

Association Polarity Suisse (APS)

Identification de la méthode Polarity

Version mars 2022

La présente identification de méthode a été révisée dans le cadre de la révision générale du dossier qualité de l'Association Polarity Suisse et approuvée par décision de l'assemblée générale du 19 mars 2022. Elle remplace la version d'août 2016 et entre en vigueur immédiatement.

Zurich, le 19 mars 2022

La présidence :

Sunahla Sthioul
Présidente

Contenu:

1. Dénomination de la méthode.....	3
2. Description de la méthode (descriptif succinct)	3
3. Histoire et philosophie	4
4. Modèle théorique de base	6
5. Types de diagnostic.....	11
6. Concept thérapeutique	12
7. Limites de la méthode / Contre-indications	16
8. Différenciation des compétences d'action spécifiques à la méthode ..	17
9. Ressources spécifiques à la méthode	18
10. Positionnement.....	20
11. Étendue et structure de la partie de la formation TC spécifique à la méthode	20
Annexe : Bibliographie Polarity (sélection) :.....	21

1. Dénomination de la méthode

Polarity

2. Description de la méthode (descriptif succinct)

« L'art de la guérison devrait se concentrer en priorité sur le rétablissement du flux de la vie dans les parties du corps bloquées et dans les tissus douloureux (...) et ne pas se limiter à inhiber les symptômes en recourant à des analgésiques. »
- Dr Randolph Stone, « Health Building », p. 13

La thérapie Polarity est une synthèse de connaissances médicales modernes et de médecines traditionnelles orientales et occidentales. Elle stimule le flux de l'énergie dans le corps de façon harmonieuse et non invasive et repose sur cinq piliers :

1. La qualité de présence du/de la thérapeute et la neutralité de son attitude, empreinte d'attention consciente et d'empathie.
2. La thérapie corporelle et énergétique : s'effectue avec les mains et peut s'appliquer à tout le corps, de la tête aux pieds. Généralement, le client/la cliente, qui reste habillé-e, est allongé-e sur une table de massage ; la position assise ou debout peut être plus adaptée pour certaines séquences spécifiques.
3. Le Polarity Yoga : exercices simples, notamment d'étirement, pour libérer le flux de l'énergie.
4. L'alimentation/la cure de nettoyage interne selon la Polarity : depuis de simples conseils nutritionnels jusqu'à la transmission d'instructions relatives à la cure de nettoyage interne selon la Polarity, d'une durée de 2 à 3 semaines.
5. Le dialogue (accompagnement du processus par la communication verbale).

Selon le Dr Stone, fondateur de la thérapie Polarity, l'élément clé pour la compréhension de la vie –et donc pour la compréhension de la santé et de la maladie – était la conscience du fait que le corps, le psychisme et l'esprit constituent une unité. Durant ses soixante ans d'activité thérapeutique, il a élaboré – en guise de complément à l'anatomie physique traditionnelle – les éléments constitutifs de ce qu'il a nommé l'anatomie énergétique, devenue l'un des fondements essentiels de la thérapie Polarity. Au moyen de dizaines de diagrammes, dessins et tableaux, il a décrit des principes, des règles et des types de fonctionnements énergétiques ainsi que différentes techniques de traitement de même que des applications permettant de libérer l'énergie bloquée dans le corps. Il s'est notamment appuyé sur des symboles issus de médecines traditionnelles tels que le caducée, sur les cinq éléments de la médecine indienne ayurvédique (éther, air, feu, eau et terre), sur le concept des centres d'énergie (chakras) ainsi que sur les trois propriétés ou modes de manifestation fondamentaux de la nature (gunas). Concrètement, dans le travail corporel, « sattva » correspond à des contacts doux, « rajas » à des impulsions directionnelles et « tamas » à des contacts allant très en profondeur dans les tissus pour influencer le mouvement, la direction et l'intensité de l'énergie. Par ailleurs, les mains établissent souvent un lien entre deux zones du corps – conformément au principe de la polarité.

La thérapie Polarity se fonde sur la conviction que chaque être humain est doté d'une connaissance fondamentale complète de ce qu'est la santé ou – pour employer un terme imagé – d'un « médecin intérieur ». La guérison est considérée comme un processus se développant de l'intérieur vers l'extérieur (salutogenèse). Encourager à l'autonomie et favoriser l'accès aux ressources personnelles offre un élargissement du regard sur la vie. L'optimisme, la joie de vivre, la santé et l'équilibre sont les qualités qui caractérisent le libre flux de l'énergie vitale.

3. Histoire et philosophie

Histoire

La thérapie Polarity est le résultat des recherches et de l'activité thérapeutique menées durant plus de soixante ans par le Dr Randolph Stone (1890-1981), un Américain d'origine autrichienne. Le Dr Stone avait obtenu les titres de docteur en ostéopathie, en chiropratique, en neuropathologie et en naturopathie en 1914 à Chicago. Malgré les formations très complètes dont il avait bénéficié, de nombreuses questions restaient pour lui sans réponse : Qu'est-ce précisément que la santé ? Quelles sont les causes réelles des maladies – cachées derrière leurs symptômes ? Comment peut-on impliquer dans le processus de guérison **la personne dans son intégralité** – en tenant compte de ses valeurs, de ses sentiments et de sa nature spirituelle ? La quête du Dr Stone le conduisit vers des systèmes thérapeutiques ancestraux tels que la médecine ayurvédique indienne, la médecine chinoise, l'hermétisme (de la médecine égyptienne à Paracelse) et vers leurs concepts philosophiques et énergétiques respectifs. Grâce à son poste de bibliothécaire du légendaire Manly P. Hall, il bénéficiait du libre accès à tous les livres traitant de ces divers domaines.

De la synthèse qu'il a créée de ces systèmes thérapeutiques orientaux et occidentaux est issu ce que le Dr Stone a d'abord nommé « Le nouveau concept d'énergie dans les arts curatifs » ; c'est le titre qu'il a d'ailleurs donné à son premier livre publié en 1948. Ce dernier a été suivi, en 1953, par « L'anatomie énergétique de l'être humain », dans lequel figurent de nombreux tableaux dessinés à la main qui représentent les champs d'énergie du corps humain. En 1954, le Dr Stone a publié un texte intitulé « Polarity Therapy », titre qui correspond donc au nom actuel de notre méthode – dans lequel il expliquait notamment que le phénomène bipolaire d'attraction et de répulsion constitue le fondement même de tous les processus vitaux. Pionnier de l'application thérapeutique de l'énergie vitale, il avait rapidement reconnu que le concept d'énergie vitale enrichissait considérablement son bagage d'ostéopathe et de naturopathe et qu'il révolutionnait sa compréhension de ce que sont la santé et la maladie. Le Dr Stone était un homme pragmatique. Une des ses devises était : « Je retiens ce que la nature confirme. » (cf. « Health Building », p. 67). Il a donc notamment étudié en profondeur la façon dont l'énergie, dans son flux naturel, agit comme une force dynamique qui permet aux fonctions conscientes et inconscientes de l'organisme humain de se réaliser : tout ce qui vit est l'expression de l'énergie en mouvement, principe qui s'applique également à l'être humain.

Durant une grande partie de sa vie professionnelle, le Dr Stone exerça à Chicago, en Illinois, où il soignait des malades sans recourir à des médicaments. Il put ainsi aider un grand nombre de personnes considérées comme perdues et incurables par la médecine classique. Il ne se limita pas à travailler aux États-Unis, mais il étendit ses activités à différents endroits dans le monde entier. En Inde, il travailla et approfondit profitablement ses expériences durant plus de dix ans en tout dans une clinique offrant les soins gratuitement.

Les succès impressionnants du Dr Stone ne lui valurent pourtant quasiment aucune reconnaissance – et encore moins d'acceptation – de la part de la majorité des représentants du monde médical jusqu'aux années 1970 environ. Il demeurait encore incompris. Puis arriva le grand renversement. Alors que jusque là, le Dr Stone n'avait enseigné pratiquement que dans des milieux médicaux, il ouvrit son enseignement à toutes les personnes intéressées. Étudiants et étudiantes affluèrent alors par centaines. Le Dr Stone et son approche énergétique eurent un tel impact sur bon nombre de ces élèves qu'ils choisirent cette approche comme base de leur activité thérapeutique. En 1973, le Dr Stone se rendit en Inde, où il passa le reste de sa vie. Il y décéda paisiblement en 1981, âgé de près de 92 ans.

Durant les deux dernières années de sa vie aux États-Unis (1971-1973), le Dr Stone vécut dans la maison de Pierre Pannetier, à qui il confia la poursuite de son œuvre en 1973. Pannetier, qui avait été le premier étudiant du Dr Stone en 1963, s'était plongé dans l'étude des travaux de ce dernier et avait ouvert son premier cabinet en 1966. En 1971, le Dr Stone l'avait autorisé à enseigner la Polarity. Après le départ en Inde du Dr Stone en 1973, Pannetier enseigna et diffusa la Polarity durant de nombreuses années aux États-Unis et au Canada jusqu'à son décès en 1984.

