

Polarity

Grundlagen – Selbstheilung und Wachstum

Polarity ist eine gesamtheitliche Unterstützung zur Heilung und zum persönlichen Wachstum. Dieses umfassende Bildungs- und Gesundheitskonzept kombiniert auf einzigartige Weise östliche und westliche Weisheiten und Erkenntnisse. Das Ziel besteht darin, durch die Aktivierung der Selbstheilung im Energiefeld des Menschen einen harmonischen, ausgewogenen Fluss der Lebensenergie im und um den Körper zu ermöglichen. In der Praxis wird dieses Konzept durch verschiedene Methoden unterstützt. Polarity wurde von Dr. Randolph Stone (1890 – 1981) begründet, wobei er sich fragte: "Was wirkt hinter den Erscheinungen? Was ist der Urquell des Lebens, und wo liegen die tieferen Ursachen und Hintergründe von Gesundheit und Krankheit?"

Energie als Basis des Lebens

Polarity geht davon aus, dass Energie die Grundlage aller Erscheinungen ist. Im Menschen manifestiert sich Energie in Form von Gedanken, Gefühlen und in ihrer höchst verdichteten Form als greifbarer Körper. Über Polaritäten wie heiss/kalt, männlich/weiblich, oben/unten etc. wird sie für uns erfahrbar. Der Mensch trägt alle vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft in sich, die in ihrer entsprechenden Energiefrequenz den Körper formen und sich auf vielfältige Art und Weise Ausdruck verschaffen (erlebbar z.B. im Verhalten, Stimme, Bewegung, etc.). Wenn die Energie ungehindert fliesst, bedeutet dies Harmonie, Ordnung, Ganzheit und Gesundheit. Die Ausrichtung und die innere Haltung der Praktizierenden sind grundlegend im Polarity. Mitgefühl, wertfreies Zuhören, Integrität, liebevolle Präsenz und der Respekt für die Einzigartigkeit des Gegenübers schaffen die Voraussetzungen für den individuellen Wachstums- und Heilungsprozess.

Methoden der Behandlung

1. **Gesprächsbegleitung** als wertungsfreie Unterstützung des Bewusstseinsprozesses und der Selbstwahrnehmung
2. **Körperarbeit** mittels sanften Berührungen, Schaukelbewegungen und speziellen Dehn- und Drucktechniken am (bekleideten) Körper
3. **Ernährung** als wichtigen ergänzenden täglichen Faktor sowie Reinigungsdiät zur Entschlackung des Körpers
4. **Körperübungen** als begleitende Massnahmen (Polarity-Yoga) - durch vitalisierende Körperhaltungen und Bewegungsabläufe wird das Coaching unterstützt und zugleich eine wirksame Selbsthilfe vermittelt

Indikationen (Einsatzmöglichkeiten) - Wiederfinden des energetischen Gleichgewichtes

Polarity eignet sich ausgezeichnet, um vorhandene energetische Blockaden aufzulösen, welche durch Verhaltensmuster oder Situationen (sowohl im privaten als beruflichen Umfeld) entstanden sind. Zielgruppe sind Personen, welche sich unwohl fühlen, Verspannungen haben, Schmerzen spüren oder krank sind. Und wer gehört ehrlicherweise nicht in diese Zielgruppe? Auch Schlafstörungen, Stress, Erschöpfung und Nervosität deuten auf energetische Unausgewogenheiten hin. Polarity wirkt hier ausgleichend und harmonisierend. Nach Operationen, Unfällen, Traumen und bei schwerer Krankheit werden regelmässige Behandlungen als aufbauend und stärkend erfahren. Polarity-Sitzungen unterstützen in vielen Fällen eine ärztliche Behandlung, ersetzen jedoch keine ärztlichen Untersuchung und Diagnose. Bei Jugendlichen und Kindern kann Polarity in diversen Entwicklungs- oder Übergangsstadien nützlich sein.

Heilend in vielen Gebieten

Auch in anderen Gebieten als der Heilkunst wird das Polarity-Prinzip angewandt, um neue Impulse in bestehende Entwicklungen zu bringen, z.B. im Bereich des Bildungswesens, der Wirtschaft und Führung, der Kindererziehung, des Sportes, der Philosophie und Theologie.

Therapeuten, Ausbildung

Diverse Kurse gewährleisten die Aus- und Weiterbildung, dafür steht insbesondere der Polarity Verband Schweiz (PoVS) ein. Als Qualitätsmassstab kann ferner die Zulassung zur Vereinigung der Naturärzte der Schweiz (NVS) dienen oder der Eintrag im Erfahrungsmedizinischen Register (EMR). In vielen Städten der Schweiz gibt es zugelassene Therapeuten.