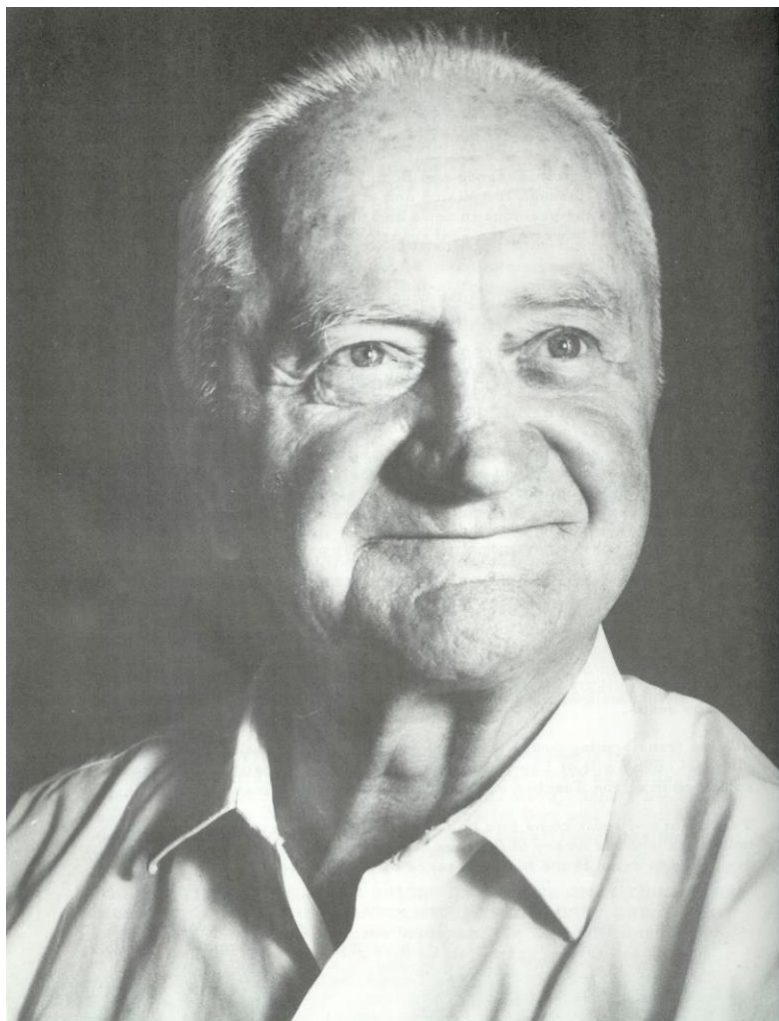


I. D'où vient POLARITY ?



« La vie est énergie en mouvement.
La santé ne dépend pas
uniquement du corps, mais aussi
des énergies qui le traversent
et le vivifient. »
Dr Randolph Stone



Dr Randolph Stone

(1890 – 1981)

**a fondé la POLARITÉ
en tant que docteur en
ostéopathie,
chiropraxie,
naturopathie et
neuropathie** (médecine
des nerfs). Né

Né en Autriche, il a
émigré aux États-Unis
avec ses parents lorsqu'il
était enfant, où il a
exercé la médecine à
Chicago pendant 50 ans.

Avec la POLARITÉ, le Dr Stone a combiné l'art ancien de la guérison et les connaissances médicales modernes pour créer un modèle thérapeutique philosophique et médical complet. En tant que médecin, il possédait d'une part une solide formation médicale et d'autre part des connaissances approfondies dans les domaines de l'astrologie, de la kabbale, de la philosophie et des enseignements spirituels de l'Inde. Il a passé une grande partie de sa vie en Inde. C'est pourquoi on retrouve **dans la POLARITÉ de nombreux éléments issus de la doctrine ayurvédique.**

Il recherchait une **synthèse des nombreuses méthodes de guérison** et voulait formuler un système holistique, un méta-modèle sur lequel tout repose. Animé par la conviction que la notion de **polarité est à la base de toute existence humaine**, il a fondé le modèle complet de POLARITY.

Comme c'est souvent le cas pour les pionniers, le Dr Stone était en avance sur son temps. **Les dernières découvertes en neurobiologie, biophysique et physique quantique confirment aujourd'hui les relations énergétiques que le Dr Stone avait déjà formulées à son époque.**

La situation aujourd'hui
POLARITY est largement répandue aux États-Unis et est arrivée en Europe dans les années 80 avec diverses autres méthodes énergétiques telles que la thérapie craniosacrale et a rapidement rencontré un grand succès. La POLARITÉ étant un modèle dynamique, la méthode a été régulièrement enrichie des dernières découvertes en matière de thérapie et de science, telles que par exemple des éléments issus de la thérapie des traumatismes. Avec son large éventail d'approches thérapeutiques, la POLARITÉ appréhende l'être humain dans son individualité et est fortement axée sur les processus.



