POLARITY VERBAND D. e. V.

POLARITY

mehr energie für körper und geist

„Wir müssen in jedem Moment von Neuem die Regenbogenbrücke bauen."

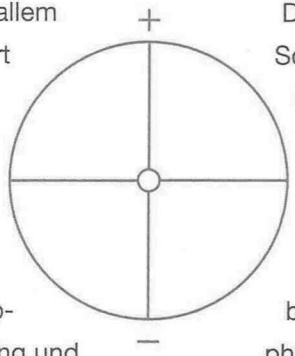
dr. randolph stone
begründer der polarity-therapie

Inhalt

Was ist Polarity? **3**
Ursprung der Polarity-Therapie **4**
Theoretische Grundlagen von Polarity **5**
Der Caduceus (Hermesstab) 5
Die Chakren (Energiezentren) 5
Die fünf Elemente 7
Die Praxisbereiche von Polarity **11**
Arbeit am Körper 11
Ernährung 13
Polarity-Körperübungen 14
Innere Achtsamkeit 15
Liebe 15
Polarity in der Anwendung **17**
Was geschieht bei einer Polarity-Behandlung? 19
Ausrichtung und innere Haltung 19

Was ist Polarity?

Polarity ist eine natürliche und ganzheitliche Behandlungsmethode auf der Grundlage traditioneller Heilmethoden aus verschiedenen Kulturen. Polarity geht davon aus, dass Energie die Grundlage von allem ist. Im Menschen z.B. manifestiert sich Energie in Form von Gedanken, Gefühlen und – in ihrer höchst verdichteten Form – als physischer Körper. Energie ist Leben. Durch die Energie, die im Spannungsfeld zwischen zwei Polen (+/–) fließt, werden Veränderung und Leben ermöglicht. Über Polaritäten, wie heiß-kalt, männlich-weiblich, oben-unten wird sie für uns erfahrbar. Ohne Polarität gäbe es keinen Unterschied, keine Denkfähigkeit, keine Empfindung und keine Sinneseindrücke. Wenn die Energie zwischen den Polen ungehindert fließen kann, entstehen Harmonie, Ordnung, Ganzheit und Vollkommenheit.



Durch Angst, Traumatisierung oder Schock kann sich ein Teil der Energie stauen und verdichten. Diese Energie wird im Körper festgehalten und steht ihm damit nicht mehr zur freien Verfügung. Bleibt eine solche Blockade über längere Zeit bestehen, können die Verdichtungen physisch spürbar werden als Unwohlsein, Schmerz und/ oder Krankheit. Es ist das Ziel von Polarity, das freie Fließen der Energie zwischen den Polen zu ermöglichen und zu erhalten.

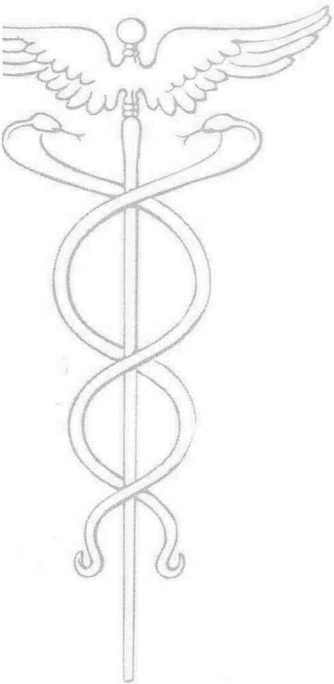
Ursprung der Polarity-Therapie

Die Polarity-Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (1890 – 1981) begründet. In Österreich geboren, wanderte er schon als Kind mit seiner Familie in die Vereinigten Staaten aus. In Chicago studierte er Chiropraktik, Osteopathie, Naturheilkunde und Neuropathologie.

Nach diesen westlich orientierten Studiengängen blieben für ihn viele Fragen offen, die ihn zutiefst bewegten: "Was wirkt hinter den Erscheinungen? Was ist der Urquell des Lebens und wo liegen die tieferen Ursachen und Hintergründe von Gesundheit und Krankheit?"