C'est également peu après l'émigration du Dr Stone en Inde que Cindy Rawlinson et les Drs James Said, James Feil et Ray Castellino ont commencé à étudier et à structurer la Polarity plus en détail. Cindy Rawlinson, qui avait été très proche du Dr Stone jusqu'à son décès, a élaboré le premier concept de formation complète et structurée de façon thématique sur la base du matériel disponible et des enseignements reçus personnellement. C'est en 1984, l'année du décès de Pierre Pannetier, qu'a été fondée l'«American Polarity Therapy Association» (APTA), association qui a pour but de promouvoir et de soutenir la diffusion de la thérapie Polarity dans le monde entier.

Le cinquième pilier de l'édifice de la Polarity, le dialogue, n'a été ajouté qu'après le décès du Dr Stone. Il est évident que ce dernier excellait dans l'art de communiquer, mais il n'a pas laissé à la postérité de techniques particulières ni de publications à ce sujet. La conduite du dialogue utilisée actuellement se base sur le modèle de la Polarity et sur les principes de polarité tout en incluant plusieurs modèles de communication reconnus (psychologie humaniste, phénoménologie, Focusing).

Philosophie

La Polarity attache une grande importance au fait de considérer chaque personne comme un individu unique et de chercher à la comprendre en tant qu'entité corps-psychisme-esprit dans un contexte social et écologique donné. Tous ces facteurs, qui s'influencent réciproquement et interagissent de façon unique et extrêmement complexe, représentent l'expression de la vie dans un équilibre instable et en mouvement constant. Le Dr Stone considérait la vie comme de l'énergie en mouvement et il était convaincu que le libre flux de cette énergie constituait la condition déterminante pour la santé et le bien-être. Il enseignait que le corps physique n'est, en réalité, pas constitué de matière rigide, mais qu'il est un système de schémas d'énergie qui se meuvent et s'harmonisent entre eux. Pour lui, il était évident que la maladie trouve toujours son origine dans des blocages du flux de cette énergie. Ce postulat était en contradiction avec le consensus scientifique d'alors, selon lequel le système nerveux était l'unique « système directeur de transmission » dans le corps.

Les thérapeutes en Polarity sont convaincus qu'il existe en chaque individu une force visant à l'autorégulation et à la conscience sur tous les plans. Cette force se manifeste sous forme d'authenticité, de joie de vivre et d'amour de la vie, de réalisation du potentiel individuel, de créativité, de force vive, de co-responsabilité sociale et de prise en charge de sa propre vie. Lors de la thérapie, c'est précisément cette force qui est réactivée et renforcée. Les découvertes de la physique moderne et de la biologie fournissent des confirmations toujours plus nombreuses de l'existence des principes exerçant leur action sur le plan physique que le Dr Stone avait découverts ; par ailleurs, des recherches récentes en psychologie mettent en évidence l'importance de l'attitude intérieure des thérapeutes et de leur aptitude au contact avec leurs clientes et clients, deux éléments auxquels la Polarity attache une grande importance.

La Polarity est neutre sur le plan confessionnel.

4. Modèle théorique de base

« Nous savons tant de choses sur la maladie, alors que nous ne savons rien sur la santé ! Ne traitez pas la maladie, mais traitez la personne en tant qu'individu. Découvrez où l'énergie est restée bloquée ! »

- Dr Randolph Stone, « Health Building », p. 47

Unité, polarité et énergie

Toute vie est l'expression d'énergie en mouvement. La forme la plus subtile de cette énergie, la pure conscience, doit son origine à une source centrale (l'unité). Dans un processus qu'il est convenu d'appeler « step-down » (littéralement : descente par paliers) ou processus formateur, l'énergie se condense et se concentre par étapes jusqu'au corps matériel, le corps physique (involution). Dans ce lieu d'éloignement maximal de la source, l'impulsion se dirigeant vers l'extérieur change de direction. L'énergie retourne alors vers son origine (évolution) et complète son cycle. Dans ce contexte, le Dr Stone citait souvent la parabole biblique du fils prodigue (cf. notamment « Polarity Therapy, Book 1 », pages 40-41). Pour lui, la spiritualité, conçue comme le rétablissement du lien entre l'être humain et sa source, revêtait une immense importance.

Conception de l'être humain, de la santé et de la maladie

Le Dr Stone considérait que l'élément clé de la compréhension de la vie et donc aussi de la santé et de la maladie était constitué par la conscience de l'unité corps-psychisme-esprit. Il disait (cf. « Health Building », p. 7) : *« Le terme de santé ne concerne pas uniquement le corps. La santé est l'expression naturelle du corps, de l'esprit et de l'âme lorsque tous les trois sont en phase avec la vie elle-même. La véritable santé, c'est l'harmonie de la vie en nous, qui comprend la paix de l'esprit, le bonheur et le bien-être. Être en bonne santé ne signifie pas simplement être en bonne forme physique, mais c'est disposer de la capacité de laisser librement son âme s'exprimer à travers l'esprit et le corps. Une personne qui vit cela rayonne le bonheur et la paix et chacun se sent à l'aise et satisfait en sa présence. »*

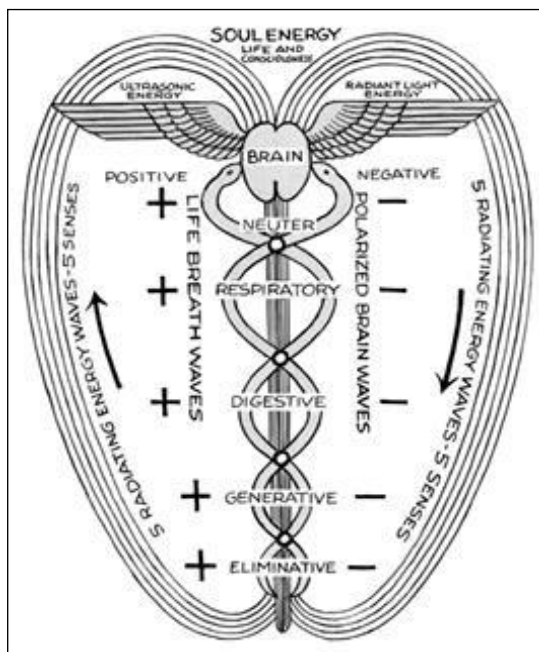
Cela implique donc que chaque personne dispose, dans son essence, de la connaissance de sa propre définition de la santé. C'est la raison pour laquelle on peut considérer que le processus de guérison se déploie de l'intérieur vers l'extérieur au moyen d'un système énergétique subtil. L'énergie dans ses manifestations les plus diverses se révèle à nous par l'intermédiaire de polarités : dans les pensées (par ex. positives / négatives), dans la qualité des mouvements (par ex. rapides / lents), dans des états émotionnels (par ex. gais / mélancoliques) et jusque dans le corps physique (souple / dur). Mais alors comment ces énergies s'écoulent-elles précisément, selon quelle logique, selon quelles lois ? Ou à l'inverse : si ces énergies sont bloquées ou entravées et si une maladie se déclare, où intervenir concrètement pour rétablir la santé perdue ?

L'anatomie énergétique

Le Dr Stone a répondu à ces questions par son anatomie énergétique. Se fondant sur sa conception de l'être humain, de la santé et de la maladie présentée ci-dessus, il a décrit, dans des dizaines de diagrammes complétés par des explications, comment le flux de l'énergie circule de façon saine, libre et idéale dans l'être humain. En commençant par le centre de l'être humain, le caducée, puis en passant par le système des chakras, les champs ovales et les courants énergétiques qui structurent notre enveloppe énergétique et en continuant par les systèmes réflexologiques, le concept des cinq éléments et d'autres encore, il a décrit la façon dont ces énergies agissent, réagissent, interagissent et s'interpénètrent depuis les plans les plus subtils jusqu'aux plans les plus matériels de notre existence. Le Dr Stone attachait une importance majeure au fait d'appliquer la thérapie Polarity en tenant compte des plans subtils afin d'atteindre et de toucher la personne dans son essence, étant convaincu que la santé ne peut être rétablie qu'à partir de cet espace.

Ci-après, nous décrivons de façon plus détaillée six concepts centraux de l'anatomie énergétique :

a) Le caducée (bâton d'Hermès)



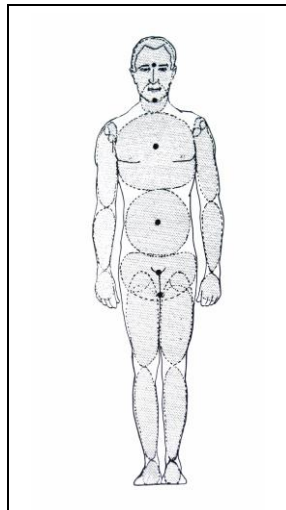
Le caducée, également nommé bâton d'Hermès ou arbre de vie, avec ses deux serpents, constitue la base de l'anatomie énergétique. Fondement des médecines traditionnelles d'un grand nombre de cultures ancestrales, il symbolise le flux des énergies subtiles ainsi que l'union de forces contraires. Il représente le processus invisible de descente par paliers décrit plus haut. À chaque intersection des courants d'énergie représentés par les serpents (centre d'énergie), la fréquence vibratoire de l'énergie vitale pénétrant d'en haut diminue d'un degré et se densifie donc.

