



Berührungen lösen Energieblockaden auf

und danach noch jeweils 2 bis 3 Minuten nachspüren. Bitte haben Sie etwas Geduld, denn vielleicht braucht es einige Male, bis Sie den Energiefluss in Form von Wärme, Pulsieren oder Kribbeln richtig spüren.

SO LEGEN SIE HAND AN

1. Einstimmung

Entspannt und aufrecht sitzen. Die Aufmerksamkeit nach innen richten, langsam atmen. Wenn Sie völlig ruhig sind, die Hände ca. 20 cm vom Kopf entfernt halten, dann ganz langsam auf den Kopf legen. Versuchen Sie dabei, die Energie zu spüren.

2. Nordpolgriff

Hände sanft an den Kopf halten. Eine vorn an der Stirn, die andere hinten am Hinterhauptknochen (zwischen Schädel und Hals). Wer möchte, kann sich einen ganz leichten Zug des Kopfes nach oben dabei vorstellen. Nachspüren, wie die Energie zwischen hinten und vorn frei fließt.

3. Bauchschaukel

Eine Hand sanft auf die Stirn, die andere entspannt, aber mit ganz leichtem Druck auf den Bauch legen. Finger und Handgelenk bleiben locker. Beobachten und nachfühlen, wo es prickelt. Versuchen, den Energiefluss zwischen oben und unten zu fühlen.

IV. DIE ENERGIE ZUM FLIESSEN BRINGEN

Man muss kein Arzt sein, um zu wissen, dass Berührungen dem Körper und der Seele guttun. Auch Kuschneln kann ein Stück weit heilsam sein. Die Wirkung von gezielter Berührung geht jedoch weit darüber hinaus. Kein Wunder also, dass es viele verschiedene manuelle Therapieformen (z. B. Therapeutic Touch, Japanisches Heilströmen, Osteopathie) gibt. Auch in Dr. Stones Konzept ist die Heilkraft der Hände ein sehr wichtiges Element. Zum einen kann der Polarity-Therapeut bei der Behandlung mit speziellen Griffen Energieblockaden am Körper des Patienten aufspüren und

lösen. Zum anderen entwickelte Dr. Stone auch Berührungsformen, die zur Selbsthilfe geeignet sind. Sie können sich täglich damit behandeln, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das psychische Befinden zu verbessern. Außerdem lassen sich Berührungen z. B. bei angehenden Kopfschmerzen, beginnender Migräne, Stressgefühlen und Verdauungsproblemen einsetzen sowie zur schnelleren Regeneration nach Verletzungen und Krankheiten. Die folgenden Berührungen sollten Sie in der angegebenen Reihenfolge durchführen, jede für etwa 5 bis 10 Minuten halten

V. AUSGEWOGEN ERNÄHREN

Guter Brennstoff hält den Motor am Laufen – das gilt fürs Auto wie für unseren Körper. Energie hat nur, wer sich gut ernährt – das ist besonders in Stressphasen wichtig. Weil Lebensmittel individuell verschieden vertragen werden, muss jeder für sich herausfinden, was ihm guttut. So gelingt es:

FÜHREN SIE EIN ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Alles notieren, was Sie zu sich nehmen – mit Zeitpunkt, Essgeschwindigkeit, Befindlichkeit. (Treten Beschwerden auf? Welche? Wie stark? Wie lange dauern sie an?) Schreiben Sie es auch auf, wenn Ihnen etwas guttut, also gut verdaulich ist, lange satt macht, viel Kraft gibt. **So werten Sie die Notizen aus: Sie leiden z. B. unter Müdigkeit oder Blähungen? Dann kontrollieren Sie im Tagebuch, nach welchen**

Lebensmitteln die Symptome auftreten. Nach jedem Mal essen/trinken oder nur, wenn sie zu einem bestimmten Zeitpunkt konsumiert wurden? Finden Sie heraus, was Ihnen gut bekommt, und versuchen Sie, Energieräuber wegzulassen und vermehrt Fitmacher in Ihren Speiseplan zu integrieren.

WAS SIND ENERGIESPENDENDE LEBENSMITTEL?

In der Regel gilt: Je näher das Nahrungsmittel seinem ursprünglichen Naturzustand ist, desto mehr Lebenskraft birgt es in sich. Optimal sind also möglichst frisches Obst, Gemüse und Salate. Industriell stark Verarbeitetes im Speiseplan sollte man möglichst reduzieren. Wichtig: In einem relativ festen Rhythmus etwa alle 4 bis 5 Stunden essen – denn unregelmäßige Mahlzeiten bringen mit der Zeit den Stoffwechsel und die Verdauung aus dem Gleichgewicht.