Sein Suchen führte ihn zu alten Kulturen und deren Heilmethoden. Besonders intensiv studierte er die ayurvedische Medizin (Indien) und die alte ägyptische Heilkunde (Hermetik). Spirituelle, philosophische und medizinische Elemente aus östlichen und westlichen Behandlungsmethoden vereinigte er in seinem Lebenswerk zu einer neuen, ganzheitlichen Heilmethode, deren erstaunlich umfassende Sicht- und Wirkungsweise zunehmend von modernsten Erkenntnissen der Wissenschaft (unter anderem der Quantenphysik und Neurobiologie) bestätigt und untermauert werden.

Theoretische Grundlagen von Polarity

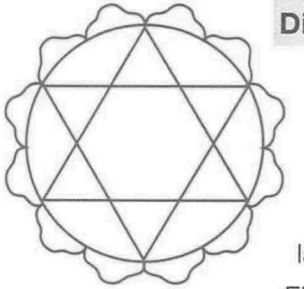


Polarity stützt sich auf das überlieferte Wissen über die Anatomie energetischer Strukturen. Dieses betrachtet den Menschen als ein Zusammenspiel seiner körperlichen, seelischen und geistigen Funktionen.

In der feinstofflichen Anatomie unterscheiden wir unter anderem folgende Energiemuster, die zum Teil auch aus anderen Heilsystemen beziehungsweise Therapieformen und Philosophien bekannt sind.

Der Caduceus (Hermesstab)

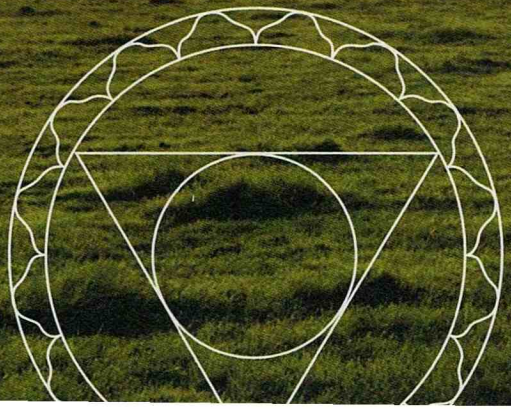
Im Caduceus finden wir eine der ältesten Beschreibungen der feinstofflichen Anatomie des Menschen. Er ist die Basis der Heilkunst in vielen alten Kulturen und -unter anderem- das Symbol der Verbindung gegensätzlicher Kräfte.



Die Chakren (Energiezentren)

So wie das Organsystem das tragende Element der westlichen Medizin ist, bilden die Chakren die wesentliche Grundlage der östlichen Heiltraditionen. Eine Hilfe, diese Energiezentren zu verstehen, ist der Vergleich mit Energiegeneratoren, welche den Menschen mit Lebenskraft versorgen.

Die Chakren werden den fünf nachstehenden Elementen zugeordnet und befinden sich entlang einzelner Abschnitte der Wirbelsäule auf Höhe von Hals-, Brust- und Lendenwirbel sowie auf Höhe von Kreuzbein und Steißbein.