Pour équilibrer et soutenir ce flux énergétique, la Polarity recourt entre autres aux concepts et techniques suivants de la thérapie crano-sacrale : respiration primaire, influx crânien rythmique (ICR), moyenne et grande marée (potency tide, long tide), points d'appui énergétiques (fulcrums), points d'immobilité (still points), contact avec la voûte crânienne (vault hold).

L'illustration ci-dessus (tome 1 de « Polarity Therapy »), indique la direction des flux électromagnétiques le long du caducée ainsi que le siège des centres

d'énergie. Ces derniers se situent aux intersections des deux circuits principaux situés à droite et à gauche de la colonne vertébrale (serpents).

b) Les centres d'énergie (chakras) et les champs ovales



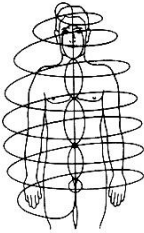
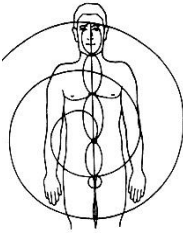
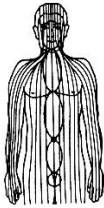
Comme dans la plupart des traditions, le Dr Stone nomme également sept centres d'énergie principaux (chakras). Le centre le plus haut se trouve au sommet de la tête (chakra coronal). C'est ici que débute « l'écoulement de la vie invisible » vers la création visible. La situation des six autres centres est indiquée par un point sur l'illustration. Ces centres d'énergie et les champs électromagnétiques ovales qui les entourent sont alignés dans des lieux spécifiques le long de la colonne vertébrale ou dans son prolongement (la plupart d'entre eux sont en correspondance avec un plexus nerveux, par ex. le plexus solaire ou le plexus brachial). Ils influencent la structure de la zone corporelle concernée ainsi que la fonction des systèmes organiques qui leurs correspondent. Chacun des centres d'énergie possède sa propre fréquence vibratoire. Le Dr Stone définissait le centre du front ou troisième œil comme le centre de la conscience. À chacun des cinq centres d'énergie situés plus bas correspond l'un des cinq éléments, cf. point f).

L'illustration à gauche (tome 1 de « Polarity Therapy ») indique la situation de six chakras (points noirs) et de leurs champs ovales, ainsi que celle des champs ovales des bras et des jambes. Le septième chakra, au sommet de la tête, n'est pas visible et ne joue pas de rôle direct dans le contexte des champs ovales.

Selon le Dr Stone, l'âme s'exprime à travers les trois centres et ovales supérieurs par l'intelligence (tête), la parole (cou) et le « mouvement de vie » (cœur). Les deux ovales inférieurs avec leurs trois centres correspondants ont pour fonction le maintien et la reproduction du corps physique. Les ovales des bras et des jambes servent à surmonter la force de gravité.

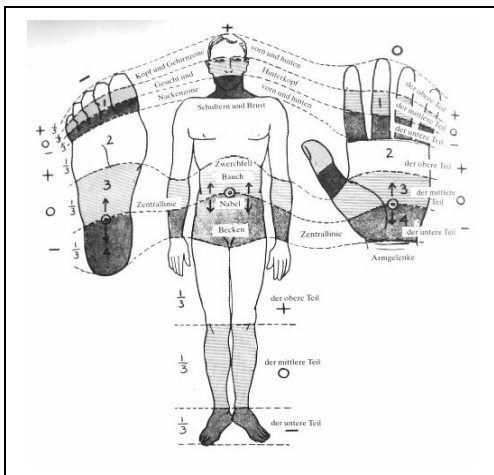
c) Les trois principes

C'est du canal central du caducée et du système des chakras que naissent les trois courants énergétiques qui contribuent essentiellement à la structuration du corps :

Courants transverses	Courants en spirale	Courants nord-sud
		
Principe Air	Principe Feu	Principe Eau
Gauche/droite	Avant/arrière	Haut/bas
Sattva	Rajas	Tamas
Les courants transverses circulent autour du corps en reliant le centre du système avec la périphérie et permettent une communication dans les deux sens.	La spirale du feu circule depuis le nombril dans les trois dimensions (en forme de boule) et distribue la force vitale intérieure dans tout le corps.	Les courants nord-sud régulent et contrôlent les processus physiologiques dans le corps.

d) Les trois géométries

Le concept des trois géométries est une synthèse des travaux du Dr Stone développée par des enseignantes et enseignants en Polarity. Il permet d'appréhender plus facilement les interrelations des différentes structures corporelles énergétiques que le Dr Stone avait décrites.

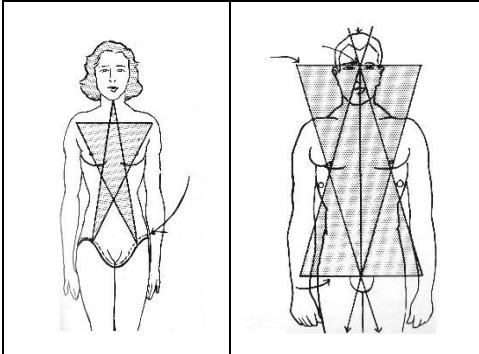


L'illustration à gauche (tome 1 de « Polarity Therapy ») présente les zones de polarité tête-tronc-jambes et leurs relations réflexes avec les zones correspondantes des mains et des pieds.

La géométrie projective et réflexologique

Les trois principes du mouvement de l'énergie (positif, neutre, négatif) constituent les forces élémentaires qui s'expriment en tant que relations fondamentales dans les centres et les champs du corps. La connaissance des relations entre différentes parties du corps ouvre un large éventail de possibilités d'actes thérapeutiques permettant d'équilibrer, de stimuler ou de ralentir le système énergétique. Cette approche permet en particulier d'agir par voie réflexe sur des parties du corps inaccessibles, blessées ou trop personnelles pour pouvoir être traitées directement.

La géométrie de la symétrie et de l'équilibre

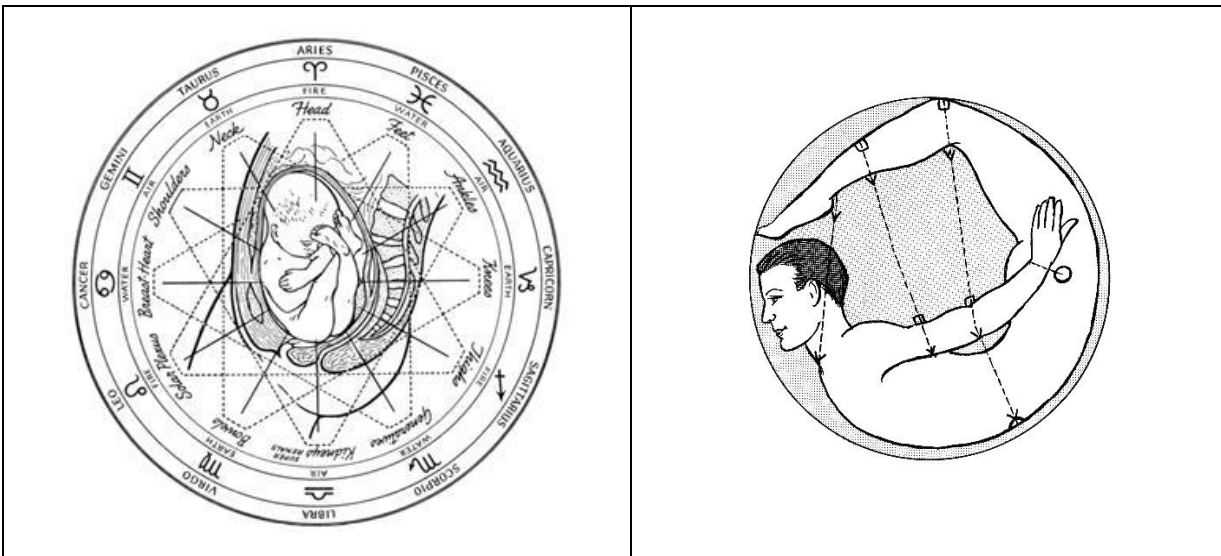


Différentes relations géométriques expriment les lignes de force dont les énergies ont orchestré la formation initiale du corps. Ci-contre se trouve l'illustration des étoiles à cinq et à six branches. Ces différents diagrammes constituent des sortes de cartes géographiques qui permettent de s'orienter dans le traitement corporel énergétique.

Illustrations (tome 1 de « Polarity Therapy ») : l'illustration de **gauche** présente les lignes de force géométriques de l'étoile à cinq branches, qui sont attribuées au principe féminin et qui constituent des points de contact importants pour la libération de blocages énergétiques. L'illustration de **droite** présente les lignes de force de deux triangles imbriqués, en correspondance avec le principe masculin.

