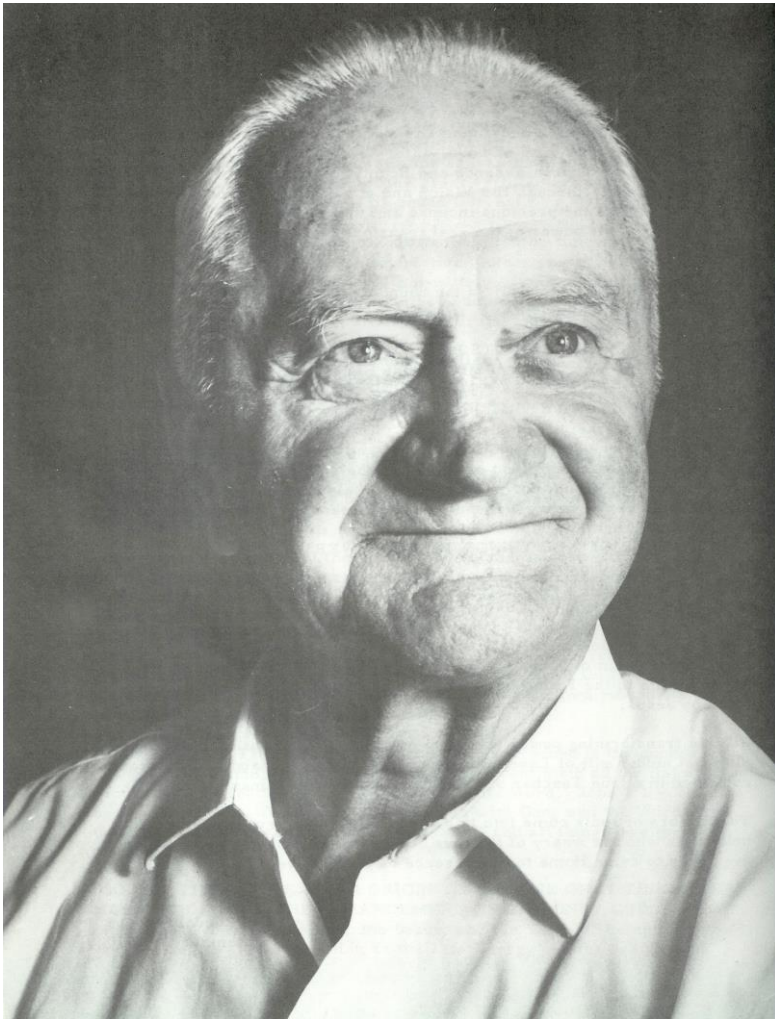


I. Woher kommt POLARITY?



*« Leben ist Energie in Bewegung.
Gesundheit hängt nicht vom Körper
allein ab, sondern von den Energien,
die durch ihn hindurchfließen
und ihn beleben.»*

Dr. Randolph Stone



Dr. Randolph Stone
(1890 – 1981)
**begründete als Doktor
der Osteopathie,
Chiropraktik,
Naturheilkunde und
Neuropathie**
(Nervenheilkunde)
POLARITY. In
Oesterreich geboren,
emigrierte er als Kind
mit seinen Eltern in die
USA, wo er 50 Jahre
eine medizinische Praxis
in Chicago führte.

