

Polarity – Ein möglicher Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

Vor gut 50 Jahren begründete der aus Österreich stammende Arzt und Osteopath Dr. Randolph Stone ein ganzheitliches Therapiekonzept, das er Polarity nannte. Dieser Ansatz wird heute – vor dem Hintergrund der modernen Naturwissenschaften und der Öffnung für östliche Weisheit – in seiner beeindruckenden Wirkung erkannt.

Genau wie im Yoga hat die Ayurvedische Lehre einen großen Einfluss auf die Polarity-Therapie gehabt. Die Bewegungsübungen, die Dr. Stone seinen PatientInnen und SchülerInnen weitergab und mit denen er selber im hohen Alter ein immer größeres Maß an Beweglichkeit erreichte, sind vom Haṭha-Yoga inspiriert. Auswirkungen und Ziele der Übungen sind aber die gleichen: freier Fluss der Lebensenergie, Innenschau, Selbstwahrnehmung, über den Körper den Geist beruhigen, Balance schaffen – physisch wie psychisch.

Neu für die Haṭha-Yoga Praktizierenden ist im Polarity-Yoga die Zuordnung der Übungen zu den fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde. Abhängig davon, welcher Bereich in unserem Körper besonders angesprochen wird, können wir das entsprechende Element stärken bzw. ausgleichen.

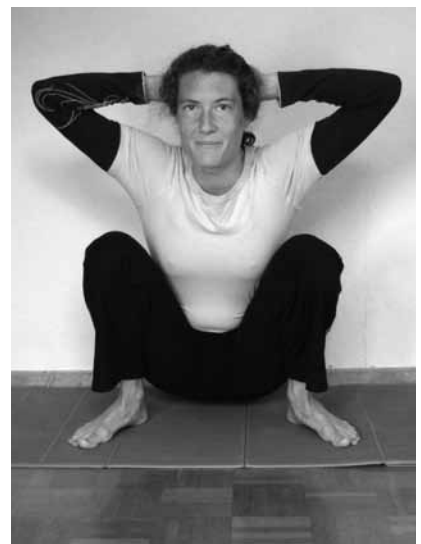
Ein Mehr an Gesundheit und Bewusstheit

»Wir wissen so viel über Krankheit und nichts über Gesundheit. Behandelt nicht die Krankheit, behandelt das Individuum. Findet heraus, wo die Energie blockiert ist.« Diese Aussage von Dr. Randolph Stone, dem Begründer der Polarity-Therapie und der ihr eigenen energetischen Anatomie, enthüllt in wenigen Worten, worum es geht. Als Arzt,

Osteopath und Naturheilkundiger beschäftigte Dr. Stone sich in seiner über 60jährigen Praxis und Forschung immer wieder mit den Grenzen des kausalen schulmedizinischen Denkens. Und er machte sich – unter anderem im Studium des Āyurveda und der Traditionellen Chinesischen Medizin – auf die Suche nach einem grundlegenden Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Nach Möglichkeiten, die PatientInnen aus der Rolle des unmündigen Opfers zu erlösen und sie ermächtigen könnten, selbst gesund zu werden oder zu bleiben. Ge-

sundheit war für ihn nicht einfach das Gegenteil von Krankheit und schon gar kein endgültig definierter Zustand, der von außen herbeigeführt werden könnte. Gesundheit im Polarity-Modell ist ein ständiger Prozess: Jede und jeder kann sich jederzeit für mehr Gesundheit und Wachstum entscheiden!

Auch Yoga ist ein Prozess zu Selfempowerment, Wachstum, ein Weg zur Einheit bzw. Einssein, Gleichklang und Balance von Körper, Geist und Seele. Yoga führt neben der Selbsterkenntnis



Hocken für ein langes Leben: Dr. Stone schwor auf verschiedene Varianten des Hockens, malasana im Haṭha-Yoga genannt.