La géométrie de l'involution et de l'évolution

La troisième géométrie concerne la position du fœtus (involution) et la position de l'arc (évolution). L'involution décrit, entre autres, les relations du corps avec les cycles de la nature à l'aide du zodiaque et des éléments. La position de l'arc représente l'ouverture allant au-delà de l'ego ainsi que le rétablissement de la connexion avec la source de l'énergie de vie (unité).



Illustrations (tomes 1 et 2 de « Polarity Therapy ») : à **gauche**, la géométrie de l'involution, à **droite**, celle de l'évolution.

e) Les trois gunas

Les gunas constituent les trois principes de mouvement universels agissant dans tout le monde manifesté. Leurs caractéristiques spécifiques sont les suivantes :

- Le **principe sattvique** (élément air, neutre) signifie douceur, calme, pureté et équilibre. Le toucher sattvique est doux et agit très profondément sur le plan énergétique.
- Le **principe rajasique** (élément feu, positif, masculin) signifie action et mouvement vers l'avant. Les contacts rajasiques sont rythmés, stimulants et orientés vers un but.
- Le **principe tamasique** (élément eau, négatif, féminin) signifie compacité et cristallisation. Les contacts tamasiques sont intenses et se propagent profondément dans les tissus. Ils se font dans l'observation et le respect du seuil de la douleur.

Ces trois principes fondamentaux sont utilisés dans le cadre de chacun des cinq piliers de la thérapie Polarity (présence attentive du/de la thérapeute, thérapie corporelle et énergétique, Polarity Yoga, alimentation/cure de nettoyage interne, dialogue). C'est en fonction des problèmes de santé, de l'objectif thérapeutique et du déroulement du processus que le/la thérapeute opte de mettre l'accent sur tel ou tel principe.

Mentionnons encore qu'il existe un lien spécifique entre les gunas et la morphologie. Cette observation se fonde sur le fait, établi en biologie et en médecine, que l'embryon âgé de quelques semaines à peine est constitué de trois feuillets (ectoderme, mésoderme et endoderme) à partir desquels l'ensemble du corps se développera. Chaque corps physique se constitue à partir d'une combinaison unique et individuelle de ces trois feuillets, qui sont en exacte correspondance avec les trois gunas sattva, rajas et tamas. Cela signifie que non seulement chaque être humain est unique, mais que chaque corps physique l'est également.

f) Les cinq éléments

La compréhension profonde que le Dr Stone avait des éléments – déjà évidente dans ses premiers ouvrages – était issue de sa connaissance des traditions occidentales de l'alchimie et de l'hermétisme, elles-mêmes basées sur la théorie des quatre éléments de la Grèce antique. On en trouve un reflet dans l'illustration « Involution » (embryon dans le corps de la mère), dans la mise en correspondance des signes du zodiaque avec les quatre éléments, qui sont eux-mêmes reliés à l'un des gunas (positif, négatif, neutre). Au temps d'Aristote, un cinquième élément, la quintessence, avait été ajouté.

Au cours des phases ultérieures de ses recherches, le Dr Stone a accordé plus d'importance aux traditions védique et ayurvédique, qui se réfèrent à cinq éléments – l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre. En résumé, on peut considérer que chacun de ces éléments correspond à un niveau de densité spécifique de la matière. L'éther est l'élément le plus subtil, alors que la terre est l'élément le plus dense. En Polarity, les parties du corps, les organes, les fonctions corporelles, les sentiments, les motivations, mais aussi les aliments, les sens etc. correspondent à l'un des cinq éléments.

Soulignons qu'il s'agit d'aller bien au-delà de définitions purement physiques de ces éléments pour comprendre la signification de leurs qualités respectives. Les cinq éléments permettent d'établir et de comprendre sur un plan symbolique de nombreux liens entre la philosophie, la psychologie, l'anatomie, la physiologie et les pathologies correspondantes. On attribue par ex. la digestion à l'élément feu. Cela doit s'entendre comme une métaphore exprimant que dans le processus de digestion, la même qualité transformatrice que celle qui se manifeste dans le feu intervient.

C'est la fluidité des interrelations entre les éléments qui détermine la dynamique de la vie et en même temps l'unité de tout ce qui existe, en particulier dans le système de l'être humain. Dans le travail thérapeutique, on agit sur les déséquilibres du flux énergétique en tenant compte des cinq éléments dans le but de rétablir l'homéostasie – notamment en favorisant l'harmonisation des éléments peu développés ou par trop dominants.

À titre d'exemple, considérons de plus près l'élément eau. Selon l'illustration « Involution », les trois parties du corps et leurs organes respectifs suivants sont en correspondance avec l'élément eau :

Partie du corps / organe	Signe du zodiaque	Polarité
1. Poitrine/ganglions lymphatiques/cœur	Cancer	Neutre
2. Bassin/organes génitaux	Scorpion	Positive
3. Pieds/plantes de pieds	Poissons	Négative

On peut mettre en évidence les liens entre ces trois parties du corps avec l'exemple suivant : les personnes (surtout des femmes) qui ont des pieds froids et humides sont souvent sujettes à des cystites. Ce phénomène est inexplicable sur un plan purement anatomique/physiologique, d'autant plus qu'un espace important sépare les pieds de la vessie et qu'entre les deux, les jambes présentent passablement de « matériel isolant ». Une explication de ce phénomène ne peut être fournie que par l'établissement d'une correspondance – dans le sens d'une résonance – entre ces deux parties du corps et l'élément eau (pieds = pôle négatif, bassin = pôle positif). Dans la thérapie corporelle de la Polarity, on a recours à ce qu'on appelle la triade des éléments (dans cet exemple, la triade de l'eau) afin d'équilibrer l'énergie des trois parties du corps correspondant à l'élément en question.

5. Types de diagnostic

Le/la thérapeute crée en lui-même/elle-même les conditions de base permettant d'établir un contact exempt de jugement, respectueux et empathique avec le client/la cliente.

Au cours du **premier entretien**, il/elle rassemble autant d'informations que possible par le biais de questions ciblées et allant en profondeur :

- État général, besoins, attentes
- Conditions de vie, habitudes relatives à l'alimentation (nourriture et boisson)
- Déroulement de la naissance
- Qualité du réseau social
- Problèmes de santé, maladies, interventions chirurgicales et accidents (y compris, le cas échéant, les diagnostics médicaux et la médication)
- État psychique
- Hobbys, sources de bien-être, possibilités de se recharger (ressources)

En même temps, il/elle enregistre des informations par tous ses canaux sensoriels :

- Comment le client/la cliente se meut-il/elle ?
- Quelle est la répartition du poids du corps en station debout et en position assise ?
- Quelle est la qualité de son regard, de son contact visuel, de sa mimique et ses gestes ?
- Comment s'exprime-t-il/elle par la parole ?
- Quelles sont les caractéristiques de sa voix ? Quelles sont les modulations de l'intonation de la voix ? Comment se présentent le rythme et le volume ?
- Quels sont les éléments et les polarités se révélant dans le contenu de l'expression ?
- Quelles sont les caractéristiques des mouvements respiratoires ?
- Qu'est-ce qui se révèle sur le plan émotionnel ?
- Comment le client/la cliente est-il/est-elle habillé-e ? Quelle impression générale dégage-t-il/elle ?

Pour la **lecture du corps**, le client/la cliente se tient debout de façon détendue. Le/la thérapeute observe la façon dont son corps s'organise dans les trois dimensions de l'espace et en relation avec ce dernier :

- Comment le corps est-il constitué ? Comment les cinq éléments terre, eau, feu, air et éther se manifestent-ils ? De manière équilibrée ? Certains de ces éléments sont-ils prédominants ? (Un corps musculueux, par ex., indique la prédominance de l'élément terre, alors qu'un corps maigre signale celle de l'élément air.)
- Quel sont les rapports de taille entre les différentes parties du corps ?
- Quel est le rapport taille/poids ?
- Comment la symétrie se présente-t-elle ?
- Qu'en est-il de la posture ?

Le Dr Stone partait du principe que les différentes parties du corps (tronc, tête, mains, pieds) sont le reflet d'un schéma fondamental unique de l'organisme. Ce schéma se caractérise par la disposition des zones d'énergie, des centres et des courants énergétiques le long de la colonne vertébrale et, par analogie, des zones « en miroir » des extrémités du corps. Une comparaison entre les axes de symétrie du corps (gauche/droite, avant/arrière et haut/bas) est utile pour l'analyse des trois principes (courants énergétiques, cf. chapitre 4c).

La morphologie et la façon de se mouvoir donnent des indications sur le **type de constitution**. La constitution, qui est d'origine génétique, renseigne sur les rapports entre les trois feuillettes du corps ayant existé au stade embryonnaire (ectoderme, mésoderme, endoderme, cf. chapitre 4e). Cette analyse permet de tirer des conclusions sur les dispositions, les besoins fondamentaux et les modes de comportement du client/de la cliente.

La récolte d'informations comprend également une **première phase de thérapie corporelle** qui fournit des renseignements supplémentaires par le canal de la perception tactile.