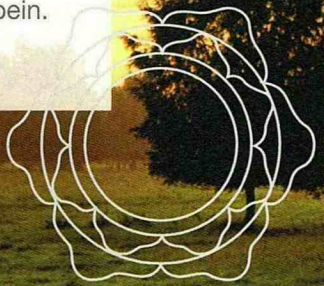


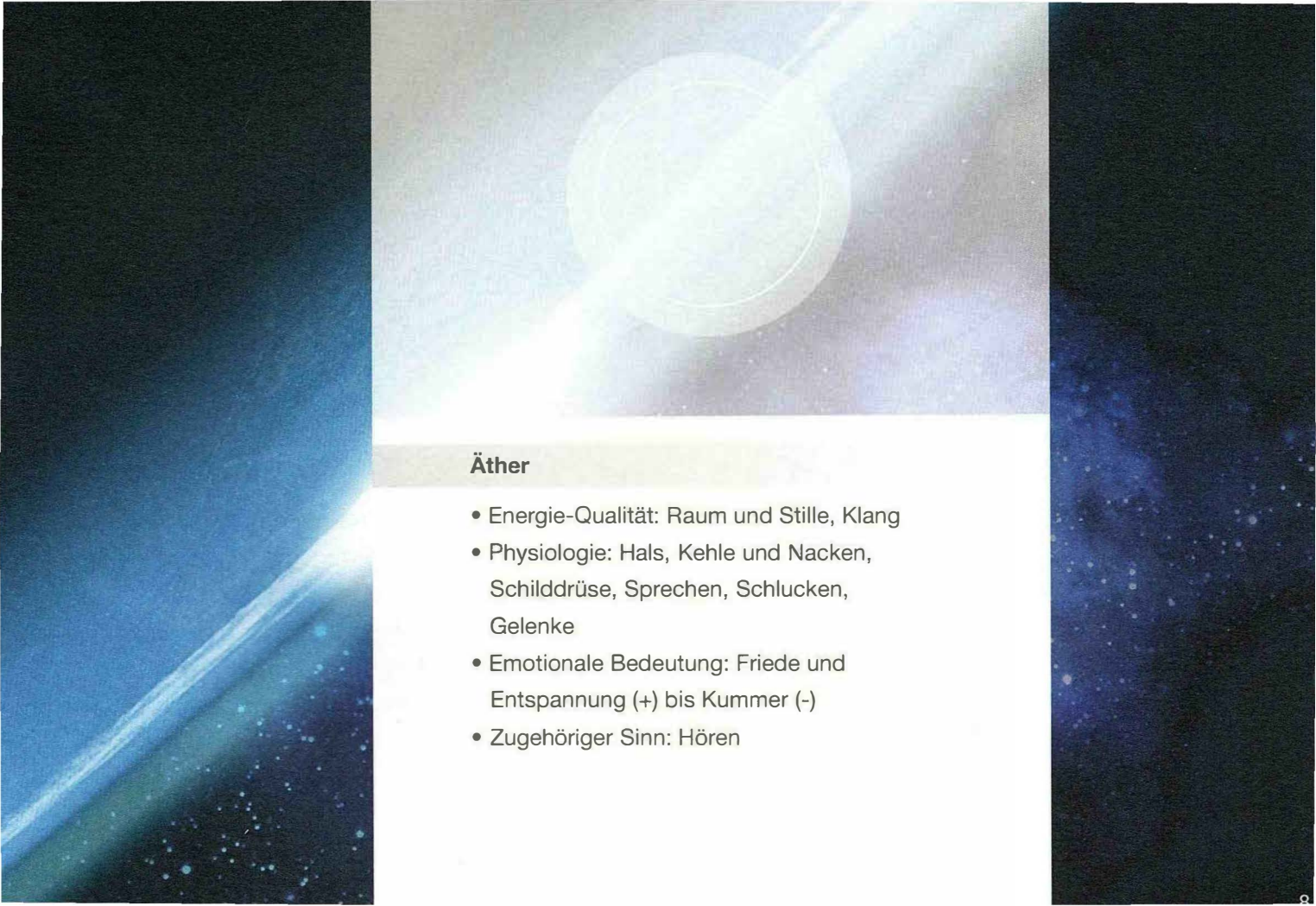
foto: © andreas hermsdorf - pixelio.de

Die fünf Elemente

Die Elemente liefern uns eine wunderbar bildhafte, ganzheitliche Sprache, welche uns befähigt, die Zusammenhänge zwischen Philosophie, Psychologie und Pathologie zu verstehen. Sie schenken uns dadurch eine neue Sicht auf das Leben.
Im Rahmen von Polarity geht es um eine lebendige Dynamik, um ein ausgewogenes Gleichgewicht der Kräfte. Erstarrte, fehlende, schwache oder allzu dominierende Elemente werden erkannt und in Harmonie gebracht. Im Polarity-Verständnis werden Körperteile, Organe und Funktionen den Elementen zugeordnet. Alle Lebensqualitäten drücken sich in den Elementen aus.

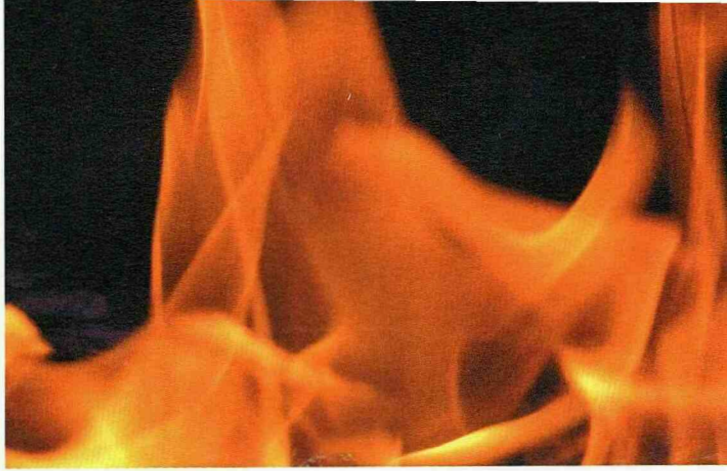
„Erklärungen sind für den Verstand; Inspiration und Vision sind für die Seele."