II. Qu'est-ce que la

Comme son nom l'indique, il s'agit ici de **polarités**. Là où il y a deux pôles, l'énergie circule entre eux. **Le travail corporel POLARITY est donc toujours aussi un travail énergétique.**

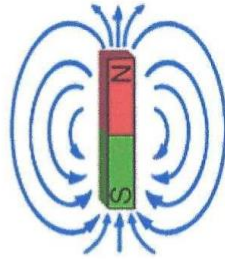
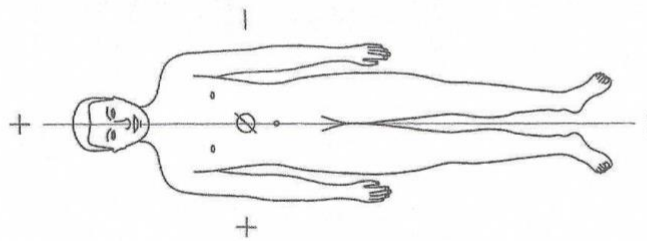
Toute vie est énergie qui circule entre ces deux pôles (comme l'électricité par exemple) et agit dans les plus petits comme dans les plus grands organismes. L'énergie corporelle circule également entre d'innombrables points polaires et détermine notre état d'esprit. **La libre circulation de notre énergie dans notre corps, nos sentiments et nos pensées est la base de notre santé.** Lorsque ce flux d'énergie est bloqué, des blocages apparaissent. **L'objectif de la polarité est de rétablir les connexions interrompues** et ainsi d'activer nos propres forces de régénération et de renforcer nos ressources.



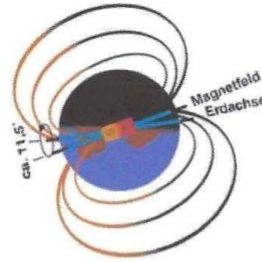
Superaimant cosmique avec champ magnétique

Grundsätzliche Polaritäten im Energiekreislauf

Kopf und rechte Seite des Körpers sind positiv geladen.
Füsse und linke Seite sind negativ geladen.



Der Verlauf elektromagnetischer Kreisläufe, dargestellt anhand der Skizze eines Stabmagneten. Die beiden Pole sind vergleichbar mit dem Kopf (Norden, positiv geladen) und den Füßen (Süden, negativ geladen).