- Quelle est la qualité du tonus musculaire ?
- Quelles sont la température, la couleur et l'élasticité de la peau et des tissus ?
- Quelles sont les caractéristiques de la peau, des ongles et des cheveux ?
- Quel est le degré de mobilité des articulations ?
- Comment se présente le pouls ?
- Dans quelle mesure est-il possible de mobiliser l'énergie dans le corps ?

La présence de résistances ou de blocages dans le flux de l'énergie peut signifier que le corps est chargé de toxines. Dans de tels cas, l'expérience a montré qu'une adaptation de l'alimentation et/ou une cure de nettoyage interne sont susceptibles de renforcer l'efficacité de la thérapie corporelle. Les résultats de l'anamnèse peuvent également conduire à la recommandation de consultations ou de mesures thérapeutiques ou médicales.

Toutes ces informations étant prises en compte, le/la thérapeute et son client/sa cliente dialoguent sur **l'objectif de la thérapie**. Si le/la thérapeute constate des incohérences entre ses observations et la propre perception de soi de la personne, il/elle lui en fera part. Les objectifs du traitement ainsi qu'un plan de thérapie se fixent d'un commun accord. Durant ce processus, il est très important que le/la thérapeute évalue la quantité de ressources dont dispose le client/la cliente. En effet, la démarche thérapeutique nécessite la constitution de ressources manquantes et un ancrage de ces dernières dans le corps avant le début du travail sur des thèmes difficiles. Par ailleurs, les objectifs et les méthodes peuvent être adaptés ou complétés à tout moment au cours du processus thérapeutique.

6. Concept thérapeutique

Comme mentionné dans le descriptif succinct de la méthode, la Polarity repose sur cinq piliers :

1. La qualité de présence du/de la thérapeute et la neutralité de son attitude, empreinte d'attention consciente et d'empathie

Une attitude neutre et empathique allant de pair avec une présence intérieure claire et le respect de l'individualité et de l'unicité du client/de la cliente constitue la base du travail thérapeutique en Polarity. L'attitude des thérapeutes en Polarity dans le contact avec leurs clientes/clients se caractérise par : l'absence de jugement, l'attention consciente, l'acceptation, le respect des limites de la personne. Cette attitude crée un climat de confiance ainsi qu'un champ relationnel bienfaisant, sécurisant et sûr. Les thérapeutes pratiquent une écoute active, donnent des feedbacks ou, dans certaines phases du processus, savent attendre en aidant la personne à maintenir et approfondir la relation avec elle-même. Elle peut ainsi ressentir qu'elle est aidée à prendre elle-même le contrôle du processus, ce qui la soutient dans son processus individuel de guérison et d'évolution.

2. La thérapie corporelle et énergétique

Pour le traitement, qui peut s'appliquer, en principe, à tout le corps, le client/la cliente est allongé-e ou assis-e et reste généralement habillé-e. Sur la base de son anamnèse, le/la thérapeute en Polarity perçoit les limitations et les déséquilibres dans le flux de l'énergie, avec leurs correspondances sur le plan mental ou émotionnel. Le/la thérapeute dispose d'une vaste gamme de techniques notamment d'origine ostéopathique. En voici quelques exemples :

- **Le berceau** : (cliente allongée sur le dos) le/la thérapeute place doucement ses mains détendues sous la tête de la cliente en établissant un contact de qualité sattvique. Les index sont placés le long du cou. Les majeurs sont en contact avec l'occiput et les pouces reposent à côté des oreilles. La tête doit pouvoir reposer agréablement dans les mains, sans contact avec la table de massage.
- **L'étirement du « pôle nord »** : la tête de la cliente repose dans la paume de la main droite de la thérapeute. Le majeur et le pouce tiennent l'occiput des deux côtés de la colonne vertébrale en l'étirant très légèrement. La main gauche est placée sur le front tandis que la main droite exerce une traction régulière et douce vers le haut du crâne.
- **Le berceau du sacrum** : la main droite est placée sous le sacrum et exerce une légère traction vers les pieds. L'avant-bras et la main gauche (coude sur la crête iliaque droite et doigts sur celle de gauche) entourent les deux crêtes iliaques et les compressent légèrement en direction du centre. Ce mouvement détend les articulations sacro-iliaques et les étire doucement, ce qui procure un sentiment d'espace. L'attention portée vers l'intérieur se focalise sur la qualité du mouvement du sacrum.
- **Le décollement des omoplates** : (cliente en position latérale) quatre doigts s'introduisent sous l'omoplate, la soulèvent légèrement et maintiennent l'étirement durant quelques secondes. La main du/de la thérapeute est soutenue par son genou, son pied étant posé sur un tabouret. Ce processus est répété plusieurs fois à différentes hauteurs de l'omoplate. Ensuite, on traite l'autre omoplate de la

même façon. Selon le Dr Stone, cette technique permet de libérer le plexus des nerfs spinaux reliés aux bras et à la ceinture scapulaire (plexus brachial). De plus, elle facilite aussi la respiration de la cliente.

En Polarity, les techniques spécifiques sont presque toujours intégrées dans un protocole de traitement plus vaste. Les différents protocoles ne s'appliquent jamais avec rigidité, mais sont toujours adaptés en fonction des besoins et de l'état énergétique du client/de la cliente. Voici quelques exemples typiques de traitements (en mots-clés) :

- **Séance générale (general session)** : (cliente allongée sur le dos) introduction, berceau, étirement du « pôle nord », berceau avec élévation des doigts entre atlas et occiput, bercement du ventre (connexion front-ventre), balayage des jambes, dégagement des chevilles par traction/extension, étirement de chaque orteil, friction des plantes de pieds, pression sur les talons, rotation du cuboïde, massage rotatif de la nuque, ouverture des épaules par massage/pressions/étirements, bercement clavicules-plexus solaire, travail bras/mains analogue au travail jambes/pieds, (cliente en position latérale, les jambes repliées) détente par pétrissage, points de pression et étirement des grands muscles fessiers (gluteus maximus), de la ligne de tension latérale des cuisses, des muscles carrés des lombes (quadratus lumborum), ouverture et décollement des omoplates, connexion sattvique hanches-omoplates, connexion subtile, sans contact, entre le dessus de la tête et le périnée, (retour en position allongée sur le dos) berceau, équilibrage front-nombril, (position assise) balayage du dos.
- **Système nerveux et étoile à cinq branches** : (cliente allongée sur le ventre) équilibrage du sacrum et de l'occiput, dégagement/décollement des omoplates, détente de la musculature des épaules et de la tête des côtes par pression des pouces, équilibrage coccyx-sphénoïde, équilibrage périnée-nuque et périnée-épaules, hanches, genoux, coudes et chevilles, équilibrage des réflexes sensoriels, (position allongée sur le dos) berceau, relâchement du psoas, équilibrage de l'étoile à cinq branches (1. trou occipital, 2. épaule gauche, 3. épaule droite, 4. crête iliaque antéro-supérieure gauche, 5. idem à droite), imaginer ces cinq points reliés par des élastiques, (position assise) relâchement des omoplates, étirement vertébral en rotation pour la libération des gaz, étirement du « pôle nord ».
- **Séquence cardiaque** : travail sur les articulations métatarso-phalangiennes des 2^{es}/3^{es}/4^{es} orteils : étirement longitudinal avant-arrière, mouvement latéral, travail sur les zones entre les orteils/tendons (correspondances entre les éléments éther-air/air-feu/feu-eau/eau-terre), réflexes cardiaques sur la plante des pieds et sur les mains, décollement des omoplates, étirement du « pôle nord », traitement du diaphragme en conjonction avec les épaules (péricarde) : pouce droit vers le haut sous le sternum au milieu du diaphragme et simultanément pouce gauche sur le milieu du front (hypophyse), main et autres doigts sur l'os temporal le long de la ligne du réflexe de stabilité cardiaque (dans le prolongement de l'oreille), puis la main droite reste au même endroit et le pouce gauche vient sur la mâchoire (effet calmant). Même procédure pour l'autre côté de la tête, pouce au-dessus du chakra du cœur (diriger l'énergie), main droite sur les vertèbres D4-D7 (lien avec le liquide céphalo-rachidien), masser la nuque avec la main gauche.
- **Système nerveux parasympathique** : (cliente allongée sur le dos) berceau avec l'intention de stimuler le 10^e nerf crânien (nerf vague), (position latérale gauche) traitement du périnée, du dessous de la pointe du coccyx à droite (index) jusqu'à l'os pubien, puis étirer la musculature avec le majeur, chercher les points sensibles, les relier selon les besoins avec les points correspondants de la nuque, des épaules, des coudes, des articulations de la hanche, des genoux (terre), des chevilles, libérer, tenir, bercer, percevoir le flux, établir aussi un contact avec les organes (abdominaux), le larynx ou le diaphragme. Passage à la position latérale droite pour traiter la partie gauche du périnée. Terminer par un équilibrage, par ex. par une connexion subtile, sans contact, entre le périnée et le sommet de la tête.
- **Triade de l'élément eau** : (cliente allongée sur le ventre) les genoux étant fléchis, travailler avec intensité sur le cuboïde du pied droit et le 4^e orteil (eau) avec rajas et tamas, connexion orteil-points réflexes latéraux externes sur le talon (testicules, ovaires) et internes (prostate, utérus), tendon d'Achille : tenir le pied et bien masser (ou fixer le pied dans le creux de l'aisselle pour le masser des deux mains), travailler les points réflexes des genoux et des mollets Connexion mollet-grand muscle fessier, puis grand muscle fessier-omoplate (rajas) et mollet-omoplate, connexion vertèbre C2 avec D4 et L4, puis D4 avec le pied (ligne eau/réflexes D4) et de la même manière D4-main, achever le traitement par un contact sattvique sacrum-occiput.
- **Séquence de libération des gaz** : (cliente allongée sur le dos) ouvrir les pôles négatifs en pliant les articulations des orteils assez fermement vers le bas, travailler sous les voûtes plantaires les points réflexes du gros intestin, de la 3^e vertèbre lombaire, du diaphragme, une main sur le cuboïde et l'autre sur