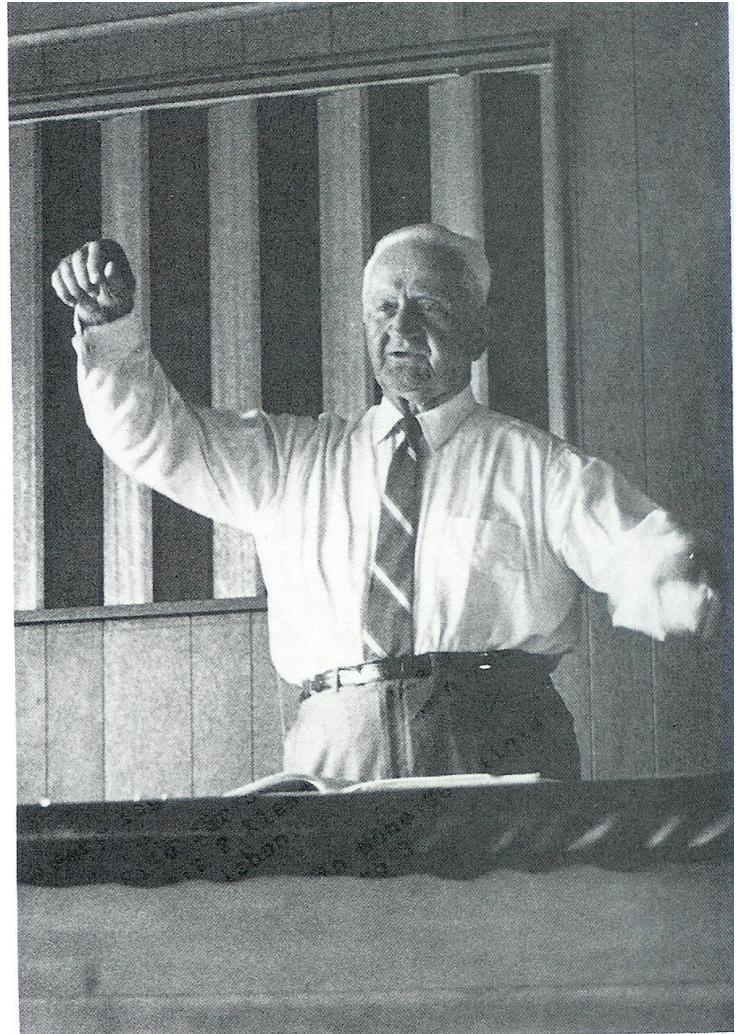
Dr. Stone vereinte mit POLARITY alte Heilkunst und modernes, medizinisches Wissen zu einem umfassenden philosophisch-medizinischen Therapie-Modell. Als Arzt besass er einerseits eine fundierte medizinische Ausbildung und hatte gleichzeitig ein umfassendes Wissen in den Gebieten der Astrologie, Kabbala sowie in der Philosophie und in den spirituellen Lehren Indiens. Einen grossen Teil seines Lebens verbrachte er in Indien. Darum findet man **in POLARITY viele Elemente aus der der ayurvedischen Lehre.**

Er suchte nach einer **Synthese der vielen Heilmethoden** und wollte ein ganzheitliches System formulieren, ein Meta-Modell, dem alles zugrunde liegt. Angetrieben vom Glauben, dass der Gedanke der **Polarität allem menschlichen Seins zugrunde liegt**, begründete er das umfassende Modell von POLARITY.

Wie so oft bei Pionieren war Dr. Stone seiner Zeit damals weit voraus. **Neueste Erkenntnisse der Neurobiologie, der Biophysik und der Quanten-Physik bestätigen heute die energetischen Zusammenhänge, die Dr. Stone schon zu seiner Zeit formuliert hatte.**

Die Situation heute

POLARITY ist in den USA weit verbreitet und kam in den 80er Jahren mit verschiedenen andern energetischen Methoden wie z.B. die Craniosacral Therapie nach Europa und fand hier schnell einen grossen Zuspruch. Da POLARITY ein dynamisches Modell ist, wurde die Methode immer wieder auch mit neuesten Erkenntnissen aus Therapie und Wissenschaft, wie z.B. Elementen aus der Traumatherapie, erweitert. POLARITY mit seinem breiten Spektrum an Behandlungsansätzen erfasst den Menschen in seiner Individualität und arbeitet stark prozessorientiert.



II. Was ist POLARITY ?

Wie der Name schon sagt, geht es hier um **Polaritäten**. Wo es zwei Pole gibt, fließt auch Energie dazwischen. **POLARITY Körperarbeit ist deshalb immer auch Energie-Arbeit.**

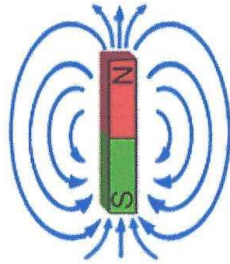
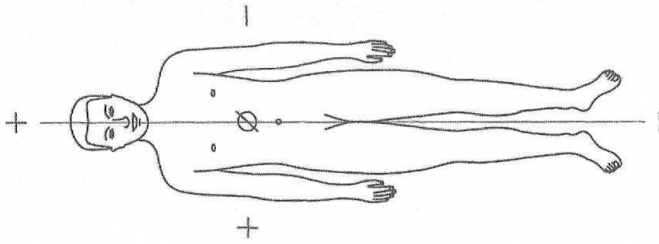
Alles Leben ist Energie, welche sich zwischen diesen zwei Polen bewegt (wie z.B. die Elektrizität) und im kleinsten wie im grössten Organismus wirkt. Auch die Körperenergie fließt zwischen unzähligen polaren Punkten und bestimmt unsere Befindlichkeit. **Der freie Fluss unserer Energie im Körper, in unseren Gefühlen und unseren Gedanken ist die Grundlage für unsere Gesundheit.** Wo dieser Energiefluss gestaut ist, entstehen Blockaden. **Ziel von Polarity ist es, unterbrochene Verbindungen wieder herzustellen** und damit die eigenen Regenerationskräfte zu aktivieren sowie Ressourcen zu stärken.



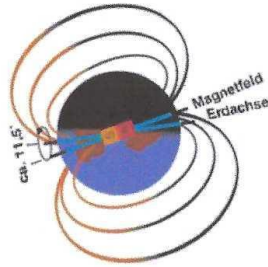
kosmischer Supermagnet mit Magnetfeld

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).