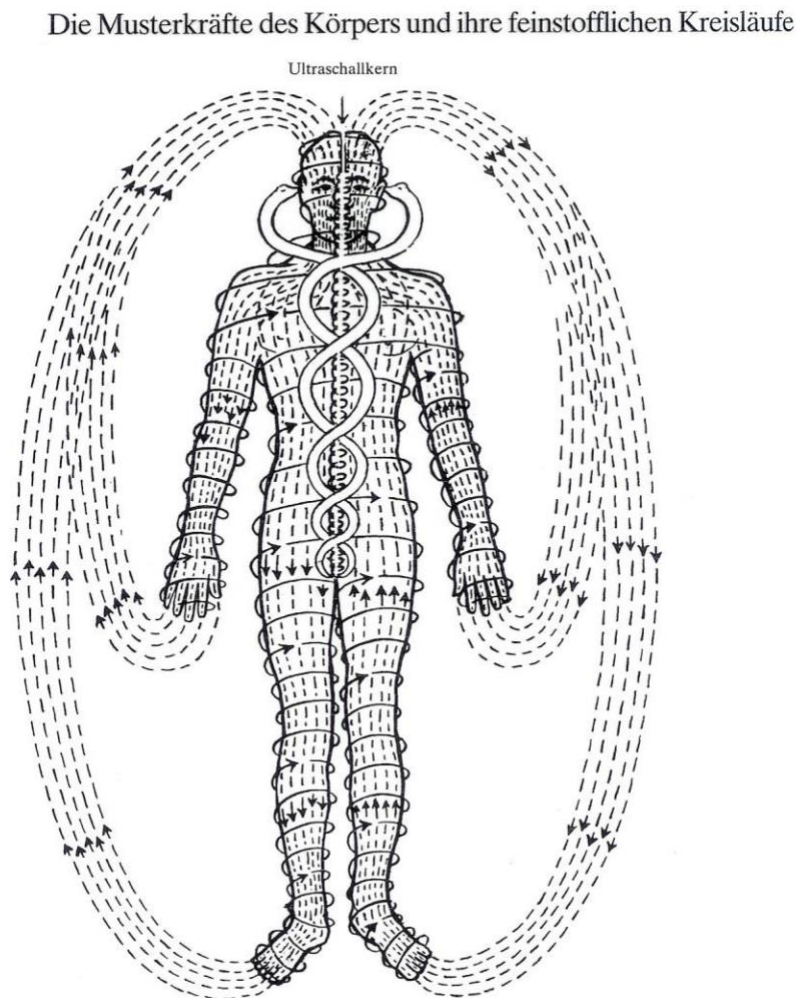


Auch unsere Erde ist elektromagnetisch. Seit mindestens 3 Milliarden Jahren hat sie ein eigenes Magnetfeld mit einem positiven und einem negativen Pol.

Quellen: John Beaulieu, Polarity-Therapie / wikipedia.org

Susanne Küng

« *La vie est de l'énergie en mouvement* » Dr Randolph Stone



Outre leur corps physique, tous les êtres vivants possèdent également un corps électromagnétique qui peut être mesuré de manière visible, par exemple à l'aide d'un EEG (ondes cérébrales) ou d'un ECG (ondes cardiaques). La transmission des stimuli au sein de notre système nerveux repose également sur la transmission d'impulsions électriques. Sans elles, nous ne pourrions ni voir, ni sentir, ni bouger – nous ne pourrions pas vivre.

III. Comment cela fonctionne-

La thérapie corporelle POLARITY utilise différents types de toucher et rétablit les connexions interrompues dans le flux énergétique. En fonction des besoins individuels de chaque personne, différents éléments peuvent être mis en avant dans le travail corporel holistique. Le traitement se déroule principalement sur une table de massage, sans qu'il soit nécessaire de se déshabiller.

1. Le travail corporel manuel

Différentes formes de toucher, de massage et de techniques de pression sont utilisées sur les muscles, les articulations et les points réflexes de la tête aux pieds :

a) touches douces et libératrices (Sattva)



b) touches relaxantes et stimulantes (Rajas)



c) touches profondes dans les tissus et la structure (Tamas)



2. Le travail énergétique

La connaissance des **relations énergétiques dans notre corps** est à la **base de POLARITY**. Le travail dans le champ énergétique stimule le **flux naturel et la pulsation naturelle de l'énergie**. Le travail avec les polarités, les éléments et les chakras (centres énergétiques) joue ici un rôle central.