Dieser Artikel ist ein Auszug aus der Frauenzeitschrift Freundin 16/2009

POLARITY - Ausbildungen und - Seminare in der Schweiz:

Polarity Bildungszentrum Schweiz Zwinglistrasse 21, 8004 Zürich
Tel: 044. 218 80 80, Fax: 044. 218 80 89, info@polarity.ch, www.polarity.ch

Polarity-Therapie

nach Dr. Stone

Gelöst, gelassen und voller Energie

So geht's nicht weiter: Jeder dritte Berufstätige fühlt sich erschöpft, gerade Frauen treibt die Doppelbelastung zwischen Job und Familie an den Rand des Burn-out. Mit **Polarity**, unserem neuen, ganzheitlichen Programm, können Sie neue Kraft und Ruhe tanken, um endlich wieder zu sich selbst zu finden

Gestresst sind wir alle mal. Das kein Problem, wenn wir nach einer stressigen Phase wieder zur Ruhe kommen. Aber wenn die Belastungen im Job ständig zunehmen, die eigenen Ansprüche, ein tolles Familienleben zu führen, zusätzlichen Druck ausüben, bleibt keine Zeit mehr, um herunterzukommen. Wir fühlen uns wie Hamster im Laufrad, komplett fremdbestimmt, und irgendwann stellt sich das beklemmende Gefühl ein, selbst gar nicht mehr stattzufinden. Typische Symptome sind dann Schlafstörungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen oder Depressionen. Wir brauchen etwas, das von innen heraus stärkt. Eine Stütze ohne Risiken und Nebenwirkungen ist Polarity, die ganzheitliche Gesundheitspflege, die sich auch einfach in den Alltag integrieren lässt. **Was ist Polarity?** Eine Synthese aus östlichem und westlichem Heilwissen, die aus über 50 Jahren therapeutischer Erfahrungen vom österreichisch-amerikanischen Arzt Dr. Randolph Stone (1890–1981) in Chicago entwickelt wurde. Er beschäftigte sich mit Ernährungslehre, Naturheilkunde, Osteopathie, Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und Ayurveda. Für ihn war Gesundheit mehr als die Befreiung von Symptomen. Er bezog immer Körper, Geist und Seele in die Behandlung mit ein. Wie die Ärzte in der TCM ging Dr. Stone davon aus, dass im Menschen Lebensenergie fließt. Es stellte sie sich in einem Spannungsfeld zwischen Plus- (z. B. Kopf) und Minuspol (z. B. Füße) vor – daher der Name Polarity. Als optimal gilt es, wenn das Energielevel im neutralen Bereich liegt. **Wie sieht die Behandlung aus?** Wenn die Psyche leidet, wehrt sich irgendwann der Körper. Um das zu verhindern, ist ein

Element des Polarity-Konzepts der achtsame Umgang mit sich selbst. Ein weiterer Baustein sind spezielle Berührungstechniken, mit denen sich Störungen im Energiefluss aufspüren und auflösen lassen. Aus dem Yoga entlehnte Dr. Stone einfache Übungen, die helfen, körperliche, geistige und emotionale Spannungen loszuwerden. Jede der Bewegungsabfolgen ordnete er einem oder mehreren Elementen aus der TCM zu, die alle einen körperlichen Bezug haben: Erde u. a. zu Nacken, Darm und Knien; Feuer z. B. zu Kopf, Solarplexus und Oberschenkel; Wasser zu Geschlechtsorganen, Lymphe und Becken; Luft zu Nerven, Lungen und Nieren; Äther durchdringt den ganzen Körper. Und die letzte Säule ist eine ausgewogene, individuell abgestimmte Ernährung. **Wem hilft es?** Polarity stärkt bei Erschöpfungszuständen und in belastenden Lebenssituationen. Es lindert Verspannungen, Migräne, Kopf-, Rückenschmerzen sowie Verdauungsprobleme und beschleunigt die Regeneration nach Unfällen oder Operationen. Abgesehen davon kann es jeder präventiv anwenden, um körperlich fit und seelisch gesund zu bleiben. **Wie lernt man, damit zu arbeiten?** „Wer bereits Beschwerden hat, sollte zum Polarity-Therapeuten gehen“, sagt Kornelia Kilb vom Polarity Institut Frankfurt (polarity.de). Die Einzelbehandlung kostet 50 bis 65 Euro pro Sitzung (Therapeutenliste bei polarity-verband.de). Für alle, die präventiv die Gesundheit pflegen wollen, gibt es Selbsthilfeseminare (z. B. eintägig, 100 Euro, bei polarity.de). Und wenn Sie sofort etwas für einen harmonischen Energiefluss tun wollen, können Sie auf der nächsten Seite loslegen. Die Strategien haben wir mithilfe von Kornelia Kilb zusammengestellt. *Ellen Warstat*

