

Les énergies de l'harmonie

Synthèse de la médecine ayurvédique, chinoise et égyptienne, la polarity thérapie est encore peu connue en Suisse romande. Son but: permettre à l'énergie vitale de circuler librement en soi.

Polarité? Sommes-nous donc un circuit électrique? Pas du tout! La méthode thérapeutique polarity se base sur l'énergie vitale que chacun posséderait, et sa mise en mouvement dans l'organisme. Souvent, cette énergie circule mal dans le corps. Il s'agit alors de la rééquilibrer et de la réharmoniser, en touchant toutes les dimensions de la personne: physique, psychique, émotive et spirituelle.

Lapolarité (ou polarity, le nom officiel), développée en 1945 par le docteur Randolph Stone, est la synthèse de trois médecines traditionnelles: chinoise, ayurvédique et égyptienne. On y retrouve les cinq éléments (le feu, l'eau, l'air, la terre et l'éther – l'espace), ainsi que le ying et le yang sous forme de positif et négatif.

Un soutien dans l'apaisement de douleurs

Elle s'adresse à tout le monde, car d'une part, elle soutiendrait le processus d'autoguérison et renforcerait le système immunitaire. D'autre part, elle soulagerait aussi les douleurs – ponctuelles ou chroniques – en supprimant les blocages d'énergie qui en →

Pour les enfants aussi

Positionner des mains sur un enfant qui doit rester allongé environ trente minutes, c'est plutôt étrange, non? Pourtant, la polarity thérapie produit aussi de nombreux bienfaits aux plus petits. Ils peuvent écouter un conte pendant la séance. Celle-ci aide à calmer l'hyperactivité, qui est aussi un symptôme d'une mauvaise circulation de l'énergie. Elle peut apaiser les angoisses, faire diminuer les troubles du sommeil et améliorer la concentration.

Elisabeth Bongard Henzelin, thérapeute en polarity, pratique un soin sur notre journaliste Mélanie Haab.



→ sont la cause. Des obstacles qui peuvent s'exprimer sous forme de maux de ventre ou de tête, anxiété, stress ou déprime. Par exemple, «on devrait la pratiquer régulièrement à l'entrée de l'hiver pour éviter d'attraper la grippe saisonnière», conseille Elisabeth Bongard Henzelin, responsable de l'Institut Ganesh à Lausanne et thérapeute diplômée en polarité (formation de plusieurs années).

Des pôles de la tête aux pieds

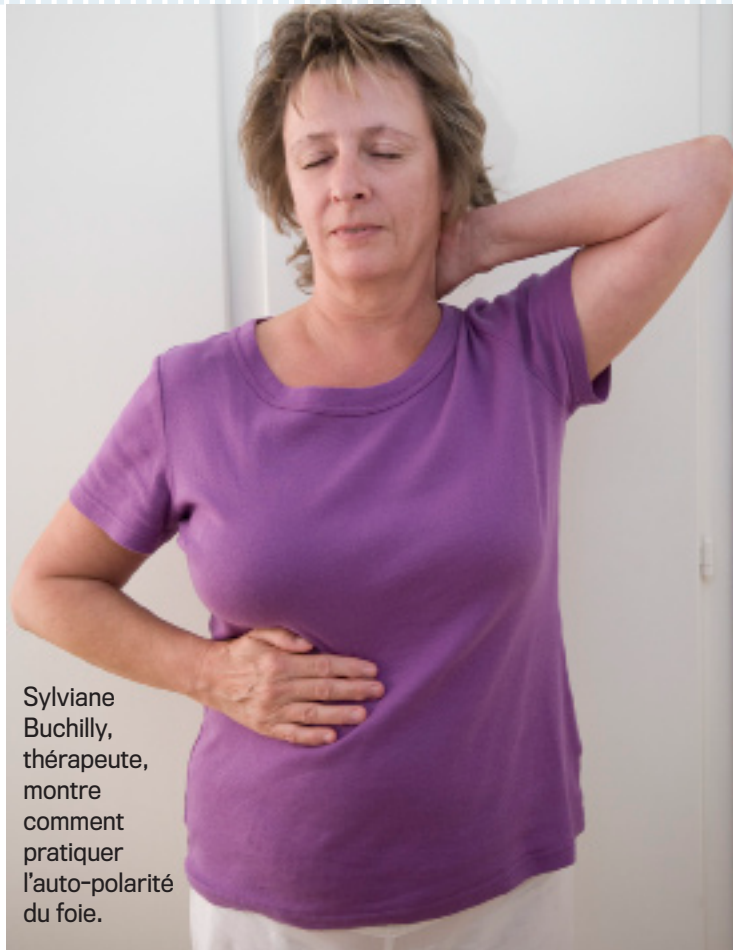
Concrètement, celui qui souhaite donner un coup de pouce à sa vie se rend chez un thérapeute. La séance dure entre une heure et une heure et demie. Le spécialiste discute avec la personne, qui explique ce qu'elle attend de ce rendez-vous, ce qui la fait souffrir ou la chiffonne. Puis, elle s'étend, habillée, sur une table de massage. Le thérapeute positionne ses mains sur les différents points d'énergie, l'une sur un pôle et l'autre sur son opposé. Ces pôles (positifs, négatifs ou neutres) se trouvent sur l'entier de notre corps, de la racine des cheveux aux petits orteils.