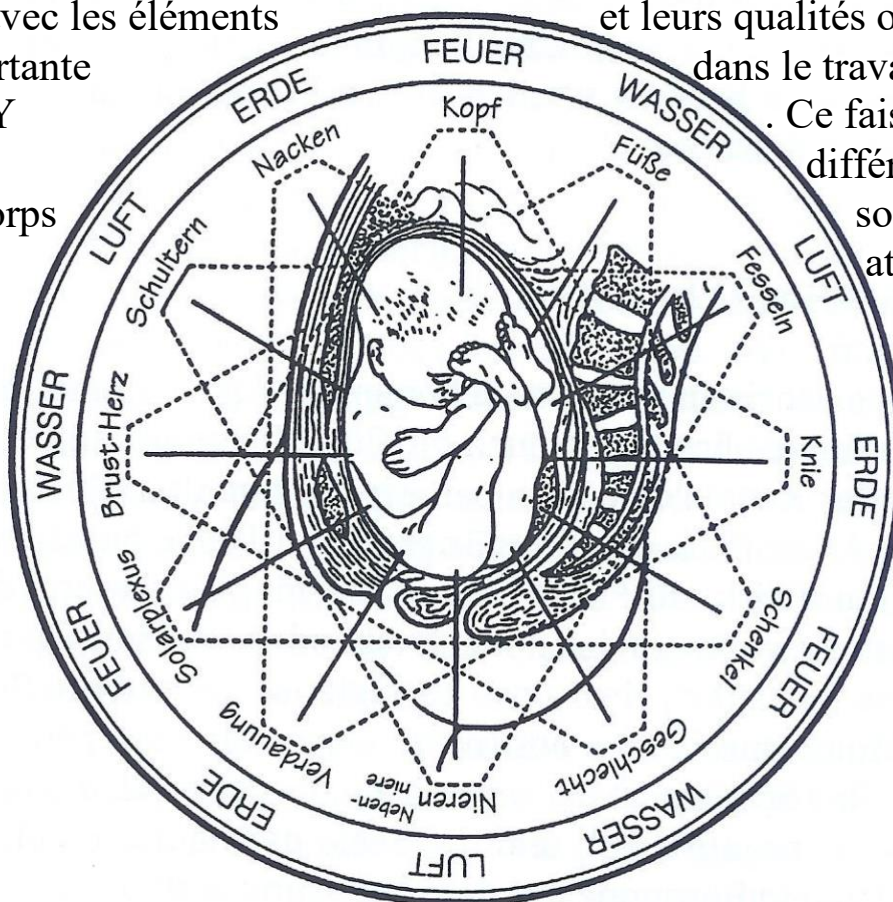
• *Les polarités*

Le travail avec les polarités est **absolument central dans POLARITY**. Toute forme d'énergie circule entre deux pôles. Dans le travail énergétique, ce **champ polaire** est toujours ouvert et utilisé. Cela permet de détecter où l'énergie est bloquée et **de rétablir les connexions interrompues**.

• *Les éléments* Terre, Eau, Feu, Air et Éther

Le travail avec les éléments
place importante
POLARITY
sont
zones du corps
différents

et leurs qualités occupe une
dans le travail
. Ce faisant,
différentes
sont
attribués