dr. randolph stone



Äther

- Energie-Qualität: Raum und Stille, Klang
- Physiologie: Hals, Kehle und Nacken, Schilddrüse, Sprechen, Schlucken, Gelenke
- Emotionale Bedeutung: Friede und Entspannung (+) bis Kummer (-)
- Zugehöriger Sinn: Hören



Luft

- Energie-Qualität: Bewegung und Schwingung
- Physiologie: Atmung und Nervensystem, die Haut
- Emotionale Bedeutung: Offenes Herz, Kommunikation, Ideen (+) bis Gier (-)
- Zugehöriger Sinn: Tasten

Feuer

- Energie-Qualität: Motivation, Antriebskraft und Richtung
- Physiologie: Verdauungs- und Muskelsystem
- Emotionale Bedeutung: Selbstsicherheit, Güte (+) bis Zorn (-)
- Zugehöriger Sinn: Sehen

wasser: © sylvia voigt erde: © bettina stolze - pixelio.
fotos: wolken: © joujou feuer: © dr. stephan barth

Wasser

- Energie-Qualität: Kraft der Anziehung und der Bindung
- Physiologie: Fortpflanzungsorgane, Produktion von Lymphe, cerebrospinaler Flüssigkeit, Blut
- Emotionale Bedeutung: Liebenswürdigkeit, Freundlichkeit (+) bis Anhaftung (-)
- Zugehöriger Sinn: Schmecken

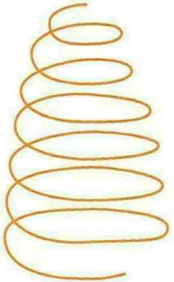
Erde

- Energie-Qualität: Kraft der Vollendung, kann Struktur und Form verleihen
- Physiologie: Skelett und Ausscheidungsorgane
- Emotionale Bedeutung: Stabilität, Sicherheit, Verlässlichkeit (+) bis Angst (-)
- Zugehöriger Sinn: Riechen

Die Praxisbereiche von Polarity

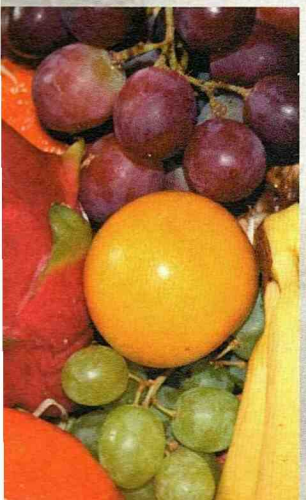
Arbeit am Körper

Aufgrund differenzierter Kenntnis der energetischen Anatomie nehmen die TherapeutInnen Störungen in Form von Blockaden und Unausgewogenheiten im Energiefluss des Menschen wahr. Durch unterschiedliche Berührungsqualitäten der Hände werden blockierte Energien gelöst und Stauungen abgeleitet. So wird ein neues energetisches Gleichgewicht ermöglicht, welches Ausgeglichenheit und Wohlbefinden mit sich bringt. Das begleitende Gespräch fördert den Bewusstseinsprozess auf der Körper-, Gefühls- und Gedankenebene.



Die Klientinnen und Klienten werden darin unterstützt, inneres Geschehen (Körperempfindungen, Gefühle, innere Bilder und Erinnerungen) wahrzunehmen und auszudrücken. Damit wird Ursächliches aus tieferen Schichten ins Bewusstsein emporgehoben, und es bietet sich die Chance, verdrängte Erlebnisse auf mehreren Ebenen zu verarbeiten.

Die Klientinnen und Klienten lernen, die inneren Muster und ihre Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele zu verstehen. Sie gewinnen an Selbstvertrauen und können mehr Verantwortung für ihr Handeln und Denken in ihrem Leben übernehmen.



