

Polarity - Freier Fluss der Energie

Antje Lorenzen-Sill



Polarity-Therapie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die Energieflussstörungen behandelt. Dabei wird ein Ausgleich zwischen zu viel und zu wenig Energie geschaffen und Energieblockaden werden aufgelöst. Ein energetisches Ungleichgewicht kann sich im Körper als Schmerz, z.B. als Kopf- oder Rückenschmerzen manifestieren. Weitere Symptome können verspannte Schultern, ständige innere Unruhe, Schlaflosigkeit oder Antriebslosigkeit sein.

In der Polarity-Therapie geht es darum, den Menschen ganzheitlich wahrzunehmen und Hilfe zur Selbsthilfe zu geben. Polarity-Therapie eignet sich für jeden Menschen, sowohl bei akuten und chronischen Beschwerden, als auch zur Prävention.

Zum Beispiel bei:

- Körperlichen Schmerzen
- Erschöpfungszuständen
- Innerer Unruhe, Schlaflosigkeit
- Belastenden Lebenssituationen
- Beschwerden nach Unfällen und Operationen

Die Polarity-Therapie beruht auf 4 Säulen:

Innere Achtsamkeit

Es geht für die KlientInnen darum, sich bewusster wahrzunehmen. Dabei sind folgende Fragen relevant: Wie gestalten Sie Ihren Tagesablauf? Welchen Beruf üben Sie aus und wie üben Sie ihn aus? Wie leben Sie Ihren Alltag? In welchen Beziehungen leben Sie? Welche Gedanken und Verhaltensmuster haben Sie? Wo haben Sie zu viel, wo zu wenig Energie?



Körperbehandlungen

Je nach KlientIn und Fragestellung wählen die Polarity-TherapeutInnen aus einer Vielzahl von Behandlungsmöglichkeiten. Es gibt Behandlungen, die im kraniosakralen System, in den

Fußreflexzonen, den Elemente und Körper-Organbeziehungen und in den Chakras wirken. Es gibt auch Behandlungen, die auf das Nervensystem und die Struktur von Knochen, Muskeln und Bindegewebe wirken. Begleitende Gespräche spielen eine wichtige Rolle.

Ernährung

Wir beziehen unsere Vitalität und Lebenskraft auch aus unserer Nahrung. Die Polarity Reinigungsdiät und ein bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln unterstützen den Prozess der Gesundheit. Fragen wie: „Auf welche Weise nähre ich meinen Körper?“ „Wovon ernähre ich meinen Geist?“ „Welche Gefühle nähren mich?“ sind zentrale Aspekte.



Polarity-Yoga

Die KlientInnen lernen Körperübungen, die unterstützend helfen, die Energie auszugleichen.

Wie wirkt Polarity?

Eine Klientin hat nach einer Fersensporthoperation anhaltende Schmerzen im Fuß, besonders beim Treppensteigen. Sie fühlt sich sehr instabil, unterschiedlich in beiden Körperseiten, sowie schlapp und energielos. Ihre familiäre Situation ist zurzeit angespannt. Im Gespräch wird zum Thema: Wie belastet sie sich im Alltag? Wo sind ihre Grenzen? Wo hat sie Raum für sich? Nach einer genauen Anamnese formuliert sie ihr Ziel folgendermaßen: Sie möchte ohne Schmerzen gehen können, wünscht sich mehr Stabilität, möchte ihre Grenzen besser wahrnehmen und ihren Standpunkt nach außen vertreten können.

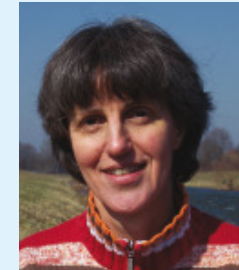
Dr. Randolph Stone hat Polarity in seiner über 60-jährigen ärztlichen Tätigkeit entwickelt. Er war Arzt der Naturheilkunde, Osteopath und Chiropraktiker und vereinigte dieses Wissen mit seinen Erkenntnissen aus der klassischen indischen Medizin (Ayurveda) und der alten ägyptischen Heilkunde. Diese besagt, dass dem physischen Körper ein energetischer Körper zugrunde liegt. Die Polarity-Therapie arbeitet schwerpunktmäßig in dieser energetischen Anatomie. Laut Dr. Stone ist die Basis der Gesundheit der freie Fluss der Lebensenergie. Ziel der Polarity-Therapie ist es, diesen wieder herzustellen und dauerhaft zu erhalten.

Da der Knöchel und die Ferse stark geschwollen und schmerzhaft sind, wird zuerst eine Ätherbehandlung durchgeführt. Idee dieser Behandlung ist es, durch sanfte Berührung an Hüftgelenk, Knie- und Fußgelenk mehr Raum in den Gelenken zu schaffen und die gestaute Energie zu verteilen. Am Ende der Behandlung ist das Fußgelenk etwas abgeschwollen und auch der Schmerz hat nachgelassen.



Die rechte und linke Körperseite der Klientin zeigen ein energetisches Ungleichgewicht, was sich durch das Gefühl von Instabilität und durch einen Schiefstand des ganzen Körpers äußert. Ein Bein wirkt durch einen leichten Schiefstand der Kreuzbeinbasis kürzer, daher erfolgt eine Beckenausgleichsbehandlung, welche die Beinlänge wieder korrigiert. Die weiteren Behandlungen dienen dem Ausgleich von Schulter, Becken, rechter und linker Körperseite.

Der Klientin wird außerdem gezeigt, wie sie beim Gehen und Treppensteigen bewusst Fuß, Bein und Becken bewegt und belastet. Sie er-



Antje Lorenzen-Sill

Polaritytherapeutin mit eigener Praxis in EM
Yogalehrerin und Kinderkrankenschwester.
Yoga-Gruppen und Einzelunterricht

Yoga & Polarity Praxis
Haus der Gesundheit,
Milchhofstr. 1, 79312 Emmendingen
Telefon 07641 / 93 63 10

Infoabende: Polarity und Gesundheit
Freitag, 14.12.07 und 18.01.08, 19.00 Uhr

hält dazu Übungsaufgaben für den Alltag. Eine absteigende Chakra Behandlung und eine weitere Übung für zu Hause verhelfen der Klientin dazu, ihren Körper wieder mit Energie aufzufüllen. Außerdem soll sie sich darin üben, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und diese auch gegenüber ihren Mitmenschen zu äußern.

Nach zwölf Sitzungen hat die Klientin das Gefühl, stabil und in ihrer Mitte zu sein, was sich in ihrer Körperhaltung widerspiegelt. Ihr Fuß ist gut belastbar. Sie kann ihre Grenzen besser wahrnehmen und ihre Meinung nach außen vertreten. Sie sagt, sie fühle sich den Dingen besser gewachsen und würde auch von ihren Mitmenschen anders wahrgenommen.

Behandlungsfotos:: Grietje Fotostudio