Les mains du thérapeute font le lien entre les différents pôles du patient, permettant la remise en mouvement d'une circulation harmonieuse. Le travail s'effectue avec la propre énergie de la personne. «C'est un cheminement, parfois les choses bougent rapidement grâce à la polarité. Mais il faut vouloir avancer, être d'accord de travailler sur ses problèmes», note Sylviane Buchilly, thérapeute diplômée à l'Institut Ganesh.

Et on sent vraiment la différence? Après avoir testé, nous en pouvons témoigner; lorsque le blocage se résout et que l'énergie refonctionne normalement, on le remarque aussitôt: gargouillements du ventre, impression de calme, de bien-être qui augmente. Pour un peu, on s'endormirait. L'heure défile alors à toute vitesse. D'où l'importance d'être en confiance avec son thérapeute pour parvenir à lâcher prise.

De la gym à l'assiette

«On agit sur la globalité de la personne. Souvent, les gens viennent pour un problème et d'autres cho-



Sylviane Buchilly, thérapeute, montre comment pratiquer l'auto-polarité du foie.

ses ressortent, explique Sylviane Buchilly. Chaque personne réagit différemment.»

«Quelques fois, une séance suffit pour décoincer tout ce qui empêche l'énergie de circuler correctement, mais cela dépend du nombre de blocages anciens, et surtout du patient», poursuit Elisabeth Bongard Henzelin. Qui précise que si la polarité soulage les maux, elle ne se substitue en aucun cas à un diagnostic médical.

Elle peut aussi s'effectuer avant une intervention, pour calmer la personne, ou en post-opératoire, pour réharmoniser les corps énergétiques, diminuer les douleurs et accélérer la convalescence.

Comme dans l'ayurvéda, la polarité comporte plusieurs volets: le soin prodigué par un thérapeute, mais aussi des exercices énergétiques, une attitude mentale positive, une alimentation saine et fraîche et l'auto-polarité (lire encadré). «Chacun va à son rythme, selon l'ampleur du changement de vie qu'il est prêt à concevoir. Ce ne sont pas les événements extérieurs qui sont importants, mais comment la per-

sonne les ressent», insiste Elisabeth Bongard Henzelin.

Mélanie Haab

Photos Loan Nguyen

Portes ouvertes à l'Institut Ganesh,

le 31 octobre, rue du Pont 22, 1003 Lausanne. Tél.: 021 617 35 78.

Infos: www.institutganesh.ch

Sylviane Buchilly: www.vitalitesante.ch, 077 410 42 82

L'association faitière de la polarité thérapie en Suisse:

www.polarityverband.ch

Se soigner avec l'auto-polarité

L'avantage de la méthode polarity, c'est qu'une fois un bilan établi avec un thérapeute, et l'apprentissage de quelques mouvements, on peut parfaire son bien-être soi-même, sans que cela ne remplace pourtant une séance. Pour ce faire, il faut **une pièce au calme**, bien aérée, et un peu de temps devant soi. Par exemple, pour des problèmes liés au foie, on applique la main droite sur le foie, côté droit du ventre, et la main gauche derrière la nuque. Une position que l'on garde durant trois à cinq minutes. Contre les maux de tête, la main gauche se colle sur le front, tandis que la droite va sur la nuque.

L'autre point important, c'est de **pratiquer les exercices énergétiques dès le matin**, pour réveiller le corps et maintenir la souplesse des articulations. Par exemple, la position d'accroupissement permet de fortifier le dos et le périnée, un mouvement qui aide aussi en cas de constipation chronique. Enfin, il faut **prendre garde à ce qu'on mange**, car c'est cela qui nous fournira l'énergie. Une alimentation trop riche ou grasse empêche une bonne circulation énergétique.

Publicité

zeller

La ménopause? Adoptez la couleur!

cimifemine[®] néo
avec de l'acide à grappes

- Atténue les troubles de la ménopause tels que:
 - les bouffées de chaleur
 - les accès de sueur
 - la nervosité
- et compense partiellement

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn

cimifemine[®] néo est un médicament phytothérapeutique. Disponible en pharmacie ou droguerie. Veuillez lire la notice d'emballage.