Ernährung

Unsere Nahrung beeinflusst in direkter Weise unser Befinden. Sie wirkt entsprechend ihrer Energiequalität mehr öffnend-belebend oder dämpfend-verdichtend. Sie trägt je nach Beschaffenheit mehr oder weniger aktive Lebenskraft in sich. Nahrungsmittel, die stark bearbeitet oder mit künstlichen Zusatzstoffen versehen sind, können unseren Körper sogar schwächen.
Zusammenhänge zwischen Verhalten, Befinden und Essgewohnheiten werden ergründet. Klientinnen und Klienten werden in ihrer Suche nach einer Ernährungsweise, die ihren Gesundheitsprozess unterstützt, beraten und begleitet.

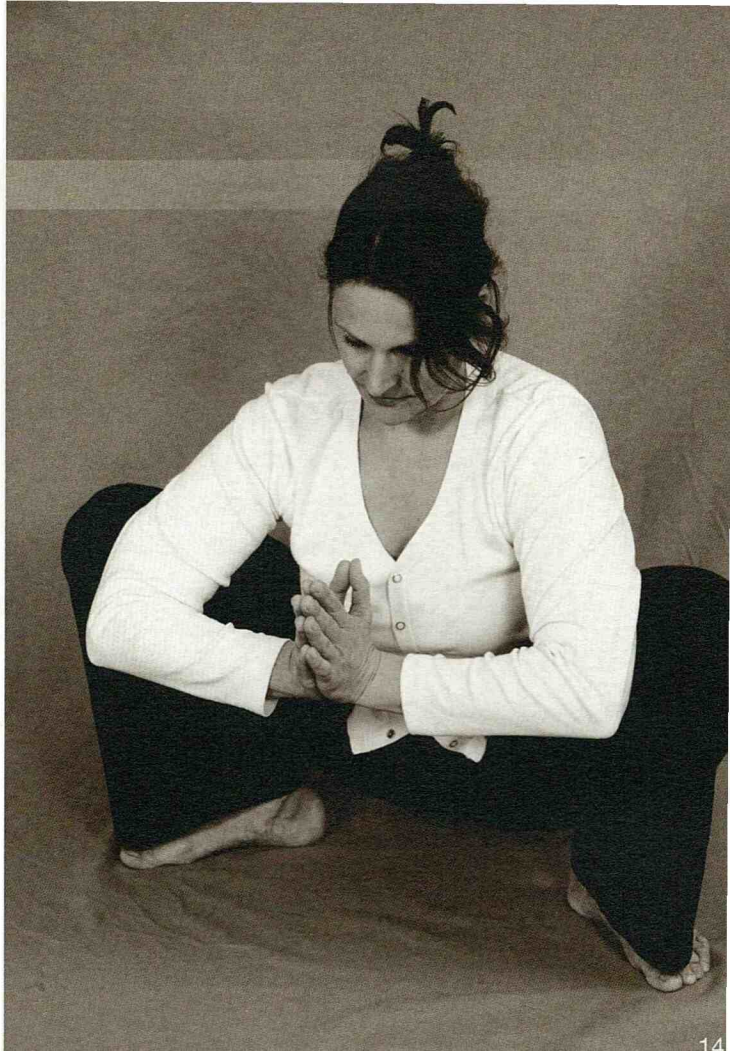
Eine ganz von den individuellen Bedürfnissen und Gewohnheiten ausgehende Reinigungsdiät kann die Entschlackung des Körpers wirkungsvoll unterstützen, und so die Reinigung und Erneuerung auf allen Ebenen (Körper, Seele und Geist) bewirken.

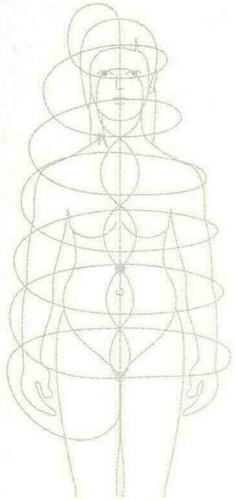
„Wir sind, was wir essen und trinken,
was wir fühlen und denken.
Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.
Geistige Muster bestimmen unser Leben."

dr. randolph stone

Polarity-Körperübungen

Randolf Stone entwickelte einfache Körperübungen, die den Energiefluss unterstützen und die Vitalität steigern. Für jedes Element gibt es eine Anzahl Dehn- und Bewegungsübungen, zum Teil verbunden mit Tönen und Lauten, die die Beweglichkeit und Harmonie fördern. Mit einer gezielten Auswahl wird die Wirkung der Behandlung vertieft. Diese Übungen können als unterstützende Selbsthilfe überall angewandt werden. Auch durch die Eigenbehandlung von Reflexzonen können Blockaden günstig beeinflusst bzw. gelöst und Verspannungen gemildert werden.





