

## Liebe Mitglieder!

Das Motto dieses Sommer-Peppers ist ausschliesslich dem Thema

### "Wer macht was?- unsere aktiven Mitglieder stellen vor"

gewidmet. Viele von uns wenden die Polarity-Methode in der Praxis auf ganz unterschiedliche Art und Weise an. Jede/r hat einen anderen Background.

Ein Mitglied hat es neulich schön beschrieben: Jeder strahlt Polarity auf einzigartige Weise aus und damit resoniert die Seele, die Unterstützung bei uns sucht.

Wie Polarity gelebt wird, das möchten wir Euch heute mit einem Einblick in die Polarity-Arbeit einiger Mitglieder vorstellen. Einige der Beiträge sind mitunter sehr persönlich, allesamt sind sie inspirierend und, wie oben bereits erwähnt, steckt hinter jedem Bericht eine Polarity-Seele, die ihre Lebendigkeit auf einzigartige Weise zum Ausdruck und damit die Welt bringt.

Danke an alle für Eure Offenheit und die Bereitschaft, uns an Eurem Polarity-Leben teilhaben zu lassen! Viel Freude beim Lesen wünscht Euch das gesamte Vorstandsteam.



Emmanuelle Angèle Collinet  
1.Vorsitzende



Christine Elfi Uhlemann  
2.Vorsitzende



Dagmar Schwentker  
Neutrales Mitglied



Bärbel Ossig  
Kassenwartin



Gabriele Gack-Thomas  
Schriftführerin

### Es stellen ihre Arbeit vor:

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 1. Peter Rhiem     | 6. Ute Braun                   |
| 2. Barbara Ruß     | 7. Antje Lornezen-Sill         |
| 3. Kornelia Kilb   | 8. Christa Larsen              |
| 4. Marion Berghahn | 9. Christine Elfi Uhlemann     |
| 5. Anka Schautt    | 10. Emmanuelle Angèle Collinet |

***"Leben muss beständig fließen, um sich ausdrücken zu können"***

**Dr. Randolph Stone**

## 1. Peter Rhiem ~ Polarity-Yoga meets Intuitive-Yoga



Liebe Polarity-Gemeinde,

wie die meisten von uns schon erfahren haben, kann Polarity uns auf Wege führen, die wir so gar nicht geplant haben....so erging es zumindest mir. Das Polarity-Yoga-Bächlein, das ich hier vor fast 10 Jahren eher nebenbei begann, fließen zu lassen, hat sich mittlerweile zu einem gewaltigen Strom entwickelt.

Nach einem mehrjährigen Kurs im Sozialpsychiatrischen Zentrum der Caritas folgten Kurse beim Kreissportbund und der Stadt in den Familienzentren/Kitas für Erwachsene, bei der Lebenshilfe für geistig behinderte Menschen und seit knapp 2 Jahren in einer Bewegungskita mit 5 bis 6 Jährigen. Auf meiner Suche, das Wissen um Yoga und Polarity zu vertiefen, führte mich mein Weg 2014 nach Spanien zu einem Kurs von Eleanora Lipton`s Intuitive Yoga, das einige von Euch ja im vorigen Jahr schon in Berlin kennenlernen durften.

Vor ein paar Wochen in der Toskana konnte ich dann zum dritten Mal mit Eleanora in die Welt des "Intuitive Yoga" eintauchen.

In einer kleinen Gruppe von 10 Teilnehmern erfuhr ich auf einer sehr tiefen Ebene was es heißt, mit der eigenen Energie über die Körperübungen mich selbst zu erfahren, mit Widerständen liebevoll umzugehen und dabei auch meinen Emotionen Raum geben zu können. Dabei stand aber auch das Vermitteln des Gelernten an Teilnehmer im Vordergrund. Wir haben auch sehr viel Aufmerksamkeit auf Integration des Erfahrenen gelegt.

Dabei half vor allem die abendliche Meditation. Hier konnte jeder noch mal seiner ursprünglichen Absicht für die Woche nachgehen und im nachfolgenden „sharing“ (sich mitteilen) seine tiefsten Einsichten in Worte fassen, wobei wir tiefe Verbindung auf der Herzebene erfahren durften. Gekrönt wurde der Abend mit einer kleinen Runde Chanten.

Mich haben die 6 Tage mit Eleanora wieder einen großen Schritt weitergebracht auf meinem Weg, Gesundheit zu verstehen und zu vermitteln. Einen Weg der Heilung im Sinne von Dr. Stone.

Zurück in meiner Praxis habe ich sofort an jedem Dienstag um 19 Uhr einen Meditationsabend eingerichtet.

Schon nach zwei Wochen wurde klar, wie wichtig so ein Treffen auf solch tiefer Ebene ist....vor allem in diesen Zeiten, wo die Nachrichten uns zu immer mehr Angst verführen wollen.