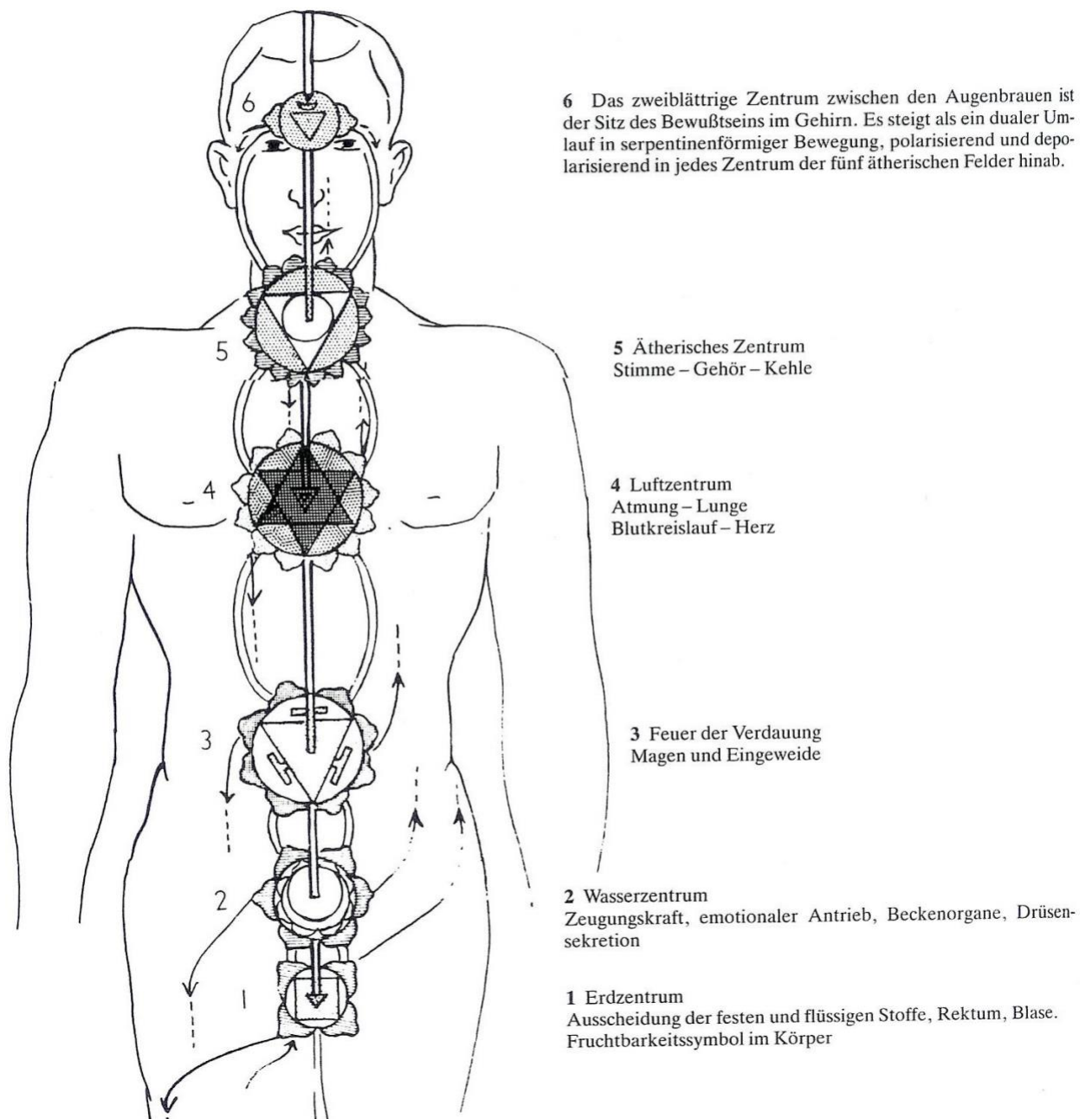


Nous travaillons également avec les éléments dans ce que l'on appelle les chakras :

• *Chakras*

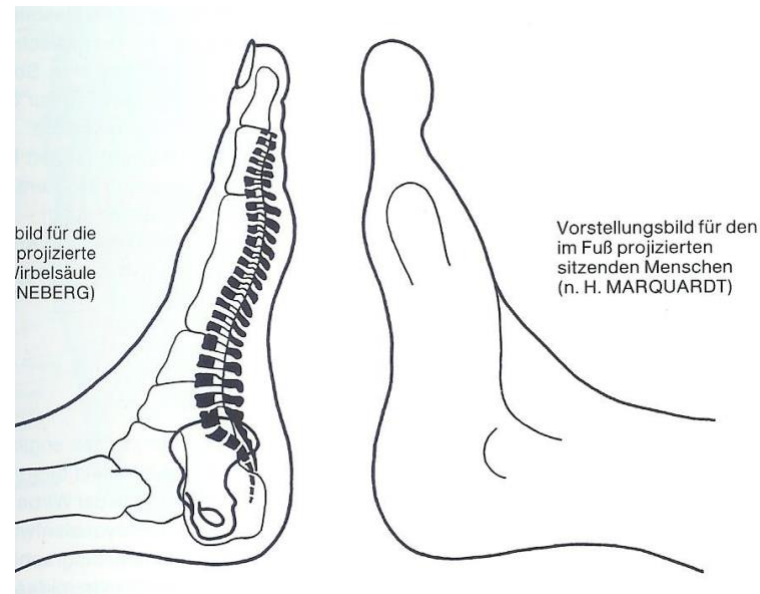
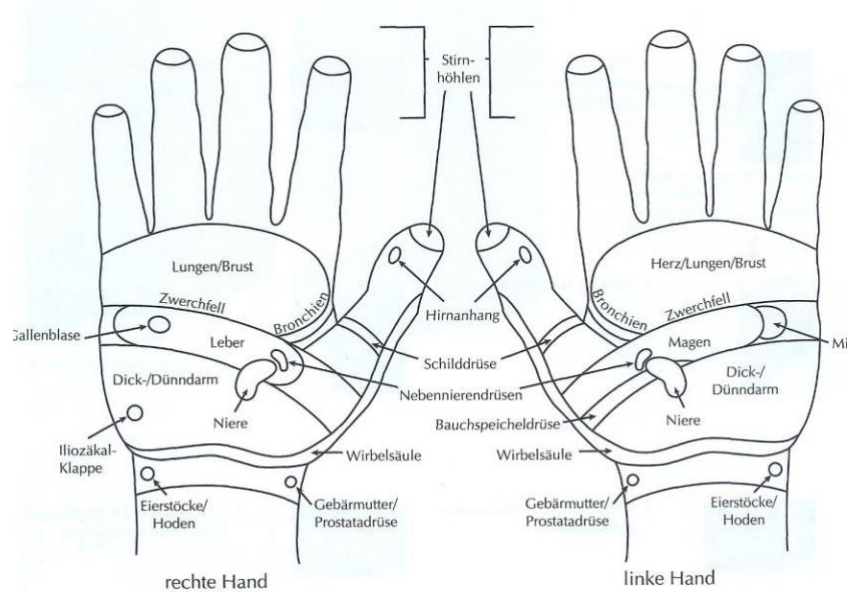
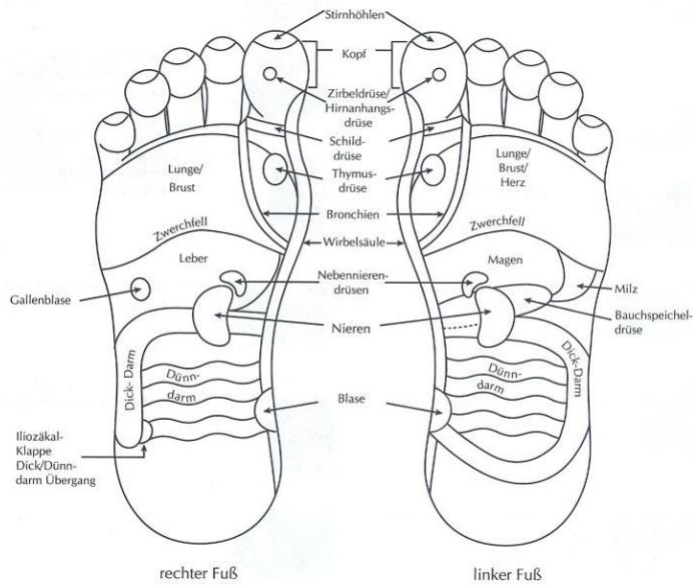
(centres énergétiques qui alimentent notre champ énergétique en informations et en énergie)