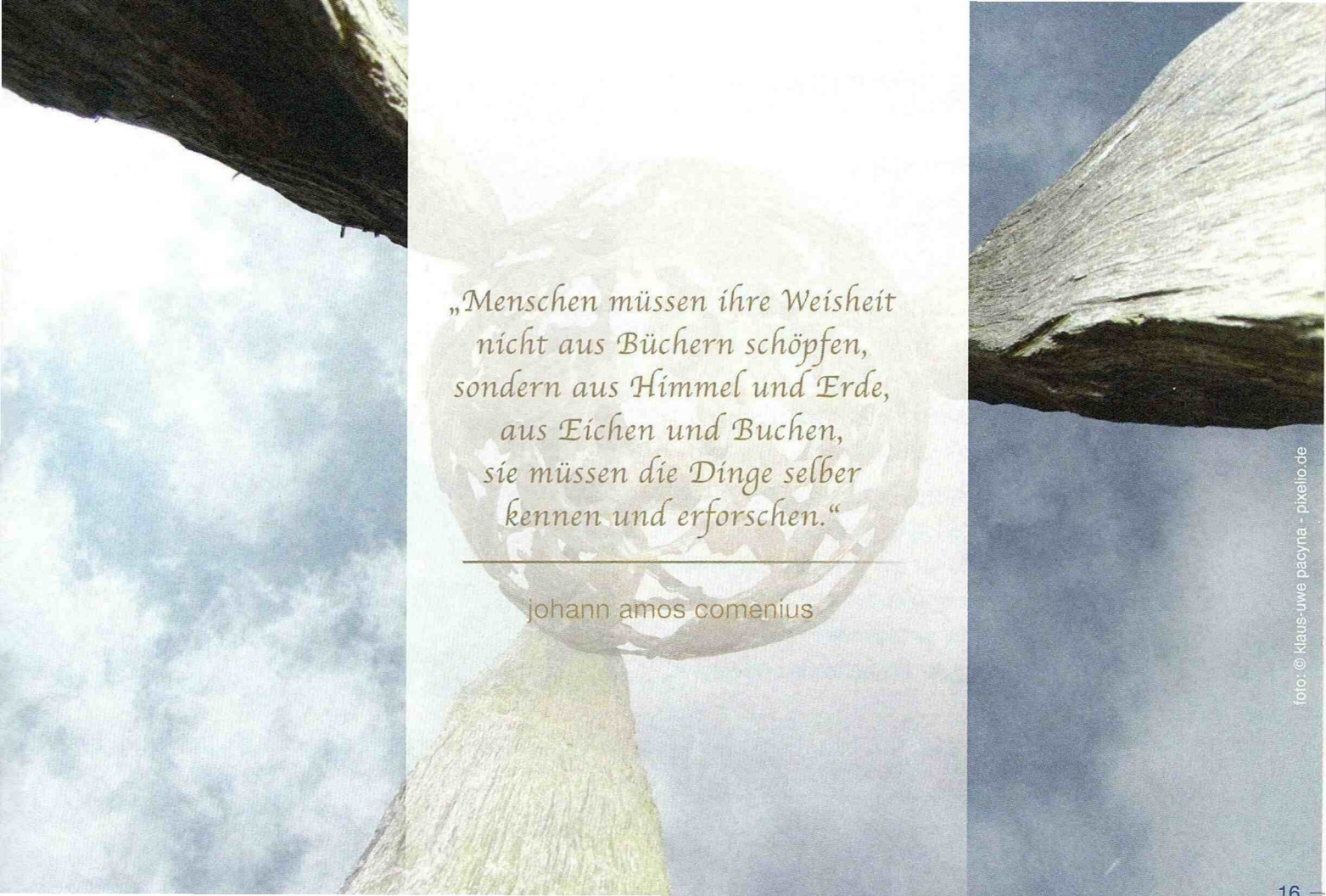
Innere Achtsamkeit

Die Eigenverantwortung eines jeden Menschen für seinen Prozess und seine Gesundheit lag Stone besonders am Herzen. Mit innerer Achtsamkeit richtet sich der Fokus auf die Eigenwahrnehmung eingefahrener Denk- und Verhaltensmuster sowie auf die bessere Kenntnis des eigenen Körpers bzw. der in ihm wirkenden Energiesysteme. Neue Blickwinkel entstehen. Veränderungen bis hin zur eigenen Heilung werden möglich.