le diaphragme, travailler les points réflexes des hanches sur les chevilles, év. le 2^e orteil (air) une 2^e fois de part et d'autre, les zones réflexes sur le tibia et le péroné vers le haut et le bas, relier les points de la valvule iléo-cæcale / de l'anse sigmoïde, (position assise) masser les muscles du bas du dos le long de l'intestin de manière lente et rythmique, terminer par un contact sattvique.

En Polarity, tant l'anatomie énergétique que l'anatomie classique servent de cartes géographiques et de repères. Le/la thérapeute utilise son intuition et se laisse guider par les messages sensitifs, auditifs et visuels que lui procurent ses mains. Le choix des techniques et des qualités de contact s'opère selon les principes des trois gunas et l'établissement de connexions entre les différentes zones selon les principes de la polarité. C'est donc conformément à ces principes que les mains relient souvent deux zones du corps pour équilibrer les énergies. Pendant le traitement, le/la thérapeute en Polarity porte toujours son attention sur le corps du client/de la cliente dans son ensemble. Il/elle est conscient-e du fait qu'en touchant le corps de la personne, il/elle touche en même temps la profondeur de son être intérieur et donc l'ensemble de ses expériences, de son histoire ainsi que sa dimension lumineuse autant que ses côtés plus sombres.

3. Le Polarity Yoga

Les thérapeutes en Polarity proposent des exercices de respiration et d'étirement simples mais efficaces en profondeur. Cette approche nommée Polarity Yoga comprend un vaste éventail d'exercices : depuis des séquences de mouvements dynamiques de peu d'amplitude, en passant par des postures soutenues qui mobilisent la musculature, jusqu'à des positions qui renforcent l'attention et la concentration silencieuse; par ailleurs, des contacts ponctuels permettent de traiter certaines zones réflexes. Certains exercices impliquent également la voix : l'émission de sons et de vibrations permet de faire vibrer des espaces intérieurs de l'organisme ou de stimuler certaines qualités d'énergie. Tous les exercices de Polarity Yoga sont reliés aux qualités d'un ou de plusieurs éléments et constituent un outil permettant aux clients et clientes de devenir des acteurs/actrices autonomes de leur propre bien-être. Les thérapeutes encouragent donc leurs clientes et clients à pratiquer régulièrement, dans leur vie quotidienne, des exercices sélectionnés « sur mesure » en fonction de leur personnalité et de leur situation. A titre d'exemple, citons les exercices typiques suivants : la position accroupie (étroite ou large), « la respiration Ha de Pierre », « l'étirement de la pyramide », « suspendu à la falaise » (ou « cliff hanger »), « la libération du diaphragme », « le bûcheron », « bascule et roule », « les ciseaux ».

Voici une description concrète de trois exercices décrits de manière détaillée, comme l'ensemble des autres exercices de Polarity Yoga, dans le livre « Einfach mehr Energie » :

- **La position accroupie** (tous les éléments) : le Dr Stone considérait la position accroupie comme une sorte de « pierre philosophale » parmi tous les exercices ; elle libère le plexus solaire, libère des accumulations de gaz et ouvre la zone cardiaque et pulmonaire. Elle est aussi bénéfique en cas de constipation, améliore toutes les fonctions d'élimination et renforce le ventre et les cuisses. *Exécution* : pour la position accroupie large, les pieds sont éloignés d'environ 30 cm, pour la position accroupie étroite, ils sont éloignés de la largeur d'une main environ. Le tronc s'abaisse tandis que les talons restent en contact avec le sol. Il est conseillé de pratiquer cette position plusieurs fois par jour pendant trois minutes environ.
- « **La respiration Ha de Pierre** » (éléments air/feu) : ouvre la poitrine, les épaules, le diaphragme et donc la respiration, favorise la vigilance et la clarté de la pensée. Équilibrant l'énergie entre les deux côtés, elle est utile en cas de déficiences posturales. *Exécution* : posture debout, pieds placés à une distance confortable l'un de l'autre. Les bras sont tendus vers l'avant, les paumes vers le haut. On croise les bras rapidement trois fois, alternativement main gauche puis main droite au-dessus. Ensuite, en même temps qu'on prononce un « Ha » à haute voix, on étire les deux bras simultanément vers l'arrière dans un mouvement horizontal rapide, tout en soulevant les talons et en déplaçant le poids du corps sur l'avant de la plante des pieds (zone réflexe de la poitrine).
- « **L'étirement de la pyramide** » (tous les éléments, avec un accent particulier sur l'élément terre) : « l'étirement de la pyramide » est l'une des meilleures positions pour équilibrer globalement l'énergie. Elle stimule la circulation du liquide céphalo-rachidien, ouvre le bassin et renforce le flux de l'énergie dans les jambes, exerce une action rajeunissante, renforce l'ancrage dans la terre et améliore la circulation (exercice bien adapté pour les femmes enceintes également). *Exécution* : jambes largement écartées, se pencher vers l'avant, appuyer les mains sur les cuisses près des genoux. Déplacer le poids du corps des jambes vers les épaules. Cela permet de former une sorte de « pont suspendu » avec les

bras comme piliers et les épaules comme cordages. Les genoux sont placés exactement dans le prolongement des chevilles, les bras et le dos étant droits.

4. L'alimentation/la cure de nettoyage interne Polarity

Les thérapeutes en Polarity proposent à leurs clientes et clients un concept à la fois complet et simple à comprendre – basé sur la théorie nutritionnelle ayurvédique – concernant une alimentation saine et végétarienne. Le choix des aliments s'opère en fonction des critères des cinq éléments appliqués à la constitution du corps et aux conditions de vie et d'environnement. Il s'agit d'une approche individualisée qui tient compte des expériences de la personne elle-même et qui met les principes énergétiques au premier plan, conformément au principe que l'être humain cherche à être nourri sur tous les plans.

Le Dr Stone soulignait l'importance de procéder sporadiquement à une cure de nettoyage interne. Il a créé le régime détoxifiant de la Polarity, qu'il décrivait comme un jeûne modéré permettant une détoxification douce et pourtant efficace ainsi qu'une régénération des organes, de la peau et du tissu conjonctif (cf. Dr Stone, « Health Building », p. 87 ou R. Schenker, « Richtig fasten, gesund essen », p. 66). Il recourait à une sélection d'aliments ayant un effet thérapeutique et non à des remèdes et des compléments alimentaires, recommandant une alimentation se suffisant à elle-même. Voici la composition de la cure de nettoyage interne Polarity : le matin, on consomme une boisson spécifique, le « liver flush » ou « rinçage du foie » (ingrédients : citron, huile d'olive, gingembre, piment, pamplemousse, orange et éventuellement ail), puis de la tisane Polarity (ingrédients : fenouil, graines de fenugrec, anis, graines de lin, racine de réglisse, gingembre séché et menthe). Ces deux boissons favorisent de façon ciblée la désacidification et la purification du corps ainsi que l'élimination des toxines. À partir de midi, le menu prévoit une nourriture légère et solide composée de légumes, de salades et de différents types de graines germées.

Comme mesure thérapeutique, cette cure de nettoyage interne Polarity influence de manière positive l'hypertension, les maladies de la peau, les allergies, les problèmes digestifs, les maux de tête et les migraines. La désacidification est également bénéfique en cas de douleurs des muscles, des tendons et des articulations.

Un certain nombre de thérapeutes proposent des séances en groupes pour le Polarity Yoga ou pour l'alimentation/la cure de nettoyage interne Polarity (avec la possibilité d'une approche de prise de conscience des habitudes alimentaires). Ces cours ont lieu sous forme de modules ou de stages résidentiels sur plusieurs jours. Ils favorisent le développement des compétences personnelles.

5. Le dialogue (accompagnement du processus par la communication verbale)

Lors de l'entretien initial, le/la thérapeute interroge le client/la cliente quant à ses problèmes de santé. Suite à un premier bilan, le/la thérapeute et le client/la cliente discutent des possibilités et des limites d'une collaboration et conviennent d'un commun accord de l'objectif de la thérapie. Le/la thérapeute reprend les thèmes importants que le client/la cliente a mis en relation avec ses problèmes physiques, veillant à accorder l'espace approprié à l'histoire de la personne. L'écoute bienveillante et exempte de jugement de valeur peut déjà exercer en elle-même un effet très bénéfique.