Tafel 10 Der feinstoffliche Pranaumlauf im menschlichen Körper und seine Chakras als kreisende, primäre funktionale Energiezentren



• Zones réflexes

De nombreuses **zones réflexes du corps reflètent** toute la structure du **corps humain et sont étroitement liées** les unes aux autres **sur le plan énergétique**. Parmi les zones réflexes les plus connues, on trouve notamment les pieds, les mains et les oreilles.



- **Travail craniosacral**
- **Techniques issues de l'ostéopathie**

Le travail POLARITY comprend différentes techniques issues du **travail craniosacral** (développé à l'origine par le Dr Andrew Still, fondateur de l'ostéopathie) et de l'ostéopathie.

Dans notre corps, nous trouvons trois rythmes vitaux :

- **la respiration**
- **le battement cardiaque**
- **et le rythme crânien**

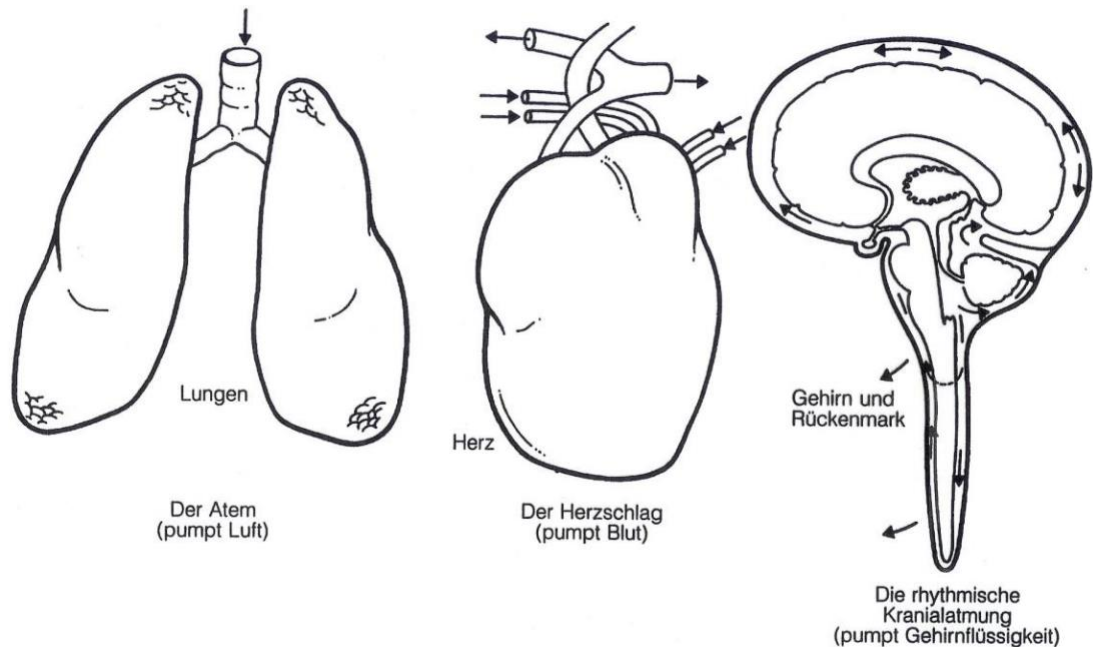


Abb. 7.1. Die drei Atmungen des Lebens

Le rythme crânien est une oscillation ondulatoire qui, indépendamment du rythme cardiaque, pulse à un certain rythme dans notre liquide cérébral et notre liquide rachidien (appelé **liquide céphalo-rachidien**), favorise l'échange de nutriments et de déchets cellulaires et **alimente tout le système corporel en énergie**.