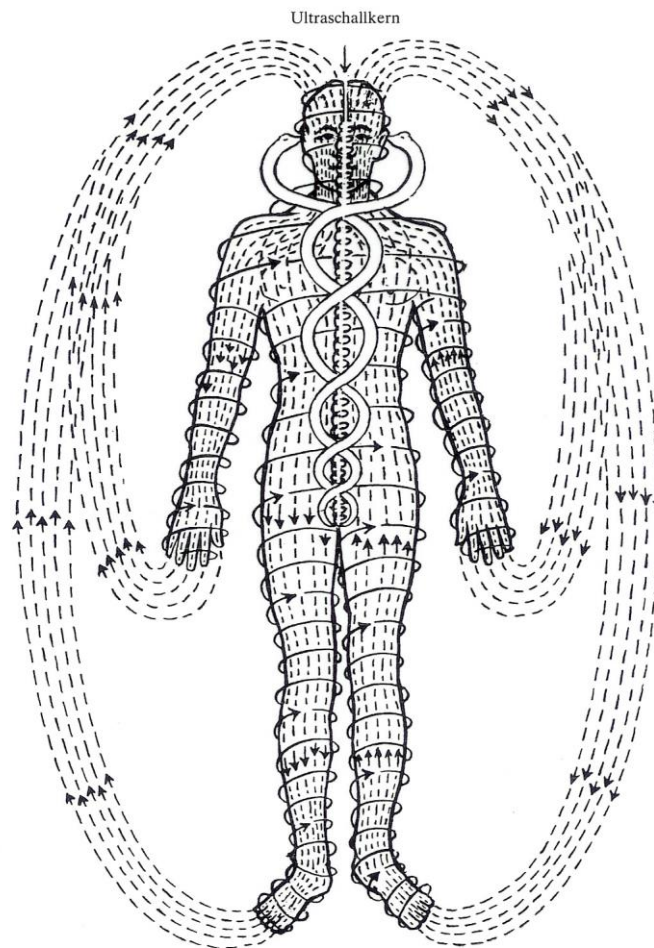
Auch unsere Erde ist
elektromagnetisch.
Seit mindestens 3 Milliarden
Jahren hat sie ein eigenes
Magnetfeld mit einem positiven
und einem negativen Pol.

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

Susanne Küng

« *Leben ist Energie in Bewegung* » Dr. Randolph Stone

Die Musterkräfte des Körpers und ihre feinstofflichen Kreisläufe



Alle Lebewesen haben neben ihrem physischen Körper auch einen elektromagnetischen Körper, der sich z.B. mit EEG (Gehirnströme), EKG (Herzströme) sichtbar messen lässt. Auch die Reizübertragung innerhalb unseres Nervensystems beruht auf der Weiterleitung elektrischer Impulse. Ohne sie könnten wir weder sehen noch fühlen oder uns bewegen – wir könnten nicht leben.

III. Wie wird gearbeitet?

In der POLARITY Körper Therapie werden verschiedene Arten der Berührung angewandt und unterbrochene Verbindungen im Energiefluss wieder hergestellt. Je nach individuellem Bedürfnis der/des Einzelnen, können verschiedene Elemente im Vordergrund der ganzheitlichen Körperarbeit stehen. Die Behandlung findet bei normaler Bekleidung vorwiegend auf einer Liege statt.

1. Die manuelle Körperarbeit

Dabei wird mit verschiedenen Formen von Berührungen, Massage- und Drucktechniken an Muskulatur, Gelenken und Reflexpunkten von Kopf bis Fuss gearbeitet:

a) sanfte, raumgebende Berührungen (Sattva)



b) lockernde, aufweckende Berührungen (Rajas)



c) tief ins Gewebe und in die Struktur gehend (Tamas)



2. Die energetische Arbeit

Das Wissen um die **energetischen Zusammenhänge in unserem Körper ist die Grundlage von POLARITY**. Durch die Arbeit im Energiefeld wird der **natürliche Fluss und das natürliche Pulsieren der Energie** angeregt. Die Arbeit mit den Polaritäten, mit den Elementen sowie mit den Chakren (Energiezentren) spielt dabei eine zentrale Rolle.

