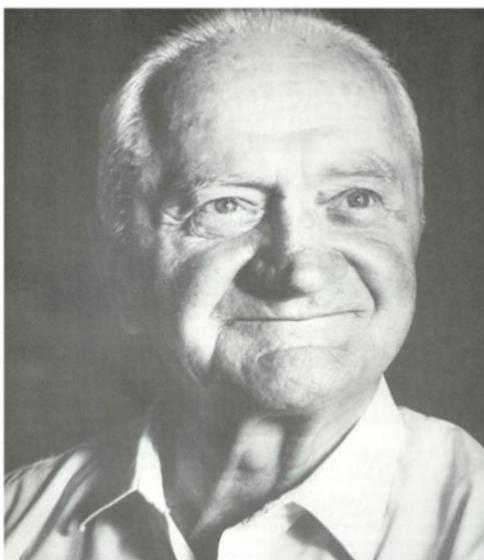


Polarity – die Kunst, den Energiefluss zu befreien

Dank Achtsamkeit zur Gesundheit: eine Einführung in die Polarity Therapie

Die vielseitige Polarity Therapie wurde vom österreichisch-amerikanischen Arzt **Dr. Randolph Stone (1890–1981)** entwickelt. Als Facharzt vereinte er mehrere medizinische Disziplinen: **Osteopathie, Chiropraktik und Naturheilkunde**. Doch trotz dieses breiten schulmedizinischen Fundaments suchte er zeitlebens nach einer tiefergehenden, ganzheitlichen Erklärung für Gesundheit und Krankheit.



Seine Reise führte ihn zu traditionellen Heilsystemen wie **Ayurveda, Yoga und TCM**, die er mit westlichem Wissen vereinte. Besonders das **ayurvedische Verständnis von Körperenergie, Elementen und den Körperkonstitutionstypen** floss zentral in sein Modell ein.

Daraus entwickelte er die Polarity Therapie – ein System, das auf einem **ganzheitlichen Verständnis von Energie, Körper und Bewusstsein** beruht. Für Stone war klar: „*Energie ist die wahre Substanz hinter der äußeren Erscheinung von Materie und Formen.*“

Fünf Säulen der Polarity Therapie

Die Methode basiert auf fünf ineinander greifenden Elementen:

1. **Körper- und Energiearbeit:** Mit gezielten Berührungen, meist über der Kleidung, werden Energiezentren und -bahnen aktiviert und reguliert. Die Hände verbinden entsprechend dem Polaritätsprinzip oft zwei Körperzonen gleichzeitig.
2. **Bewegung:** Spezifische Dehn- und Streckübungen (Polarity Yoga) fördern das freie Fließen der Lebensenergie.
3. **Ernährung und Reinigung:** Von einfachen Empfehlungen bis zu mehrwöchigen Entschlackungskuren.
4. **Gespräch:** Das begleitende Gespräch dient der verbalen Prozessbegleitung und fördert emotionale wie mentale Klärungsprozesse.
5. **Therapeutische Präsenz:** Achtsamkeit, Neutralität und Empathie sind zentrale Qualitäten der Therapeut*innen.

Ein Fallbeispiel

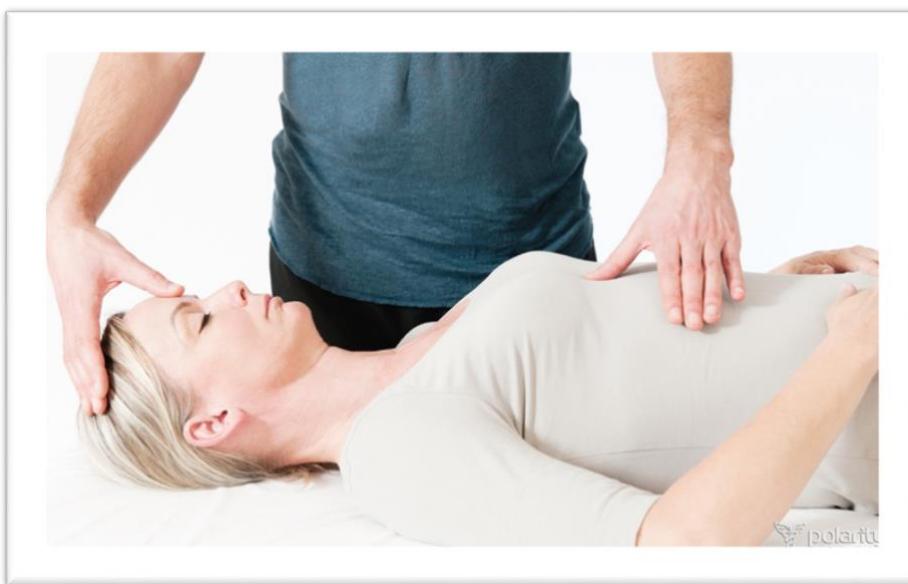
Eine Klientin kommt mit **chronischen Spannungskopfschmerzen**, besonders im Schulter-Nacken-Bereich. Energetisch zeigt sich eine **Verdichtung im Feuer-Element**, verbunden mit innerem Druck – typisch für einen **mesomorphen (dynamischen) Konstitutionstyp**, der in der **Ayurveda-Lehre dem Pitta-Dosha** entspricht: leistungsorientiert, präzise, willensstark – aber auch anfällig für Überhitzung, innere Spannung und Gereiztheit.

In der **Körperarbeit** werden polare Griffe zwischen Kopf und Füßen sowie Haltepunkte an Schultern und Zwerchfell eingesetzt, um den Energiefluss auszugleichen. Ergänzend hilft eine **einfache Atem- und Dehnübung aus dem Polarity Yoga**, die den Brustraum öffnet und das System beruhigt.

Ernährungsempfehlungen unterstützen den Prozess: Statt stimulierender oder scharfer Speisen (Feuer) kann eine kühlende und leicht verdauliche Kost empfohlen werden – z. B. gedämpftes Gemüse, bittere Salate, beruhigende Kräuter wie Melisse.

Im Gespräch wird deutlich, wie innere Antreiber zur Symptomatik beitragen. Die Klientin findet neue Wege, mit Druck und Reizüberflutung umzugehen – ein Schritt zurück in ihre Mitte.

Zusammenfassung:



Polarity ist mehr als eine Technik – sie ist eine Einladung zur **inneren Ordnung und Lebenskohärenz**. Durch das Zusammenspiel von **Berührung, Bewegung, Atem, Bewusstsein, Ernährung und Energiearbeit** stärkt sie die Selbstregulation und öffnet den Weg zu mehr Gesundheit, Präsenz und Lebensfreude.

Artikel von Melanie Goumri (Präsidentin Polarity Verband Schweiz) für den Newsletter des Schweizerischen Berufsverband für Alexanderteknik