FOTO: IMAGE SOURCE/DOC-STOCK, TEXT: ELLEN WARSTAT

FOTO: FOLIO-ID.COM

I. ZU SICH FINDEN

Morgens die Kinder wecken und mit ihnen diskutieren, dass Müsli zum Frühstück besser ist als Nutellabrot. Dann die Kids in den Kindergarten oder die Schule bringen, anschließend zum Job hetzen. Auf dem Heimweg von der Arbeit noch schnell einkaufen, zu Hause Hausaufgaben kontrollieren, kochen. Wer auch nur annähernd so durch den Tag düst, denkt kaum noch an sich selbst und hat oft das Gefühl, sich zu verlieren. Der liebevolle Umgang mit sich selbst bleibt auf der Strecke. Die Folge: Irgendwann sind die Akkus leer. Der erste Schritt, einem Burn-out vorzubeugen, ist, wieder ein Gefühl für sich



Vom Stress befreit, können Sie endlich wieder durchatmen

zu bekommen. Nehmen Sie sich jeden Tag wenigstens ein paar Minuten nur für sich, an einem Ort, wo Sie keiner stören kann. Und weil niemand aus voller Fahrt zum Stehen kommt, hier ein paar Bremsmethoden für den Geist. Suchen Sie sich die aus, die Ihnen am sympathischsten ist.

SO KÖNNEN SIE ABSCHALTEN:

Je öfter Sie diese Methoden praktizieren, desto schneller und besser wirken sie. **1. Ins Licht schauen** Den Raum abdunkeln und eine Kerze anzünden. Etwa einen Meter davon entfernt aufrecht, aber bequem hinsetzen. Nacken, Schultern, Arme und Beine sind entspannt. Für 5 bis 10 Minuten in die Flamme starren – möglichst, ohne viel zu blinzeln. Tief atmen. Die Konzentration fokussiert sich aufs Licht. Drängen sich Gedanken auf? Zulassen – und sie dann ohne Bewertung weiterziehen lassen. Konzentration wieder aufs Licht lenken. **2. An den Lieblingsort beamen** Mit den Augen einen festen Punkt oben an der Wand fixieren. Stellen Sie sich vor, auf einer Rolltreppe durch eine Wolkendecke hochzufahren. Oben angekommen, visualisieren Sie, wie an Ihrem Lieblingsort die Sonne scheint. So lange bei diesem Bild bleiben, bis Sie innerlich ruhig sind. Dann die Rolltreppe nach unten nehmen. **3. Sich zentrieren** Bequem hinsetzen oder -legen. Tief einatmen und sich beim Ausatmen einen Satz sagen wie: „Ich ruhe in mir.“ So oft wiederholen, bis der Körper angenehm schwer wird.

Wenn Geist und Seele nicht zur Ruhe kommen, wehrt sich der Körper irgendwann mit Schmerzen

II. MIT SICH INS GESPRÄCH KOMMEN

Wenn Sie innerlich zur Ruhe gekommen sind, ist es Zeit, die zweite Polarity-Strategie anzuwenden: sich selbst beobachten. Man sollte dabei ungestört sein und ausreichend Zeit haben. Ziel ist, sich die eigenen Emotionen, Verhaltensweisen, Gewohnheiten, Bedürfnisse und Wünsche bewusst zu machen und zu reflektieren. Schon das baut ein Stück weit innere Widerstände ab, unter denen nicht nur die Psyche leidet, sondern z. B. auch das Immunsystem, die Verdauung

oder das Herz. Wenn das Selbstgespräch nicht funktioniert, suchen Sie den Dialog mit einer Freundin oder auch gegebenenfalls mit einem Therapeuten.

IHRE PRIVATE FRAGESTUNDE

Das Problem aufspüren:

1. Was belastet mich?
2. Welche Folgen hat das für mich?
3. Wie wirkt sich das im Alltag aus?

Sich Ziele setzen:

1. Wenn durch einen Zauber alle

Probleme gelöst werden könnten, wie würde sich das anfühlen?

2. Woran merke ich, dass alles anders ist?
3. Wie würde so ein befreiter Tag aussehen?

Die Lösung finden:

1. Wie habe ich Schwierigkeiten seither bewältigt?
2. Sehe ich eine oder sogar mehrere Möglichkeiten, das Problem zu lösen?
3. Welche Mittel brauche ich dafür?