Durant les séances, le/la thérapeute accompagne avec vigilance, par le toucher et le dialogue (qui peut être considéré comme « paroles qui touchent »), les réactions physiques du client/de la cliente et leurs effets pour l'aider à prendre conscience de son vécu. Par ailleurs, il/elle capte les ressources intérieures de la personne, les verbalise et favorise leur ancrage dans le corps et la conscience, ce qui les renforce et les rend disponibles.

Lorsque des blocages énergétiques se libèrent dans le corps, des processus intérieurs peuvent se déclencher. Grâce au dialogue centré sur le processus, le/la thérapeute aide le client/la cliente à prendre conscience de son vécu puis à identifier et à comprendre certains schémas limitatifs. Les tensions du corps qui y sont liées se relâchent progressivement, contribuant à l'intégration d'un nouvel état émotionnel. Le client/la cliente peut ainsi gérer intérieurement les expériences vécues, ce qui réduit sa propension au stress (renforcement de la résilience). Cette approche amène par ailleurs les personnes bénéficiant de séances de Polarity à développer leur perception d'elles-mêmes, leur autonomie ainsi qu'une attitude mentale positive, ce qui les aide à cheminer vers un mode de vie authentique et une santé la meilleure possible.

7. Limites de la méthode / Contre-indications

Les séances de Polarity ne remplacent aucun examen ou traitement médical.

Si un médecin a diagnostiqué une maladie organique ou psychique, un processus dégénératif, une maladie infectieuse, un problème médical aigu ou grave tel qu'une plaie ouverte ou une fracture, la collaboration interdisciplinaire avec des professionnels de la santé s'impose. Dans ce genre de situations, il se peut que la Polarity ne puisse pas être appliquée du tout ou seulement partiellement.

Une équipe de thérapeutes expérimenté-e-s et de médecins a élaboré une liste de contre-indications :

A) Traitement corporel par pressions profondes répartissant, mobilisant et débloquent l'énergie (tamas)

Contre-indications absolues :

- Inflammations aiguës (rougeur, chaleur, douleur, oedème)
- Maladies du cœur aiguës
- Blessures musculaires, tendineuses ou ligamentaires au stade aigu
- Traumatisme crânien / coup du lapin au stade aigu
- Anévrisme (dilatation pathologique de vaisseaux sanguins)
- Hernie discale (à l'endroit du problème aigu)
- Fièvre / Grippe
- Tuberculose osseuse
- Ostéoporose (à l'état avancé)
- Mycoses et maladies de la peau contagieuses

Un avis médical préalable est vivement conseillé en cas de :

- Diabète de type 2
- Épilepsie
- Cancer
- Psychooses et maladies psychiques graves
- Grossesse à risque

La prudence est de mise en cas de :

- Maladies de la peau
- Varices

B) Traitement corporel doux, harmonieux, équilibrant (sattva)

Contre-indications absolues :

- Hémorragies intracrâniennes
- Fracture du crâne
- Hydrocéphalie

Une prudence particulière est de rigueur dans le travail thérapeutique sur le crâne avec les enfants de moins de 9 ans !

C) Traitement corporel dynamique et mobilisant (rajas)

Contre-indications absolues :

- Chacune des contre-indications mentionnées plus haut
- Commotion cérébrale

La cure de nettoyage interne selon le Dr Stone **ne doit pas** être effectuée par des femmes enceintes, des mères allaitantes, des personnes souffrant d'anorexie, de boulimie ou de colite aiguë.

8. Différenciation des compétences d'action spécifiques à la méthode

Le tableau ci-après présente une vue d'ensemble de la mise en oeuvre des compétences d'action de la TC en rapport avec les cinq piliers de la Polarity :

	Qualité de présence, attention consciente	Dialogue (accompagnement du processus)	Thérapie corporelle et énergétique	Polarity Yoga	Alimentation/cure de nettoyage interne Polarity
Rencontrer	●	●	.	.	.
Travailler	●	●	●	●	●
Intégrer	●	●	●	●	●
Transférer	●	●	.	●	●
Processus en groupes	●	●	.	●	●

● haute importance ● moyenne importance . aucune importance/pertinence

Voici quelques explications permettant de mieux comprendre ce tableau :

- Dans le cadre de la thérapie Polarity, la compétence « Travailler », par exemple, est mise en œuvre principalement dans le contexte du pilier « Thérapie corporelle et énergétique ». Le recours aux piliers « Dialogue », « Polarity Yoga » et « Alimentation/cure de nettoyage interne Polarity » peut fortement varier en fonction de l'objectif et des motifs du traitement. Cela n'exclut pas le fait qu'une séance complète puisse être consacrée au dialogue. L'intégralité du processus repose sur le pilier « Qualité de présence, attention consciente ».
- Le pilier « Thérapie corporelle et énergétique » se rattache essentiellement à la compétence « Travailler » et partiellement à la compétence « Intégrer ».
- Les aspects importants de la compétence « Intégrer » sont la réflexion ainsi que l'échange et l'approfondissement de ce qui a été découvert dans le sens d'un apprentissage des deux parties.
- Le noyau de la compétence « Transférer » est constitué par le renforcement des compétences personnelles des clients/clientes.
- Compétence « Processus en groupes » : en tant qu'accompagnement, approfondissement ou prévention, le Polarity Yoga ainsi que des stages d'alimentation/cures de nettoyage interne Polarity sont aussi proposés en groupes.

9. Ressources spécifiques à la méthode

Connaissances théoriques

Étapes principales de la vie du Dr Randolph Stone ; diverses sources de son modèle thérapeutique (hermétisme, ayurvéda, sâmkhya, mysticisme, Paracelse, taoïsme, la Bible, etc.) ; histoire de la Polarity dans les grandes lignes.

Qualité de présence du/de la thérapeute et neutralité de son attitude, empreinte d'attention consciente et d'empathie :

- Les thérapeutes disposent d'outils pour créer un espace juste pour eux-mêmes/elles-mêmes autant que pour leurs clients/clientes et pour accéder à une attitude intérieure propice à la thérapie, caractérisée par l'absence de jugement, l'empathie, le respect, l'acceptation, l'attention consciente et une présence à l'autre aussi grande que possible. Ces outils sont constitués notamment par la méditation et la conscience des « fulcrums », qui sont nos points d'appui énergétiques.

Thérapie corporelle et énergétique :

- Principes de base de l'anatomie énergétique : l'unité et la polarité, le caducée, les chakras, les cinq champs ovales, les trois principes et leurs courants énergétiques (transverses, en spirale et nord-sud), les trois géométries (projection/réflexologie, symétrie/équilibre, involution et évolution), les étoiles à cinq/six branches, les zones réflexes (pieds, mains, corps entier), les trois gunas, les cinq éléments ; de plus : la représentation de l'être humain (les trois corps), la santé et la maladie, le processus de guérison.

Polarity Yoga :

- Exercices de Polarity Yoga (variantes, indications, éléments correspondants) ; exemples typiques : la position accroupie (étroite ou large), « la respiration Ha de Pierre », « l'étirement de la pyramide », « suspendu à la falaise » (ou « cliff hanger »), « la libération du diaphragme », « le bûcheron », « bascule et roule », « les ciseaux ».
- Exercices de Polarity Yoga pour :
 - femmes enceintes,
 - groupes d'âge spécifiques,
 - différents types de problèmes de santé.

Alimentation/cure de nettoyage interne Polarity :

- Classification des aliments selon les cinq éléments.
- Importance et bénéfices des graines germées.
- Digestion :
 - métaphore « digestion et fourneau »,
 - suggestions du Dr Stone pour l'optimisation de la digestion.
- Les trois phases de la cure de nettoyage interne: réduction, phase sans sel, reprise alimentaire.
- Déroulement des journées et aliments permis pendant la phase sans sel.
- Adaptations appropriées et variantes assouplies de la cure de purification selon le type de constitution, l'âge ou la maladie.

Dialogue (accompagnement du processus par la communication verbale) :

- Les thérapeutes connaissent des outils appropriés ainsi que leurs liens avec les principes de la Polarity, les gunas et les éléments. Exemple : le travail avec deux polarités opposées selon John Beaulieu : élaboration du thème, définition d'un pôle et de son pôle opposé, symbolisation, liaison des deux pôles par le cœur.
- La dynamique « moi / l'autre » dans la rencontre thérapeutique et dans le champ relationnel commun.

Aptitudes pratiques

Lecture du corps / présentation d'un exposé relatif à la Polarity.