*Im klassischen Haṭha-Yoga eher unbekannt:
Die Pyramide hilft, die Wirbelsäule beweglicher zu machen.*



Bitte einmal langsam Luft holen: Auch im Polarity wird viel mit der Atmung gearbeitet.

und Selbstschau auch zu einer Sensibilisierung der Sinne für unser Umfeld. Konsum, Menschenrechte, Tierschutz, Ernährung, Umweltschutz, Frieden, Nächstenliebe, etc. werden mehr und mehr integriert. Wir praktizieren Yoga nicht nur für uns, sondern tauchen dabei ein in eine Welt der Achtsamkeit und stärken durch unser Handeln ein friedliches Weltbild.

Die Rolle der TherapeutInnen und Yogalehrenden

Weil diese Entscheidung für ein Mehr an Gesundheit oder Vitalität in der Theorie schnell gemacht, aber nicht gleichermaßen einfach in die Praxis umzusetzen ist, kann es sinnvoll sein, die Hilfe von TherapeutInnen oder YogalehrerInnen in Anspruch zu nehmen. Die Rolle ist in beiden Fällen primär die eines/r LehrerIn, HelferIn und WegbegleiterIn. Was Gesundheit und Wachstum für PatientInnen und/oder Yoga-SchülerInnen bedeutet, wo ihr angestrebtes Ziel liegt, bestimmen sie selbst. Und ähnlich wie bei einer Wanderung, müssen sie sich letztlich selbst auf den Weg zu mehr Wohlbefinden machen. Sie müssen Verantwortung für sich und ihren Zustand

übernehmen. Dies kann ihm kein Arzt, keine Ärztin, TherapeutIn oder YogalehrerIn abnehmen.

Auf den ersten Blick mag das hart klingen. Tatsächlich aber ermöglicht es PatientInnen und SchülerInnen, wieder in die eigene Verantwortung und Kraft zu kommen. TherapeutInnen oder YogalehrerInnen sind in diesem Kontext für den sicheren Rahmen zuständig. Durch ihre Ausbildung, Wissen, Einfühlung und Erfahrung können sie die Wandernden auf Fallen und Gefahren hinweisen, die unterwegs lauern, ihnen Mut machen, ihren Blick öffnen für die Schönheiten der Landschaft oder aufhelfen, wenn sie fallen.

Die »Werkzeuge«

Der Polarity-Therapie stehen in der Praxis vier Bausteine oder Werkzeuge zur Verfügung.

Die **Innere Achtsamkeit**, auch ein wichtiger Bestandteil der Yoga-Praxis, ermöglicht es, festgefahrene Denk- und Fühlmuster zu erkennen und zu verändern. Dabei geht es insbesondere um die Förderung von Selbstwahrnehmung,

Flexibilität, Kreativität und Vitalität des Denkens und Fühlens.

Die **Körperarbeit** unterstützt diesen Prozess des Umgestaltens und Veränderens. Sie nimmt in der Polarity-Therapie einen sehr großen Raum ein, während sich Berührungen im Yoga-Unterricht auf die Hilfestellungen beschränken. Mit diesen Berührungen helfen Yogalehrende den SchülerInnen, noch tiefer in eine Haltung zu kommen. In der Polarity-Therapie umfasst das Spektrum der Techniken mannigfaltige Dehn- und Drucktechniken, sanfte und tiefe Berührungen bis hin zum »bloßen Auflegen« der Hände. All diese »Techniken« dienen der Anregung der Selbstheilungskräfte. Mit ihrer Hilfe kann die in den aufgespürten Blockaden gebundene Energie wieder freigesetzt und dem System zur Verfügung gestellt, in Fluss gebracht werden. Denn wie Dr. Stone es formulierte: »Fließendes Wasser reinigt sich selbst.«

Bewusster Umgang mit Nahrungsmitteln. Verschiedene, individuell auf KlientInnen abgestimmte Diät- und Ernährungsaspekte unterstützen den



Freies Fließen der Energie als Ziel: Mit verschiedenen Dehn-, Druck- und Mobilisierungstechniken lösen Polarity-TherapeutInnen Blockaden.