Liebe

„Des Lebens eigene Strahlkraft übertrifft alles, wenn wir unser Ich und seine Begrenzungen und Leiden wirklich vergessen und uns der Liebe und dem Leben hingeben, als den einzigen Juwelen dieser Welt, für die es sich zu leben lohnt ... wenn wir von einem Standpunkt aus leben, atmen und denken, der Liebe und Leben als unsere Wirklichkeit und unser Erbe begreift, ... werden wir zu dem, worauf wir uns ausrichten." dr. randolph stone

„Wenn Leben und Liebe zu unserem erhabenen Interesse werden, brauchen wir kein persönliches Selbst, um zu leuchten." dr. stone



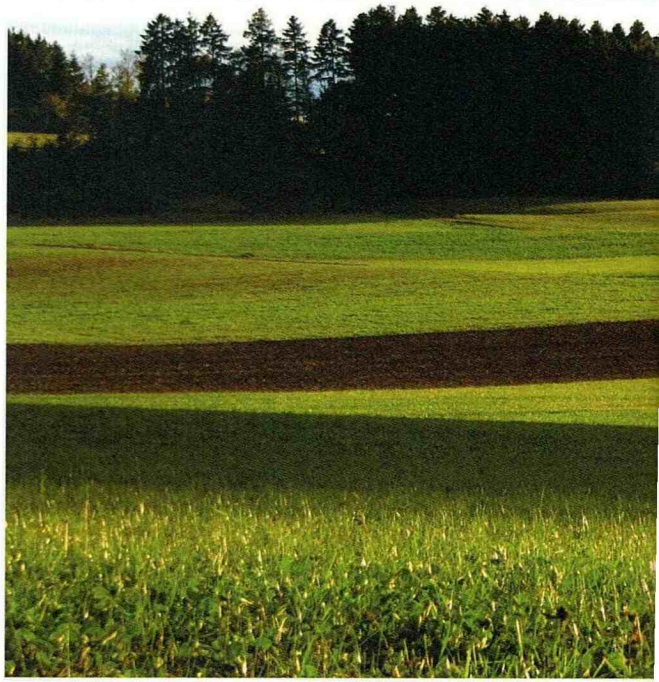
„Menschen müssen ihre Weisheit nicht aus Büchern schöpfen, sondern aus Himmel und Erde, aus Eichen und Buchen, sie müssen die Dinge selber kennen und erforschen."

johann amos comenius

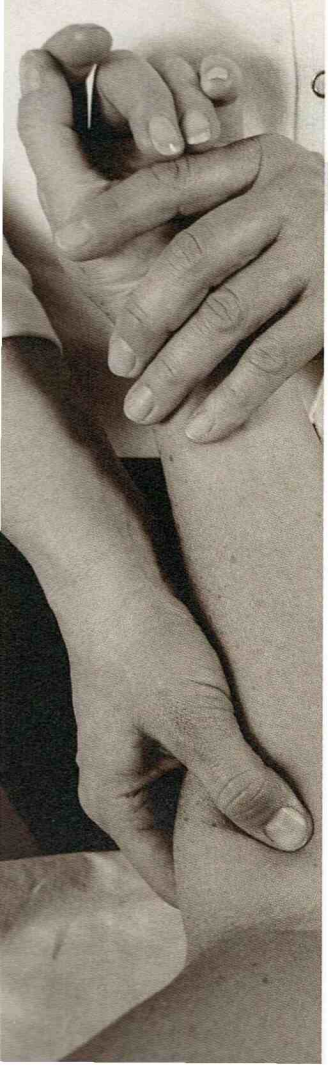
foto: © klaus-uwe pacyna - pixelio.de

Polarity in der Anwendung

Polarity umfasst die Ganzheit des Menschen, d.h. sowohl die körperliche wie auch die emotionale und die geistige Ebene. Eine Polarity-Sitzung kann entspannend, lindernd und schmerzlösend wirken und Entwicklungsprozesse unterstützen.
Sie vertieft die Achtsamkeit sich selbst und der Umgebung gegenüber, fördert die Eigenverantwortung und regt die Selbstheilungskräfte an.
Polarity wird in der Regel als wohltuend empfunden und ist überdies eine hervorragende Präventivmassnahme für Erwachsene und Kinder.