Travail corporel et énergétique :

- Contacts manuels selon les trois gunas, berceau, étirement occiput-atlas, triades des éléments, triades des vertèbres, chakras, champs ovales et les diaphragmes.
- Travail avec le processus formateur, le schéma primordial (« blueprint » / « primordial mind pattern »).
- Travail avec les éléments de base de la thérapie craniosacrale.
- Séance générale.
- Protocoles de traitements relatifs aux éléments selon John Beaulieu :
 - Éther : équilibrage général, techniques de relaxation ;
 - Air : séquence de libération des gaz, détente du diaphragme, traitement spécifique pour le cœur, soulèvement et traitement des omoplates ;
 - Feu : équilibrage des systèmes nerveux parasympathique et sympathique, système nerveux social (John Chitty, Stephen Porges), traitement du périnée, traitement d'équilibrage crânien ;
 - Eau : système nerveux cérébro-spinal, contacts spécifiques sacrum, mains, pieds, épaules ;
 - Terre : équilibrage des pieds, traitement de la jambe plus courte, étirement, détente de la colonne vertébrale, bassin, hanches, sacrum, base du crâne, vertèbres cervicales.

Dialogue (accompagnement du processus par la communication verbale) :

- Conduite d'un dialogue thérapeutique, accompagnement du processus par la communication verbale.
- Perception du « felt-sense » dans le corps.
- Aptitude à écouter et à entendre « entre les lignes » et « au-delà du contenu » durant le dialogue.
- Capacité d'aider les clientes et clients à accéder plus profondément à leurs propres qualités de cœur.

Polarity Yoga :

- Exécution correcte et enseignement adapté des exercices de Polarity Yoga.
- Planification et réalisation de cours de Polarity Yoga.

Alimentation / cure de nettoyage interne Polarity :

- Accompagnement d'une cure de nettoyage interne en séances individuelles.
- Planification et réalisation d'un stage sur l'alimentation et/ou d'une cure de nettoyage interne Polarity.
- Les thérapeutes en Polarity ont suivi personnellement au moins une fois une cure de nettoyage interne Polarity dans la mesure du possible (contre-indications).

Attitudes (compétences sociales et compétences personnelles)

Les thérapeutes en Polarity

- sont en mesure de se mettre dans un état de présence intérieure ouverte, libre de jugement et empathique, de le maintenir et/ou de le rétablir à tout moment durant le traitement,
- sont fiables et capables d'établir un climat de confiance,
- entretiennent un contact respectueux avec leurs clientes et clients et préservent leur propre espace tout en donnant l'espace approprié à chaque cliente et client,
- gèrent attentivement et consciemment la proximité et la distance afin de créer un climat de confiance propice à la thérapie,
- maintiennent le contact avec leurs propres sensations corporelles, leurs pensées, leurs sentiments et émotions et sont en mesure de les percevoir sans jugement pendant le traitement,
- savent recourir tant à l'intuition qu'aux décisions conscientes dans le cadre de leur approche centrée sur les processus,
- distinguent en permanence entre « moi et l'autre » (transfert - contre-transfert).

10. Positionnement

Les thérapeutes en Polarity collaborent en principe avec la médecine classique. La combinaison de la Polarity avec d'autres méthodes de thérapie complémentaire ou de médecine alternative telles que la phytothérapie ou l'homéopathie peut également se révéler très fructueuse.

Les racines de la thérapie Polarity plongent dans différents systèmes thérapeutiques (cf. chapitre 3, Histoire). Sur le plan du contenu, la Polarity se distingue comme suit d'autres méthodes ou systèmes :

- **Ayurvédā** : La Polarity s'est inspirée de l'Ayurvédā pour certains concepts philosophiques, la conception des éléments, des gunas, l'enseignement des chakras et quelques directives nutritionnelles. L'Ayurvédā est centré sur le concept des trois doshas Vata, Pitta, Kapha. Bien que se référant à la typologie de l'ectoderme, du mésoderme et de l'endoderme (cf. 4e), qui présente quelques ressemblances avec ce concept, la Polarity fait cependant de l'anatomie énergétique du Dr Stone son repère fondamental. Dans la thérapie corporelle de la Polarity, aucune huile n'est utilisée ; par ailleurs la majeure partie des séquences de traitement, des techniques de toucher et autres diffèrent complètement de celles de l'Ayurvédā.
- **Thérapie cranosacrāle** : Dans le cadre de la thérapie corporelle, un de ses cinq piliers, la Polarity recourt, dans les traitements de nature sattvique, notamment à quelques techniques de la thérapie cranosacrāle (cf. 4a). Cependant, leur application est toujours reliée aux concepts et aux traitements spécifiques de la Polarity, qui sont donc axés sur l'anatomie énergétique du Dr Stone. Dans le cadre de traitements corporels de nature rajās et tamās, la Polarity recourt à différentes autres techniques non apparentées à la thérapie cranosacrāle.
- **Ostéopathie** : Pour l'anamnèse corporelle et certaines techniques de traitement plutôt équilibrantes sur le plan des structures, la Polarity recourt à quelques approches ostéopathiques. Ces dernières s'inscrivent cependant dans le cadre de séquences spécifiques à la Polarity qui ne sont pas comparables à l'ostéopathie. Alors que l'ostéopathie met l'accent sur l'anamnèse physique et la thérapie corporelle, la Polarity comprend trois piliers supplémentaires importants, à savoir le dialogue, l'alimentation/la cure de nettoyage interne et le Polarity Yoga. La thérapie Polarity ne recourt à aucune technique chiropratique/manipulative.
- **Yoga** : Le « Polarity Yoga » comprend une série d'exercices d'étirement développés par le Dr Stone, dont certains présentent quelques similitudes avec des exercices de Hatha Yoga. Étant toujours intégrés dans le contexte de la Polarity (correspondance avec les cinq éléments ou les trois gunas, soutien du schéma énergétique de l'étoile à cinq branches etc.), ces exercices se distinguent donc nettement de ceux qui sont pratiqués habituellement en Yoga.

11. Étendue et structure de la partie de la formation TC spécifique à la méthode

La partie spécifique aux méthodes de la formation TC comprend au minimum 500 heures de contact et 1'250 heures d'études personnelles. Ce nombre d'heures constitue le minimum obligatoire et peut être augmenté (ne sont pas compris : les stages, la supervision, les comptes-rendus de traitements et les exposés d'études de cas). Les instituts de formation sont libres de décider si et comment ils veulent modulariser leurs formations.

Annexe : Bibliographie Polarity (sélection) :

Allemand

- | | |
|-----------------------------------|---|
| Beaulieu John | Polarity Therapie , Das Arbeitsbuch, Sphinx |
| Beaulieu, Ledermann,
Schnetzer | Polarity, das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch , AT-Verlag 2009 |
| Chitty J., Müller M.L. | Einfach mehr Energie , VAK Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg i.B. 1994 |
| Guay Michelle | Selbstheilung durch Energieausgleich , Ryvellus |
| Schenker Raphael | Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen , AT-Verlag, 2013 |
| Sills Franklin | Energie-Arbeit , Goldmann, 1997 |
| Stone Randolph | Polaritätstherapie , Hugendubel, München, 1989/1994, ISBN 3-88034-716-6 |
| Stone Randolph | Gesundheit aufbauen , Via Nova, 2002 |
| Young Phil | Polarity Therapie in der Praxis , Aurum, Braunschweig
ISBN 3-591-08340-2 |

Anglais

- | | |
|---------------------|---|
| Beaulieu John | Polarity Therapy Workbook |
| Burger Bruce | Esoteric Anatomy , North Atlantic Books, ISBN 1-55643-224-0 |
| Chitty John | Dancing with Yin and Yang , CSES 13, ISBN 978-0941732048 |
| Morningstar Amadea | The Ayurvedic Guide to Polarity Therapy , Lotus Press 2001 |
| A. Siegel, P. Young | Polarity Therapy – Healing with Life Energy , Masterworks Intl, 2006 |
| Sills Franklyn | The Polarity Process- Energy as Healing Art , Element Books, 1989 |
| Stone Randolph | Easy Stretching , Exercises for Vitality and Beauty |
| Stone Randolph | Energy. The Vital Polarity in the Healing Art , CRCS Publications, Volume I (Books I, II + III): ISBN 0-916360-48-2, Volume II (Books IV + V and Evolutionary Energy Charts): ISBN 0-916360-25-3 |
| Stone Randolph | The Wireless Anatomy of Man |
| Stone Randolph | Health Building – The conscious art of living well , CRCS Publications, 1985, ISBN 0-916360-23-7 |
| Young, Varma, Stone | Pranotherapy – the Origins of Polarity Therapy and European Neuromuscular Technique , Masterworks Intl, 2011 |

Français

- | | |
|-------------------|--|
| Guay Michelle | L'Anatomie Énergétique et la Polarité , Éd.de Mortagne 1999 |
| Guay Michelle | L'Autopolarité – Thérapie de la Polarité , Éd. de Mortagne 1990 |
| Sills Franklin | Équilibrer l'Énergie Vitale par la Polarité , Le Souffle d'Or 1990 |
| Simard Benoît-Luc | Randolph Stone et la thérapie par polarité , Art de guérir et mysticisme rationnel, Éditions universitaires européennes, ISBN 978-613-1-52673-2ca |
| Stone Randolph | L'énergie - La polarité vitale dans l'art curatif , Éd. de Mortagne 1994 |