körper einprägen können. Sie können zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen, die durch die Wirkung der Schwerkraft noch verstärkt werden.

Derartige tiefer liegende Ursachen zu erkennen und damit zusammenhängende Blockaden aufzulösen, ist für Polarity-Therapeutinnen und Therapeuten sehr wichtig. Denn nur so können sie dem Menschen in seiner Ganzheit gerecht werden und seine Gesundheitsprobleme wirklich angehen. Die Therapie auf der körperlichen Ebene, die übrigens immer am bekleideten Körper erfolgt, ist denn auch mehr als das. Sie bezieht, wie oben beschrieben, energetische Phänomene mit ein und löst darüber hinaus Bewusstwerdungsprozesse aus.

Selber den eigenen Gesundheitsprozess unterstützen

Das Gespräch mit der Klientin oder dem Klienten begleitet und fördert den Bewusstseinsprozess auf der Kör-



per-, Gefühls- und Gedanken-ebene und ist dabei behilflich, einschränkende Muster zu erkennen, zu verstehen und Schritt für Schritt zu verändern. Diesem Zweck dienen auch praktische

Übungen vor allem aus dem Bereich des Polarity-Yoga. Sie motivieren die Klientinnen und Klienten, selber aktiv ihren eigenen Gesundungsprozess zu unterstützen. Genauso wie die Therapie haben sie – in Abhängigkeit von den Bedürfnissen der Klientin oder des Klienten – zum Ziel, den Energiefluss zu fördern, die Vitalität zu steigern oder Ruhe und Gelassenheit herbeizuführen. Sie können darüber hinaus ergänzt werden durch Ernährungsempfehlungen.

Weil Polarity bestrebt ist, den Klientinnen und Klienten in umfassender Weise zu einem inneren Gleichgewicht zu verhelfen, eignet es sich besonders gut zur Therapie von Schmerzen, Verspannungen, Schlafstörungen, Angstzuständen, Erschöpfung und Nervosität. Aber auch bei Antriebsschwäche, emotionalen Belastungen, in Übergangsphasen des Lebens wie der Pubertät oder den Wechseljahren, bei psychosomatischen Beschwerden, bei chronischen Erkrankungen, in der Rehabilitation oder als begleitende Massnahme bei schulmedizinischen Therapien kann Polarity wirksame Unterstützung bieten. Darüber hinaus dient es natürlich der Persönlichkeitsentwicklung und der Gesundheitsvorsorge.

Wer folglich nicht nur gesundheitliche Beschwerden aktiv angehen, sondern sich auch auf eine Entdeckungsreise hin zu sich selbst begeben will, dem kann Polarity wärmstens empfohlen werden.