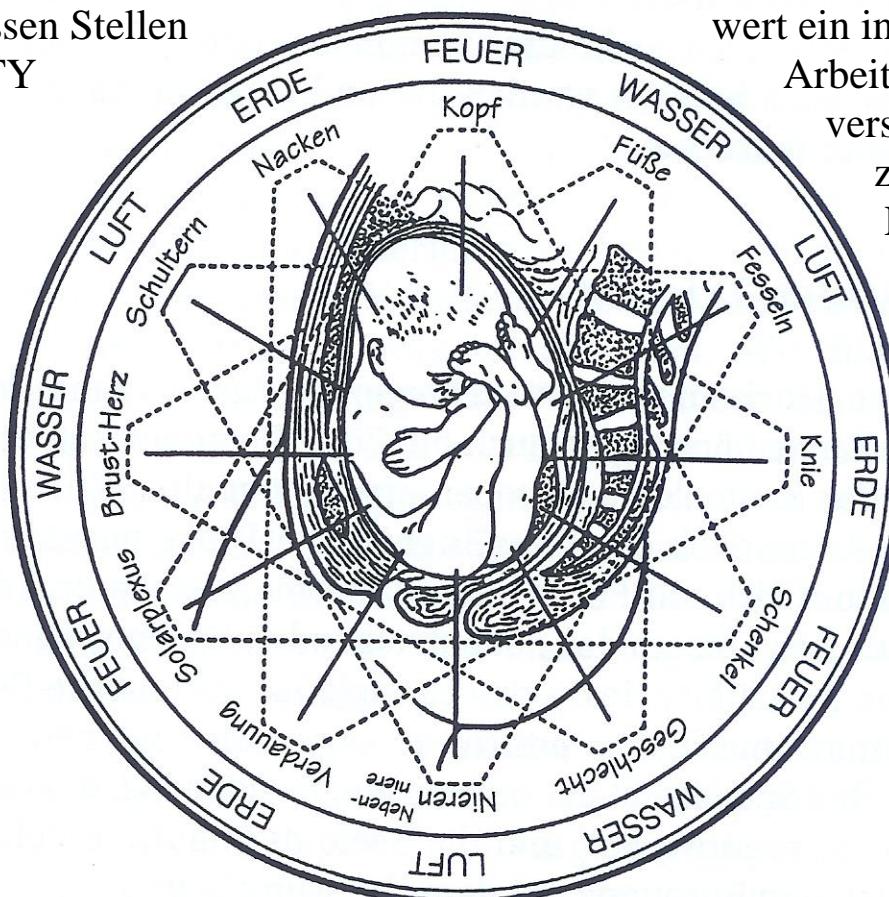
• *die Polaritäten*

Die **Arbeit mit den Polaritäten ist absolut zentral in POLARITY**. Jegliche Form von Energie fließt zwischen zwei Polen. In der Energie-Arbeit wird immer dieses **polare Feld** eröffnet und damit gearbeitet. Dabei wird aufgespürt, wo die Energie blockiert ist und **unterbrochene Verbindungen wieder hergestellt**.

• *die Elemente* Erde, Wasser, Feuer, Luft und Aether

Die Arbeit mit den Elementen
einen grossen Stellen
POLARITY
werden
Körper
einzelnen
zugeteilt.

und ihren Qualitäten nimmt
wert ein in der
Arbeit. Dabei
verschiedene
zonen
Elementen