Körper, Geist und Seele: Mit Hilfe prozessbegleitender Gespräche werden die Erfahrungen aus der Therapie in den Alltag integriert.

Prozess der Klärung und Gesundung. Fragen wie: »Wovon ernähre ich meinen Körper? Wovon ernähre ich meinen Geist? Welche Gefühle machen mich satt?« sind Teile dieses Konzeptes. Auch beim Yoga kommt es früher oder später unweigerlich zu einer bewussteren Nahrungsaufnahme. SchülerInnen werden durch den tief gehenden Kontakt zu sich, ihrem Körper (innere Achtsamkeit) bezüglich ihrer Bedürfnisse und Empfindungen sensibilisiert und erfahren so, was ihnen gut tut, was sie nährt und was sie träge oder müde macht.

Sie nehmen Zeichen von Balance, Ungleichgewicht, etc. schneller wahr und richten sich automatisch immer stärker auf eine ganzheitlich gesunde Ernährung aus. Vor dem Hintergrund von »ahimsā«, der Gewaltlosigkeit, gehen viele zu einer vegetarischen oder gar veganen Ernährung über.

Selbst aktiv seine Gesundheit fördern, kann der Klient auch mit der regelmäßigen Ausübung gezielter körperlicher und geistiger Dehnübungen. Polarity-Yoga nannte Dr. Randolph Stone diese Art körperlicher Bewusstseinschulung, die ihn immerhin fast 92 Jahre alt werden ließ. Vieles von diesen Übungen ist dem Yoga-Praktizierenden bekannt. So löst das Chanten (Singen von man-

tren) durch die Vibration Blockaden und setzt Energien frei, so dass sich der Körper reorganisieren kann. Randolph Stone und John Beaulieu, einer seiner Schüler, führten das Heilen durch Klang weiter und entwickelten eine Reihe von Stimmgabeln, die in der Körpertherapie und für den Eigengebrauch zum Einsatz kommen.

Atemübungen (prāṇāyāma) wirken reinigend und ausgleichend für das ganze System, regen den Energiefluss an, massieren die Organe und bewegen den Körper. Sie beruhigen den Geist, schaffen dadurch Ruhe und Balance und verlagern den Focus auf den Ruhepunkt zwischen Ein- und Ausatmung. Damit öffnet sich ein Raum, in dem Veränderung passieren kann. Und (fast) alles wird möglich...

Was haben Yogalehrende von Polarity?

Menschen kommen aus ganz unterschiedlichen Gründen zum Yoga. Steht für den einen ein schöner, geschmeidiger Körper im Vordergrund, ist dem anderen der spirituelle Hintergrund besonders wichtig. Es gibt auch viele, die vor allem etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Yogalehrende können ihnen in allen Fällen passende Übungen heraus-suchen. Mit gezielten Anleitungen und eventuell Berührungen lassen sich zu-

dem Blockaden lösen, so dass SchülerInnen tiefer in einer Stellung gebracht werde und so Zugang zu tief sitzenden Verspannungen oder Emotionen bekommen. Trotzdem stoßen sie, besonders im Gruppen-Unterricht, schnell an ihre Grenzen. Polarity öffnet hier einen ganz neuen therapeutischen Rahmen, in dem der Fokus auf der Einzelarbeit und dem Begleiten eines Schülers/einer Schülerin in einem Prozess zu mehr Vitalität und Gesundheit liegt.

Die Polarity-Ausbildung unterteilt sich in eine Grund- und Fachausbildung. Erstere steht allen Interessierten offen, läuft über ein Jahr und vermittelt Grundkenntnisse dieser Therapieform. In der Fachausbildung wird das Gelernte vertieft und erweitert. Im Anschluss kann eine Prüfung abgelegt und ein Diplom erworben werden.

Wer die Polarity-Therapie erst mal kennen lernen will, findet in ganz Deutschland TherapeutInnen. Weitere Infos unter www.polarity-verband.de

Lily Merklin