

Une force tranquille :

Comment la thérapie polaire peut soulager le stress et l'agitation intérieure

Le stress affecte de plus en plus la qualité de vie de nombreuses personnes.

La thérapie polaire, une méthode reconnue de thérapie complémentaire, rééquilibre le corps, l'esprit et l'âme grâce à un travail ciblé sur l'énergie vitale, en utilisant le pouvoir curatif du silence.

Texte : Melanie Goumri, coprésidente de l'Association suisse de polarité

D Le Dr Randolph Stone (1890-1981), fondateur de la thérapie polaire, voyait dans le silence la clé de l'auto-guérison. Son approche repose sur le principe que l'énergie doit circuler librement pour favoriser le bien-être et la santé.

Le stress bloque ce flux et entraîne des symptômes tels que des troubles du sommeil, des tensions et de l'épuisement. La thérapie Polari-ty aide à éliminer les blocages et à mettre le corps dans un état de relaxation profonde.

« L'être humain est malade parce qu'il n'est jamais au repos. »

Dr Randolph Stone

Qu'est-ce que la thérapie polaire ?

La thérapie polaire combine la médecine occidentale avec des éléments issus de l'ayurvèda, de la médecine traditionnelle chinoise, de l'ostéopathie et de la chiropraxie. Elle utilise le toucher, le mouvement, l'alimentation et la pleine conscience pour faire circuler l'énergie vitale. Le silence joue un rôle central, car il active les forces d'auto-guérison.

Comment la thérapie polaire aide à lutter contre le stress :

1. Relaxation profonde par le toucher

Des touchers doux libèrent les blocages énergétiques, apaisent le système nerveux et aident à sortir du mode « combat ou fuite ».

2. Faire l'expérience du silence

La présence attentive du thérapeute crée un espace de calme qui renforce la résilience et l'autorégulation.

3. Réflexion émotionnelle

Les conversations permettent de prendre conscience des schémas stressants qui se manifestent sous forme de tensions ou d'agitation.

4. Exercices de respiration

Les techniques de respiration guidées approfondissent la relaxation et favorisent la connexion entre le corps et l'esprit.

Un exemple pratique

Une cliente souffrant d'insomnie et de tension a rapporté une nette amélioration après seulement quelques séances. Le silence pendant le traitement l'a particulièrement aidée à trouver la paix intérieure. Des techniques de respiration complémentaires et du yoga polarité ont réduit son stress de manière durable.

Nettoyage en douceur du corps et de l'esprit

Un autre aspect important de la thérapie par la polarité est le nettoyage du corps des substances nocives et des tensions. Une alimentation riche en bases, l'exercice physique et la pleine conscience favorisent ce processus et renforcent l'auto-guérison.

Une méthode de thérapie complémentaire

La thérapie par la polarité est reconnue en Suisse comme une thérapie complémentaire et est prise en charge par la plupart des assurances complémentaires. Elle complète la médecine conventionnelle et favorise la perception de soi, la résilience et la guérison.

Conclusion

La thérapie polaire aide à surmonter le stress et l'agitation intérieure grâce au pouvoir du silence. Elle harmonise le flux d'énergie, libère les blocages et renforce les ressources personnelles. Dans notre monde trépidant, elle est un atout précieux pour trouver plus de calme, d'équilibre et de joie de vivre.

Pour plus d'informations, consultez www.polari-ty-schweiz.ch (Association suisse de polarité) ou www.oda-kt.ch (Organisation du monde du travail en thérapie complémentaire).

Die Rubrik «Naturheilkunde» entsteht in Zusammenarbeit mit der Naturärzte Vereinigung Schweiz (NVS):
www.nvs.swiss