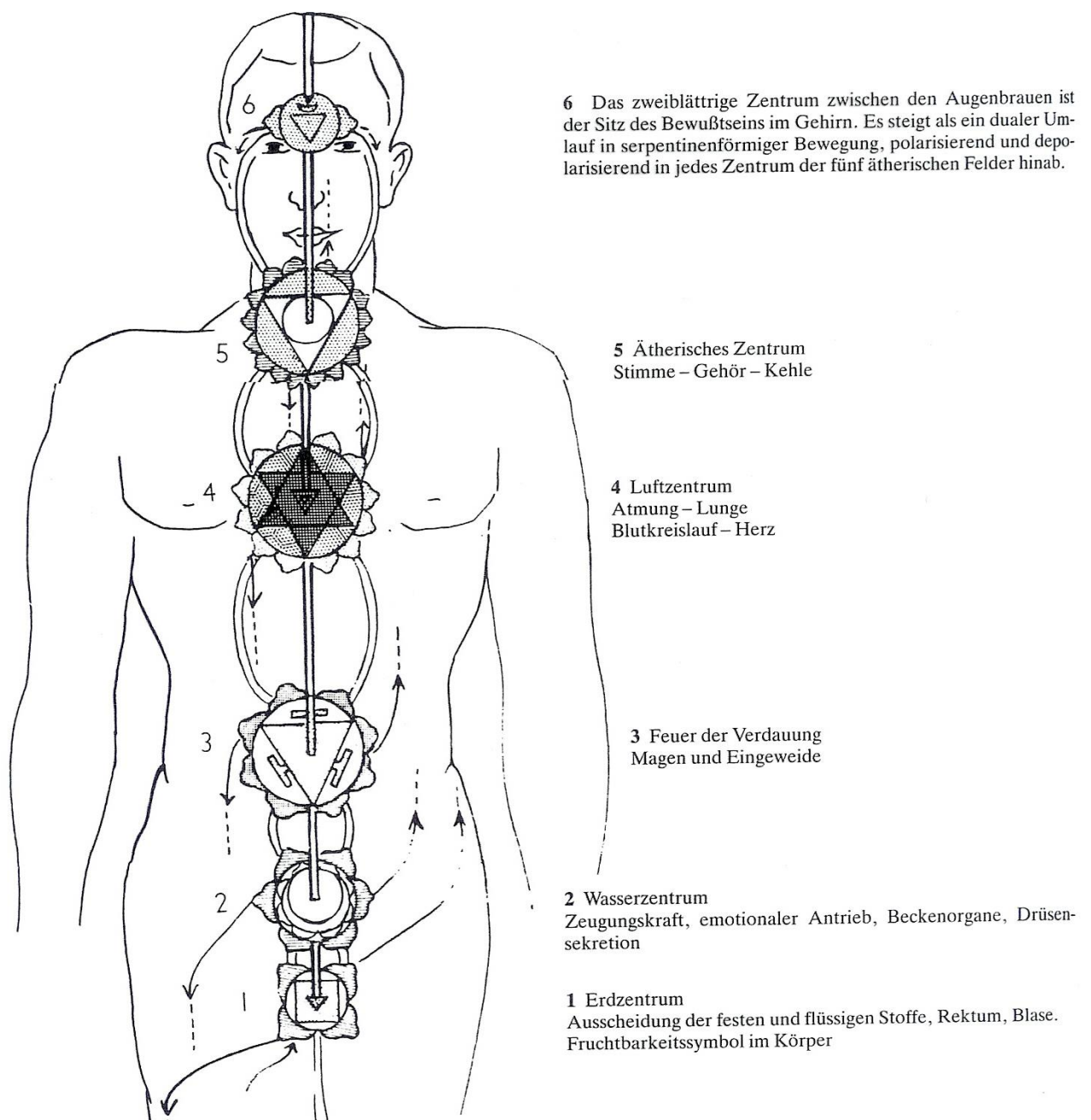


mit den Elementen arbeiten wir auch in den sogenannten Chakren:

• Chakren

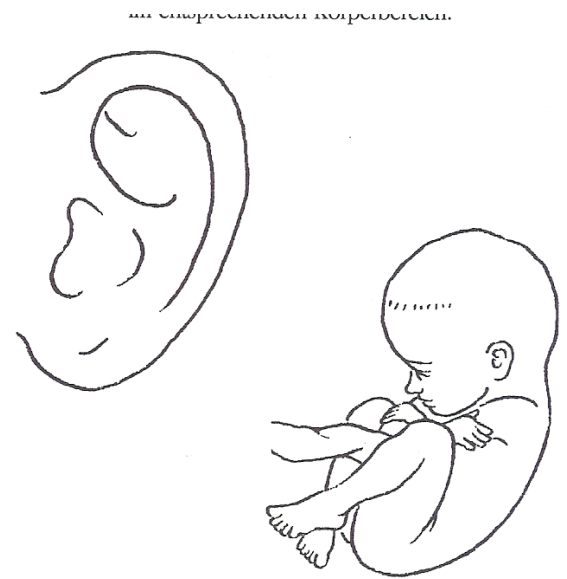
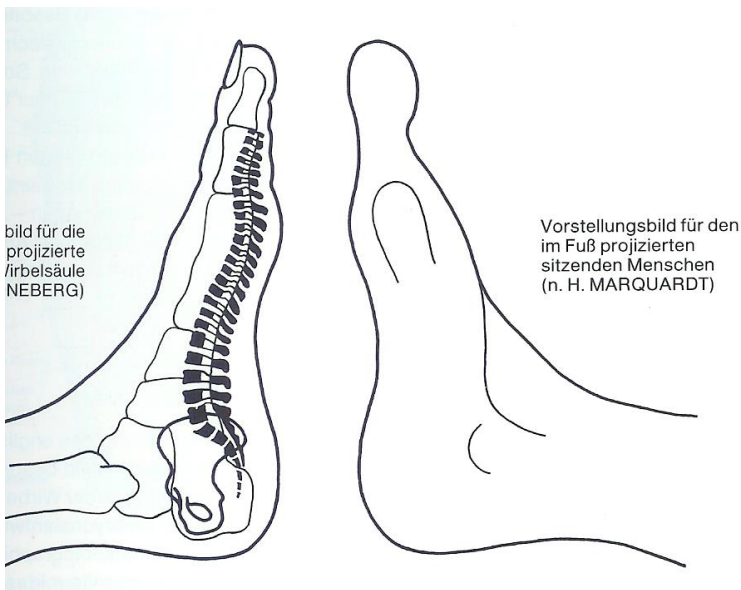
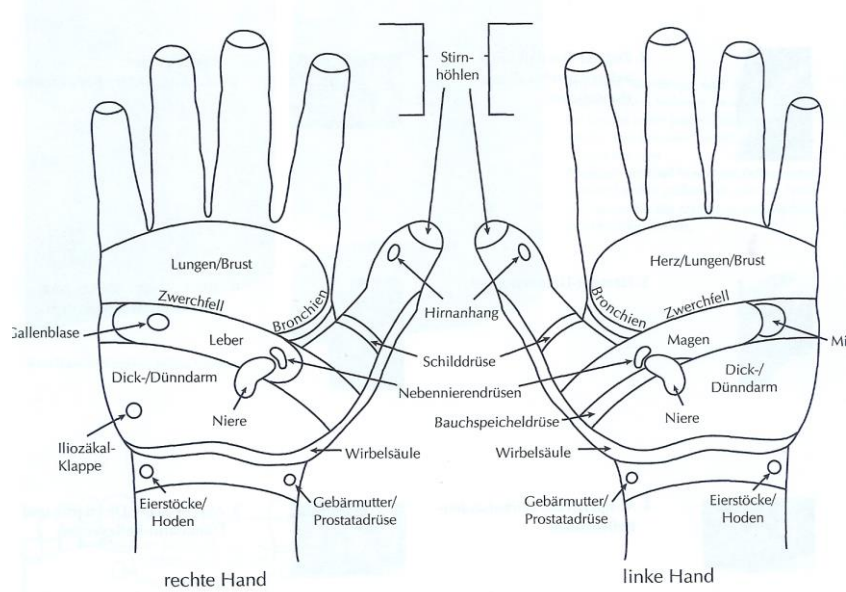
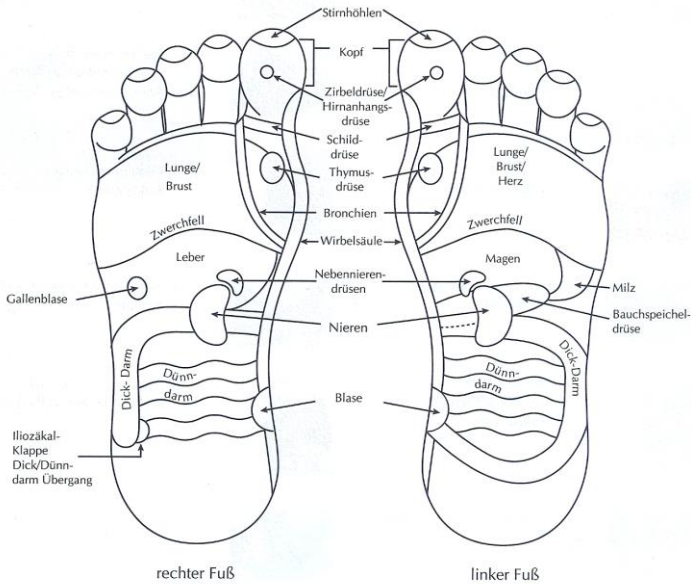
(Energiezentren, welche unser Energiefeld mit Informationen und Energie versorgen)

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



• Reflexzonen

Zahlreiche **Reflexzonen am Körper reflektieren** die ganze Struktur des **menschlichen Körpers** und stehen in einer **engen, energetischen Beziehung** zueinander. Nebst vielen anderen sind die bekanntesten Reflexzonen die Füße, die Hände und die Ohren.



- **Craniosacrale Arbeit**
- **Griffe aus der Osteopathie**

Die POLARITY Arbeit enthält verschiedene Techniken aus der **Craniosacralen Arbeit** (die ursprünglich von Dr. Andrew Still, dem Begründer der Osteopathie, entwickelt wurde) sowie der Osteopathie.

In unserem Körper finden wir drei Rhythmen der Lebenspulse:

- **den Atem**
- **den Herzschlag**
- **und den Cranialen Rhythmus**

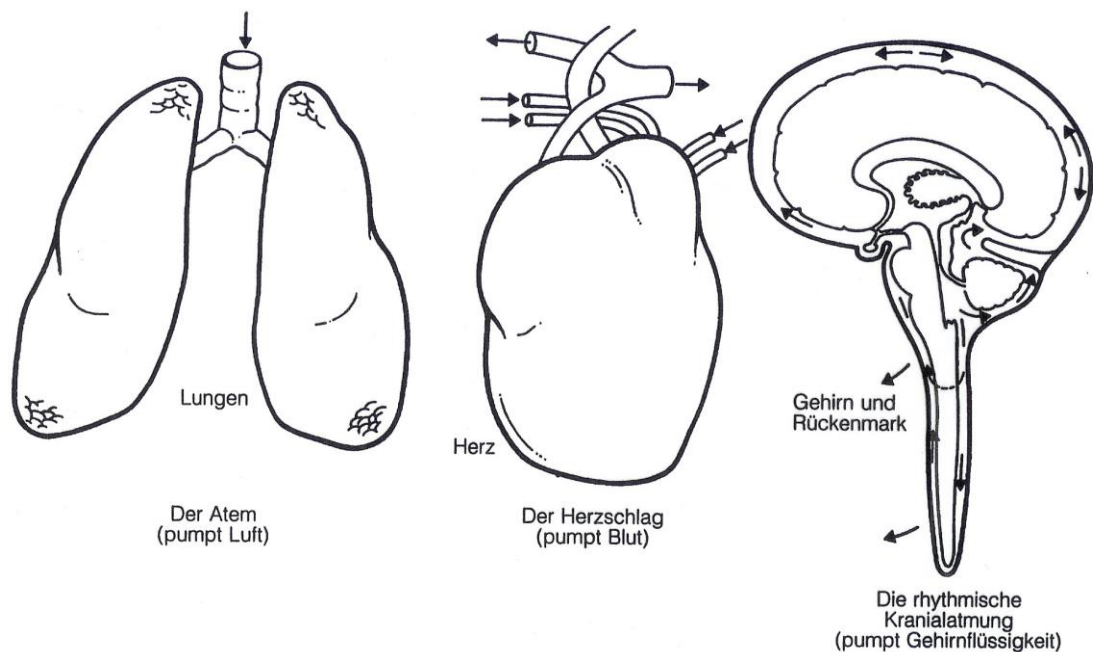


Abb. 7.1. Die drei Atmungen des Lebens

Der sogen. **Cranial-Rhythmus** ist eine wellenartige Schwingung, die unabhängig von Herzschlag in einem bestimmten Rhythmus durch unser Gehirnflüssigkeit und unsere Rückenmarks-Flüssigkeit (die sogen. **cerebrospinale Flüssigkeit**) pulsiert und den Austausch von Nährstoffen und zellulären Abfallprodukten unterstützt und das **ganze Körper-System mit Energie versorgt**.

„Der Lebensatem des Pranastroms bewegt sich in den Leitungsbahnen der Cerebrospinalen Flüssigkeit und erreicht so die Zellen der Körpergewebe. Wie ein lebender, kosmischer Atem kommuniziert er mit den körpereigenen Flüssigkeiten. Er bestand bereits vor dem normalen Atemkreislauf der Lungen, dem Pulsschlag und dem Gasaustausch.“ (Dr. Stone)

3. Das Gespräch - Prozessbegleitung

Wenn wir mit dem Körper arbeiten, berühren wir immer auch unsere Geschichte und unser innerstes Wesen. In der Regel wird die Arbeit durch ein begleitendes Gespräch unterstützt. Sie kann jedoch auch in der Stille stattfinden.



Prozessorientierte Gesprächsbegleitung

In der stärker prozessorientierten Begleitung kann das Gespräch auch primär im Zentrum der Arbeit stehen. Anhand der Authentischen Kommunikation, die auf den POLARITY Prinzipien beruht, werden verborgene Muster, alte Glaubenssätze aufgespürt, die uns unsere Energie blockieren und so den gesunden Lebensfluss behindern.



4. Körperübungen – Polarity Yoga



Gezielte Bewegungs- und Dehnungsübungen zur Entspannung und Kräftigung unterstützen die Körperarbeit und sind eine Anleitung zur Selbsthilfe.



5. Polarity Ernährung

Unsere Ernährung hat grossen Einfluss auf alle Ebenen unseres Seins. Die Ernährungsgewohnheiten sind bei vielen Beschwerden ein wichtiger Faktor, der berücksichtigt werden sollte. Die **Polarity Ernährung basiert auf der ayurvedischen Lehre**. Die Nahrungsmittel werden in erster Linie von ihrem **Energie-Nähr-Wert** betrachtet und den drei Gunas Sattwa, Rajas, Tamas sowie den Elementen zugeordnet.