« Le souffle vital du prana circule dans les voies conductrices du liquide céphalo-rachidien et atteint ainsi les cellules des tissus corporels. Tel un souffle cosmique vivant, il communique avec les fluides corporels. Il existait déjà avant le cycle respiratoire normal des poumons, le pouls et les échanges gazeux. » (Dr Stone)

3. La conversation - Accompagnement du

Lorsque nous travaillons avec le corps, nous touchons toujours notre histoire et notre être le plus profond. En règle générale, le travail est soutenu par un entretien d'accompagnement. Il peut toutefois également se dérouler en silence.

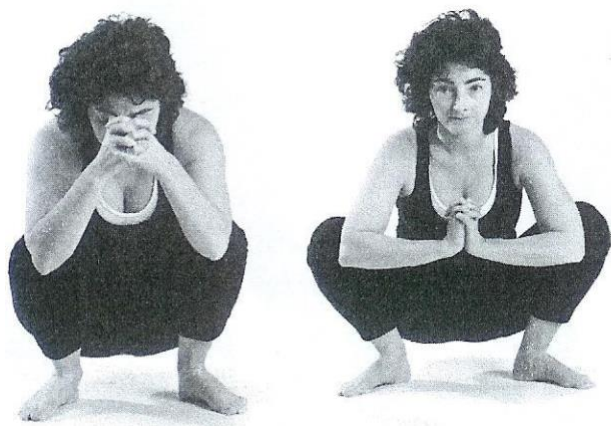


Accompagnement du processus par la conversation

Dans l'accompagnement davantage axé sur le processus, la conversation peut également être au centre du travail. À l'aide de la communication authentique, qui repose sur les principes de la POLARITÉ, nous détectons les schémas cachés et les anciennes croyances qui bloquent notre énergie et entravent ainsi le flux de vie sain.



4. Exercices physiques – Yoga Polarity



Des exercices de mouvement et d'étirement ciblés pour la relaxation et le renforcement soutiennent le travail corporel et constituent un guide d'auto-assistance.



5. Alimentation Polarity

Notre alimentation a une grande influence sur tous les aspects de notre être. Les habitudes alimentaires sont un facteur important à prendre en compte dans le traitement de nombreux troubles. **L'alimentation polarité est basée sur la doctrine ayurvédique.** Les aliments sont principalement considérés en fonction de leur **valeur énergétique et nutritive** et sont classés selon les trois gunas sattwa, rajas, tamas et les éléments.