Immer wieder darf ich erfahren, welch unendliche Schätze Randolph Stones Lehre birgt.

Mit einem Ohm Shanti Ohm und Namaste grüßt Euch Euer

Peter Rhiem

<http://www.energie-gesundheit-bildung.de>

## 2. Barbara Ruß ~ Polarity in der Onkologie



Zur Zeit arbeite ich in einer onkologischen Klinik, die sowohl Rehabilitation, als auch Chemotherapie und Bestrahlung anbietet. Polarity ist für mich der wesentliche Bestandteil der Behandlungen.

Bei Patientinnen mit Mamma-Ca wende ich häufig den Teil für Oberkörper und Arme aus der General Session an. Neben Einschränkungen der Armbewegung haben diese Patientinnen oft ein Problem mit der Akzeptanz des OP-Gebiets, besonders wenn die Brust amputiert wurde, und auch mit dem Gefühl für ihren Arm.

Da helfen Integrationsansätze, wie die Ost-West Ströme, die Verbindung der Peripherie mit dem Zentrum, Core-Work, oder die Diagonalen Energieverbindungen.

Bei Krebsoperationen im Bauchraum ist es gut, die transversalen Strukturen zu verbinden und die Longlines einzubeziehen. Der Fünfstern kann den geschützten Raum wieder aufbauen, stärken und im Körper integrieren.

Viele Männer mit Prostata-Operationen haben Probleme mit der Harnkontinenz. Hier ist Perineal- Arbeit wichtig und auch die Verbindung und der Ausgleich der transversalen Strukturen des Körpers. Das Erdelement wird gestärkt.

Gerade während der Chemotherapie oder Bestrahlung haben viele Patienten Angst und ihr vegetatives Nervensystem reagiert extrem stark. Die Sympathikus regulierende Behandlung ist dafür ein wahrer Segen. Oft münden die Behandlungen in Gesprächen und ich kann den Patienten all die verbalen Möglichkeiten der Auseinandersetzung mit dem Thema Krebs vermitteln. Der Angst, zum Beispiel, im organismischen Dialog zu begegnen, hat erstaunliche Wendungen zur Folge. Die Kenntnis der psychischen Themen hinter jeder einzelnen Krebs-Erkrankung ist für die Patienten sehr hilfreich in der Reflexion des bisherigen Lebens und in der Entwicklung einer Strategie für das weitere Leben. So gestaltet sich für mich die Arbeit auf diesem speziellen Gebiet sehr vielfältig dank der universellen Möglichkeiten von Polarity.

Barbara Ruß

## 3. Kornelia Kilb ~ Erlebniswoche „In the Rhythm of my Heart“ auf Korfu



Man sieht schon auf den ersten Blick, dass Freude und Leichtigkeit bei dieser besonderen Erlebniswoche mitschwangen.

Kornelia lud auf die Insel Korfu zu einer Reise in die Welt der Elemente ein, die sie den Teilnehmer/innen in Form von Polarity Easy Yoga und Polarity Berührungsarbeit näherbrachte. Im Alexis Zorbas Zentrum auf Korfu hatte sie einen wunderbaren Ort für ihr Event gefunden.



Die Woche war eine vielseitige Mischung aus In- und Outdoor-Aktivitäten. Im Mittelpunkt standen die Polarity Easy Yoga Übungen am Vormittag im Freien und die Berührungssessions im geschützten Raum im Inneren des Hauses.

Jeden Tag wurde ein anderes der fünf Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde im Körper mittels der Übungen angesprochen und in Bewegung gebracht. Durch die Kunst der Berührung, die in Form von angeleiteten Selbstbehandlungen und der Arbeit an der Liege stattfand, wurden die fünf Elemente und damit alle drei Körperpole ins Gleichgewicht gebracht.



Ein besonderes Augenmerk lag auch auf der inneren Haltung: achtsame Selbstwahrnehmung, liebevolle Berührung, aber auch Leichtigkeit und Freude beim Erforschen und Erleben.

Neben dem festen Programm stand auch genügend freie Zeit zur Verfügung, um sich auszutauschen, miteinander zu sein, gemeinsam etwas zu unternehmen und sich - wie auch das Motto der Erlebniswoche war - "In the Rhythm of my Heart" treiben zu lassen.



Hier zwei Feedbacks von Teilnehmerinnen, die dabei waren:

Liebe Kornelia: dein Workshop war einfach so inspirierend für mich. Es hat einen großen Input für meine Arbeit gegeben und ich danke dir für die schöne Zeit mit dir.