III. ANSPANNUNG ABBAUEN

Polarity-Yoga ist ideal zur Selbstbehandlung. „Wer es täglich 5 bis 8 Minuten praktiziert, spürt schon nach zwei, drei Wochen eine Wirkung“, sagt Expertin Kornelia Kilb. Der Körper wird beweglicher und entspannter. Man ist energiegeladener, seelisch stärker, geistig konzentrierter. Und keine Sorge: Polarity-Yoga hat nichts mit akrobatischen Verrenkungen zu tun. Es sind sanfte Bewegungsabläufe, kombiniert mit Atmung und manchmal auch Tönen. Und die sollen so langsam praktiziert werden, dass nichts Mühe macht. Rechts finden Sie Beispielübungen zu jedem Element. Welche die richtigen sind, hängt von der Energie ab, die Sie brauchen. Mehr Kraft und Energie geben Feuer- und Luft-, ruhig machen Wasser- und Erde-, bei Verspannung und dem Gefühl der Enge helfen Äther-Übungen. Viele Übungen mit Fotos finden Sie in „Polarity“ von Beaulieu/Ledermann/Schnitzer (AT Verlag, 36,90 Euro). Empfehlenswert ist auch ein Kurs (polarity.de).

Praktizieren Sie alle Übungen so langsam, dass Sie sich nicht anstrengen müssen



Täglich ein paar Minuten Yoga halten das Stresslevel flach

20 SEKUNDEN INNEHALTEN, DANN GEHT ES LOS:

ERDE: Hocke

In die Hocke gehen, die Füße stehen flach auf dem Boden (wenn das nicht geht, Kissen unterlegen). Schultern und Nacken sind entspannt. In dieser Haltung **1 bis 3 Minuten leicht vor- und zurückwiegen**. Zum Abschluss 30 Sekunden nachspüren (gilt auch für alle anderen Übungen). Die Übung löst Verspannungen und Steifheit in Hals, Schultern und Kiefergelenk und fördert eine gesunde Verdauung.

FEUER: Holzhacker

Aufrecht stehen, Hände falten. Arme beim Einatmen über den Kopf heben (wie beim Holzhacken), dabei das Becken leicht nach vorn kippen. Beim Ausatmen den Oberkörper und die gestreckten Arme nach vorn schwingen, Becken zurückziehen und dabei einen lauten Ha-Ton von sich geben. Sich während der Übung vorstellen, dass Feuer aus den Augen sprüht. **5- bis 10-mal wiederholen**. Setzt zurückgehaltene Gefühle und Frustrationen frei, löst Spannungen in Wirbelsäule, Hals, Schultern und Becken.

WASSER: Schaukelrolle

Auf den Boden setzen, die Beine mit angewinkelten Knien vor dem Körper aufstellen. Die Hände umfassen die Oberschenkel. Den Rücken rund machen und nach hinten rollen, dabei die Schenkel Richtung Brust ziehen. Dann die Beine wieder wegdrücken und zum Sitzen kommen. **Das Ganze soll eine fließende Bewegung sein. 20-mal wiederholen**. Die Übung löst Verspannungen im Nacken, der Kehle und den Schultern, kräftigt die Muskulatur von Rücken, Hüfte, Gesäß und Bauch und stärkt das Herz.

LUFT: Pierre-Ha-Atmung

Aufrecht mit leicht angewinkelten Knien stehen, die Arme in Schulterhöhe nach vorn strecken. Drei kurze Atemzüge durch die Nase machen, dabei Hände in raschem Wechsel überkreuzen. Dann gleichzeitig Arme zur Seite öffnen, Knie strecken, sich auf die Zehenspitzen stellen und beim Ausatmen einen lauten Ha-Ton machen. Beim Einatmen Arme wieder nach vorn und leicht in die Knie gehen. **5- bis 10-mal mit ineinanderfließenden Bewegungen wiederholen**. Öffnet Brustkorb, Hals und Stimme, nimmt das Gefühl von Enge und hilft bei Frustration.

ÄTHER: Neutrale Position

In den Schneidersitz gehen, Knöchel liegen übereinander. Hände mit überkreuzten Gelenken auf den Knöcheln ablegen. Schultern, Nacken und Kiefer sind locker. Tief ein- und ausatmen. **2 bis 3 Minuten sitzen, sich in Gedanken nach innen zurückziehen**. Regeneriert nach Anstrengung und hilft bei Überforderung. Ideal für den Abschluss einer Übungsreihe, weil die Position beruhigt und zentriert.