„Der Verstand schafft überall Vielfalt, um die



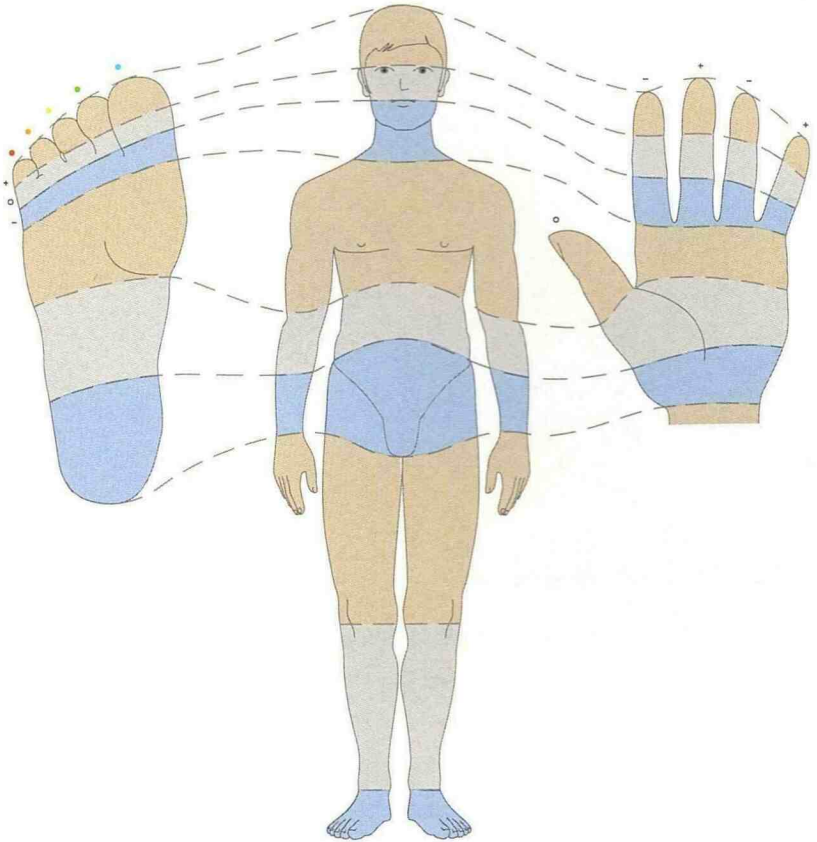
Was geschieht bei einer Polarity-Behandlung?

Die Behandlung geschieht meist über den Kleidern, wobei von sanft bis tief ins Gewebe gearbeitet werden kann. Über Berührung, Beobachtung und Gespräch werden energetische Blockaden und Ungleichgewichte wahrgenommen. Die KlientInnen lernen Körperempfindungen und Emotionen vertieft wahrzunehmen. Nach einer Behandlung können sie durch die aktivierten Selbstheilungskräfte, ihrem jeweiligen Entwicklungsprozess entsprechend, sowohl entspannt, als auch emotional aufgewühlt oder voller Tatendrang sein.

Ausrichtung und innere Haltung

Ausrichtung und innere Haltung der TherapeutInnen sind grundlegend in der Polarity-Therapie. Mitgefühl, wertfreies Zuhören, Integrität, liebevolle Präsenz und der Respekt für die Einzigartigkeit des Gegenübers schaffen einen Rahmen für den individuellen Wachstums- und Heilungsprozess. In diesem Raum kann sich Selbstheilung entfalten. Jede Behandlung ist so angelegt, dass sie das Bewusstsein und die Ganzwerdung auf allen Ebenen anstrebt.

Polarity-Therapie ist Hilfe zur Selbsthilfe. Für Randolph Stone ist Krankheit eine Störung im freien Fluss der Körper- und Lebensenergie. Krankheiten zeigen also Blockaden auf. Es gilt, diese aufzuspüren und so den Menschen in seinem Heilungsprozess zu unterstützen.

„Leben muss beständig fließen, um sich ausdrücken zu können."

dr. randolph stone