

Polarity und das Prinzip der Selbstregulation

Ganzheitliche Systeme suchen in sich nach Balance. Ins eigene Gleichgewicht zu kommen, ist aus systemischer Sicht etwas Natürliches. Polarity richtet sich als Gesundheitsmodell darauf aus, dem menschlichen Körper-Seele-Geist-System zu helfen, die verlorene Mitte wieder zu finden – damit selbstregulierende Heilkräfte von innen her aktiv werden können.

Das Polaritätsprinzip prägt jede Form von Gestaltbildung. Das Positive und das Negative sind zusammen die Antriebsmotoren von Leben, Bewegung, Intensität, Spannung, Kraft, Dynamik und Integration. Energie bildet ihre kreativen neuen Formen immer im Spannungsfeld zwischen zwei Polen. Das Konzept dieser gestaltenden Dynamik wird im Polarity Gesundheitsmodell von Dr. Randolph Stone gezielt verwendet, um Neues zu kreieren. Gegensätzliche Kräfte bringen aus ihrem verbindenden Zusammenkommen heraus eine dritte Grösse ins Feld – den neutralen Pol, das neue Leben, das nach Manifestation sucht.

Die Grundannahme, auf der Polarity aufbaut, liefert auch gleich eine interessante Definition von Gesundheit: Sich ständig von innen her erneuernde Systeme weisen in Richtung eines ökologischen Gleichgewichts. Innewohnende polare Kräfte gestalten den Körper so, dass er Resistenz gegen krank machende äussere Einflüsse aufbauen kann.

Kohärente innere Systeme sind gesund

Gesundheit ist aus dieser Perspektive die Folge eines kohärenten inneren Systems, bei dem alles mit allem verbunden ist und selbstregulativ für Ordnung sorgt. Wo Selbstausdruck aus dem eigenen Zentrum heraus nicht stattfinden kann,

ist die Selbstregulation gestört. Blockaden, Symptome, Schmerzen und Krankheiten sind die Folge. Der Verlust der eigenen Mitte geht einher mit dem Verlust dieser Erneuerungskraft des dritten Pols. Indem die „Dreipoligkeit“ des Menschen gezielt gefördert wird, unterstützt Polarity einerseits präventiv das Gesunde und andererseits können bestehende Störungen auf dynamische Weise aufgelöst werden.



Inwelt-Orientierung

Polarity richtet sich mit seinem Gesundheitsverständnis zuerst einmal klar nach innen. Es ist geprägt von einem „Inside-Out“-Verständnis dynamischer Gesundheit. Praktizierende wenden zwar auch bestimmte äussere Griffe an, um ein pulsierendes Polaritätsfeld zu kreieren, doch die tragende Idee ist nicht das Machen, sondern assistierendes Unterstützen eines nach Balance suchenden menschlichen Systems. Wenn die Pulsation über das Verbinden von Polaritäten wieder angeregt werden kann, beginnt es selber in Richtung Gesundheit zu arbeiten. Pulsation und Selbstregulation gehören aus Polarity Sicht wie eineiige Zwillinge eng zusammen.

Aus der eigenen Quelle schöpfen

In den Werken von Stone finden sich unzählige Techniken, Griffe, Körperübungen, Ernährungstipps und Hinweise auf ein begleitendes Gespräch, um diesen Prozess zu unterstützen. Polarity ist keine klassische Methode, sondern kreative Heilkunst - bei der es darum geht, den Stier immer wieder an beiden Hörnern zu packen und zu sehen, was aus der Verbindung beider Pole für eine

reinigende Energie in Bewegung kommt Randolph Stone baute sein Modell auf dem jahrzehntelangen Studium alter Heilsysteme aus Indien, China, Ägypten und Europa auf.

* Dr. Urs Honauer ist freischaffender Autor und Schulleiter am Polarity Therapie Zentrum Schweiz (www.polarity.ch) mit Sitz in Zürich.

Literaturhinweis: „Gesundheit aufbauen“, Randolph Stone, Verlag Via Nova.