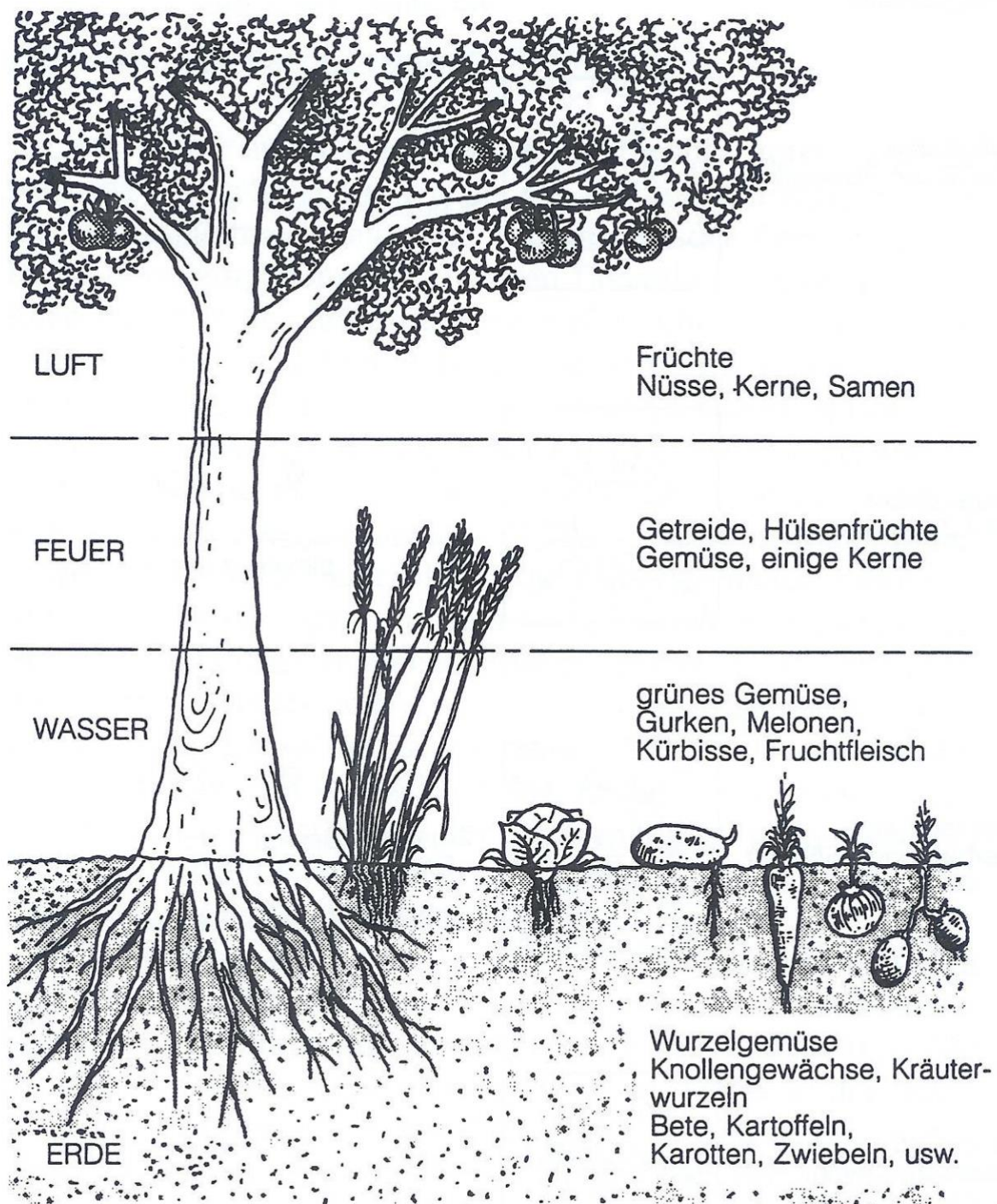


Abb. 4.7. Nahrungskategorien und Elemente

IV. Pour quels troubles l'alimentation POLARITÉ

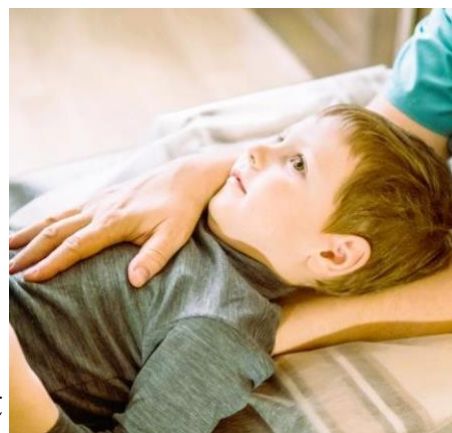
Le travail corporel POLARITY convient aussi bien aux adultes qu'aux enfants. Il peut avoir un effet bénéfique sur divers problèmes, tels que :

- Douleurs
- les tensions
- Douleurs dorsales
- les troubles menstruels
- Problèmes digestifs
- Troubles du sommeil
- Troubles végétatifs
- Nervosité
- Stress
- Stress émotionnel
- Dépressions
- Épuisement et manque d'énergie
- Migraine
- Régénération après une opération ou une maladie
- En cas de choc et de traumatisme
- comme prévention précieuse pour préserver la santé et l'équilibre



La POLARITÉ convient également très bien aux enfants et aux adolescents ainsi qu'aux bébés et peut aider à soulager divers problèmes tels que :

- ☐ **Hyperactivité (TDA/TDAH)**
- ☐ **Troubles de la concentration**
- ☐ **Blocages d'apprentissage**
- ☐ **Problèmes émotionnels Anxiété d'**☐
- ☐ **Troubles du sommeil et de la digestion**
- ☐ **Troubles végétatifs**
- ☐ **Faiblesse générale du système immunitaire**
- ☐ **Chocs et traumatismes**☐ **Douleurs**
- ☐ **Problèmes liés à la grossesse et à l'accouchement**
- ☐ **Amélioration de la perception corporelle**



Durée du traitement

En règle générale, une séance pour adultes dure entre 60 et 90 minutes, tandis que pour les enfants, le traitement peut durer entre 45 et 90 minutes. La POLARITÉ étant fortement axée sur le processus, la durée du traitement peut varier.