

Polarity Therapie

Raphael Schenker, Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom, Methode Polarity, www.rschenker.ch

«Wir wissen so viel über Krankheit, aber nichts über Gesundheit. Behandelt nicht die Krankheit, behandelt den individuellen Menschen. Findet heraus, wo die Energie blockiert ist!»

-Dr. Randolph Stone

1. Die vielseitige Polarity Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (Osteopath, Naturarzt 1890-1981) begründet. Wegen des ganzheitlichen Ansatzes hilft und unterstützt Polarity Therapie bei verschiedenen Beschwerden wie beispielsweise Kopf-/Rückenschmerzen, Migräne, Schlaf-/Verdauungsstörungen, Stress, Nervosität, Unwohlsein, Herz-/Blutdruckprobleme und allgemein als Begleitung bei Operationen/Unfällen oder bei anderen körperlichen und/oder seelischen Belastungen.

2. Polarity beinhaltet Gespräch, energetische Körperarbeit, Ernährung/Heilfasten und spezifische Körper- und Dehnübungen für zu Hause. Wie bei allen KT-Methoden sind die Klient*innen aktive Mitgestalter*innen des Genesungsprozesses. Gemäss dem Prinzip der Polarität warm/kalt, oben/unten etc. gibt es auch im Körper positive, negative und neutrale Zonen. Gesundheit bedeutet ein Gleichgewicht dieser Polaritäten auf allen Ebenen, dann funktioniert auch die wunderbare Selbstregulation unseres Systems optimal. Reaktionen auf die Behandlungen sind sehr individuell, dennoch ein paar typische Rückmeldungen von Klient*innen:

- In der auf die Sitzung folgenden Nacht so gut geschlafen wie lange nicht mehr...
- Der Körper fühlt sich wieder an wie «an einem Stück».
- Ich spüre eine wohltuende Entspannung.
- Ich kann wieder tief in den Bauch atmen, das ging vorher nicht mehr.

3. Polarity ist eine Synthese von uralten Heilslehren aus Ost und West (Ayurveda, persische und chinesische Medizin, Hermetik etc.) und modernem medizinischem Wissen. Dr. Stones grösstes Verdienst ist seine «Energie-Anatomie», die er in 60-jähriger Praxisarbeit zusätzlich zur verbreiteten, physischen Anatomie erstellte: Mittels Dutzenden von Diagrammen, Zeichnungen und Tabellen beschrieb er energetische Grundsätze, Gesetzmässigkeiten und Funktionsweisen, sowie Griffe, osteopathische und andere Techniken und Anwendungen, um blockierte Energie im Körper wieder ins Fließen zu bringen. Zunächst unterrichtete Dr. Stone nur Ärzte in diesem «neuen Energiekonzept in der Heilkunst», wie er es zu Beginn nannte. Als er seine Seminare ca. 1970 allen Interessierten zugänglich machte wuchs seine Bekanntheit schlagartig.

4. Polarity gehört zu den 22 anerkannten Methoden der KT inkl. Krankenkassen-Vergütung via Zusatzversicherung und ist eine der «Grösseren unter den Kleinen». Dem Verband sind ca. 200 aktive Mitglieder angeschlossen, im Feld draussen sind es

einige mehr. Auch wenn Polarity in der Schweiz immer bekannter wird, hat sie doch eher den Status «Geheimtipp» unter den Methoden.

5. Folgende Schulen bieten diverse Weiterbildungen und teilweise auch eine 3-jährige, berufsbegleitende Ausbildung an:

- a) Zürich: www.polarity.ch
- b) Zug: www.ledermann-raimann.ch
- c) Freiburg/Aarau: www.cranio-polarity-schule.de
- d) Raum Basel: www.heil-kunst.info
- e) Westschweiz: www.polaritytherapie.com

6. Polarity Verband Schweiz: www.polarity-schweiz.ch.

Literatur:

Stone, Randolph. «Gesundheit aufbauen». Verlag vianova, ISBN 3-928632-97-3

Schenker Raphael. «Richtig fasten, gesund essen». AT Verlag, ISBN 978-3-03800-693-0

Beaulieu, Ledermann, Schnetzer. «Polarity». AT Verlag, ISBN 978-3-03800-456-1

