

Stille Kraft:

Wie Polarity-Therapie Stress und innere Unruhe lindern kann

Stress beeinträchtigt zunehmend die Lebensqualität vieler Menschen.

Die Polarity-Therapie, eine anerkannte Methode der KomplementärTherapie, bringt Körper, Geist und Seele durch gezielte Arbeit mit der Lebensenergie wieder in Balance – und nutzt dabei die heilende Kraft der Stille.

Text: Melanie Goumri, Co-Präsidentin Polarity Verband Schweiz

Dr. Randolph Stone (1890–1981), Begründer der Polarity-Therapie, sah in der Stille den Schlüssel zur Selbstheilung. Sein Ansatz beruht darauf, dass Energie frei fließen muss, um Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Stress blockiert diesen Fluss und führt zu Symptomen wie Schlafstörungen, Anspannung und Erschöpfung. Polarity-Therapie hilft, Blockaden zu lösen und den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen.

„Der Mensch ist krank, weil er nie still ist.“

Dr. Randolph Stone

Was ist Polarity-Therapie?

Polarity-Therapie kombiniert westliche Medizin mit Elementen aus Ayurveda, traditioneller chinesischer Medizin, Osteopathie und Chiropraktik. Sie nutzt Berührung, Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit, um die Lebensenergie ins Fließen zu bringen. Stille spielt eine zentrale Rolle, da sie die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Wie Polarity-Therapie bei Stress hilft:

1. Tiefe Entspannung durch Berührung

Sanfte Berührungen lösen Energieblockaden, beruhigen das Nervensystem und helfen, aus dem Kampf-oder Flucht-Modus auszusteigen.

2. Stille erleben

Achtsame Präsenz des Therapeuten schafft einen Raum der Ruhe, der Resilienz und Selbstregulation stärkt.

3. Emotionale Reflexion

Gespräche machen belastende Muster bewusst, die sich als Verspannungen oder Unruhe manifestieren.

4. Atemübungen

Geführte Atemtechniken vertiefen die Entspannung und fördern die Verbindung von Körper und Geist.

Ein Praxisbeispiel

Eine Klientin mit Schlafstörungen und Anspannung berichtete nach wenigen Sitzungen von einer deutlichen Verbesserung. Besonders die Stille in der Behandlung half ihr, innere Ruhe zu finden. Ergänzende Atemtechniken und Polarity-Yoga reduzierten ihren Stress nachhaltig.

Sanfte Reinigung für Körper und Geist

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Polarity-Therapie ist die Reinigung des Körpers von belastenden Substanzen und Spannungen. Eine basenreiche Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit unterstützen diesen Prozess und stärken die Selbstheilung.

Eine Methode der KomplementärTherapie

Polarity-Therapie ist in der Schweiz als KomplementärTherapie anerkannt und wird von den meisten Zusatzversicherungen finanziert. Sie ergänzt die Schulmedizin und fördert Selbstwahrnehmung, Resilienz und Genesung.

Schlussfolgerung

Polarity-Therapie hilft, Stress und innere Unruhe durch die Kraft der Stille zu bewältigen. Sie harmonisiert den Energiefluss, löst Blockaden und stärkt die eigenen Ressourcen. Gerade in unserer hektischen Welt ist sie ein wertvoller Schlüssel zu mehr Ruhe, Balance und Lebensfreude.

Weitere Informationen erhalten Sie auf www.polarity-schweiz.ch (Polarity Verband Schweiz) oder www.oda-kt.ch (Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie)

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

www.nvs.swiss