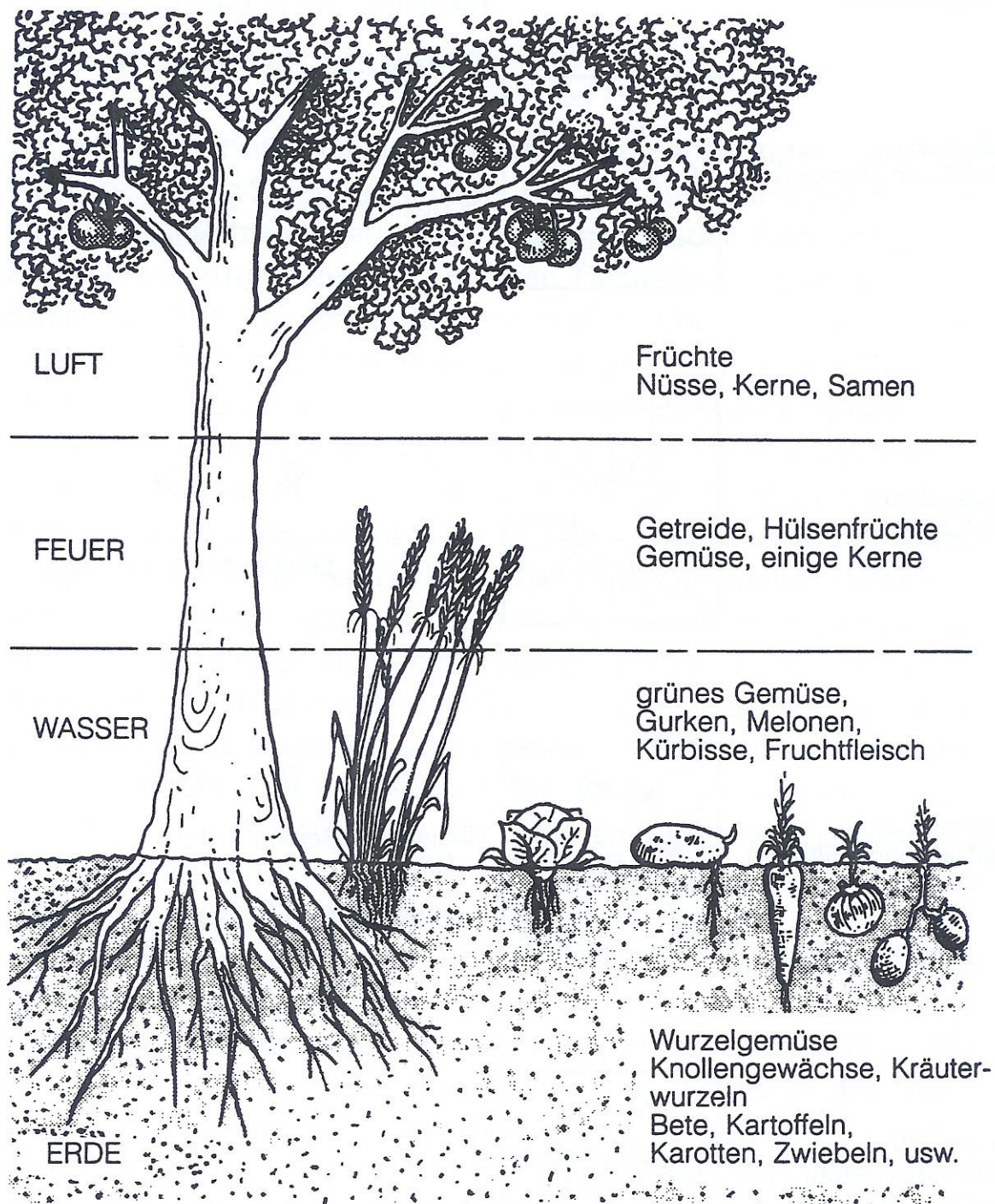


Abb. 4.7. Nahrungskategorien und Elemente

IV. Bei welchen Beschwerden kann POLARITY helfen ?

POLARITY Körperarbeit eignet sich sowohl für Erwachsene als auch für Kinder. Sie kann bei verschiedenen Problemen unterstützend wirken wie z. B. bei:

- **Schmerzen**
- **Verspannungen**
- **Rückenbeschwerden**
- **Mens-Beschwerden**
- **Verdauungsproblemen**
- **Schlafstörungen**
- **vegetativen Störungen**
- **Nervosität**
- **Stress**
- **emotionaler Belastung**
- **Depressionen**
- **Erschöpfung und Energielosigkeit**
- **Migräne**
- **Regeneration nach Operationen und Krankheit**
- **bei Schock und Trauma**
- **als wertvolle Prävention zur Erhaltung der Gesundheit und Balance**



POLARITY eignet sich auch sehr gut für Kinder und Jugendliche sowie für Babies und kann bei verschiedenen Problemen unterstützend wirken wie z.B. bei:

- **Hyperaktivität (ADS/ADHS)**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Lernblockaden**
- **emotionalen Problemen • Aengsten**
- **Schlaf- und Verdauungsstörungen**
- **vegetative Störungen**
- **allgemeiner Schwäche des Immunsystems**
- **Schock und Trauma • Schmerzen**
- **Schwangerschafts- und Geburtsthemen**
- **zur Verbesserung der Körperwahrnehmung**



Dauer der Behandlung

In der Regel dauert eine Sitzung für Erwachsene zwischen 60 – 90 Min., bei Kindern kann die Behandlung zwischen 45 - 90 Min. dauern. Da POLARITY stark prozessorientiert arbeitet, kann die Behandlungsdauer variieren.