Mit deiner warmherzigen, toleranten Art schaffst du es, dass es zu wirklichen Begegnungen kommen kann, danke. (D. aus Düsseldorf)

Als ich die Erlebniswoche „In the rhythm of my heart“ gebucht habe, habe ich, ehrlich gesagt, nicht wirklich in das Programm geguckt. Kornelia und Korfu waren mir Referenz genug. Jeden Tag durften wir eins der Elemente erleben, in Form von *EasyYoga*-Übungen, Theorie und dann in der Praxis über die Berührungsarbeit auf der Liege.

Wieder einmal war ich überrascht mit wie wenig, wir so viel bewegen können. Polarity in Aktion. Erst am Ende dieser wundervollen Woche nahm ich den Flyer noch mal in die Hand. Und dann erkannte ich, dass Kornelia uns in dieser Woche genau dahin geführt hatte: „Komme mit auf eine Reise in die Welt der Elemente und lass Dich im Herzen berühren.“

Eine Woche voller Achtsamkeit, liebevollen Miteinanders, Eintauchen in die Elemente in uns und in der Natur. Eine Mischung aus Lernen, Erleben und Freizeit, Staunen, Erfahren und Austauschen. Inmitten schönster Natur, in einer Anlage, die alles bietet, was man braucht, das Meer jederzeit sichtbar und zu Fuss erreichbar, Begegnung mit Menschen, die lächeln und oft ein Lied auf den Lippen hatten. Am Ende musste ich immer mehr an diesen herzberührenden Sommer des Kinofilms „Mamma Mia“ denken.

Freude, Sonne, Lachen, Leben, Lieben, Verstehen, Eintauchen in eine Welt, in der alles schön und erkennbar wird durch unseren Blick aus dem Herzen..... . Natürlich könnte ich noch soooo viel mehr sagen. Danke Dir, dass Du mich und uns auf diese Reise mitgenommen hast. (Andrea Maria aus Hattersheim)



Kornelia bietet dieses Event auch im nächsten Jahr wieder an, vom 27.Mai bis 3.Juni 2017. Näheres zu ihr und ihrer Arbeit findet ihr unter [www.polarity.de](http://www.polarity.de)

#### 4. Marion Berghahn ~ „Hilfe zur Selbsthilfe“



im August 2016

Ich bin Marion Berghahn aus Detmold. Nachdem ich im Jahr 2011 meine Polarity Fachausbildung in Gütersloh abgeschlossen habe, eröffnete ich zwei Jahre später meine eigene Praxis in Detmold.

Meine Arbeit steht von Beginn an unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“.

In meiner Arbeit konzentriere ich mich insbesondere auf das Thema Achtsamkeit. In den Behandlungen und Kursen begleite ich meine Klienten und gebe Anleitungen für einen einfühlsamen Umgang mit sich selbst und ihrem Körper – wie geht es mir gerade, was nehme ich in diesem Moment wahr.

Dabei ist mein Ziel den Verstand in den Körper zu bringen. Sehr wichtig hierbei ist der Atem. Meine Klienten sollen innere und äußere Ressourcen wahrnehmen, pflegen und ausbauen, Vitalität entdecken, lernen, Stress zu bewältigen und aufgestaute Energien zu entladen.

Ferner trainiere ich Selbsthilfestrategien – auf der emotionalen Ebene im Hier und Jetzt sein, Zentrierung und Orientierung.

Auf der körperlichen Ebene Körperausdruck, Haltung und Gang, den Atem bewusst wahrnehmen, Gelenke mobilisieren, Muskulatur lockern, dehnen und kräftigen.

Ausgleich der Elemente in ihren drei Polen, Zwerchfell lockern und lösen.

„Hands on Work“ – Selbstbehandlung mit den drei Berührungsqualitäten, Entspannungstechniken und Meditation.

Programme für zu Hause – Bewegung, Dehnung, Lockerung und Atemübungen.



Sehr wichtig für mich ist, dass die Übungen mit Leichtigkeit und Liebe zu sich selbst ausgeführt werden. Dazu gehört auch, einen Dialog mit unserem fein- und grobstofflichen Systemen zu schaffen, um körperliche Spannungen, Begrenzungen und Schmerzen liebevoll anzunehmen.



Um meine Klienten umfassend zu begleiten, können sie unterstützend an der Polarity Reinigungsdiät teilnehmen. Diese und meine weiteren Leistungen biete ich zusätzlich auch in Firmen an. Nähere Infos dazu unter [www.marion-berghahn.de](http://www.marion-berghahn.de).

## 5. Anka Schutt ~ Polarity in Frankreich



Mit Freude möchte ich heute mit euch, meinen deutschen Kollegen und Kolleginnen, ein wenig meine Erfahrungen mit Polarity hier in Frankreich teilen. Körperarbeit in diesem Land empfinde ich nach wie vor als Pionierarbeit und mein Bedürfnis nach Austausch bleibt oft ungestillt. Es ist schon bezeichnend, dass in der französischen Sprache der Begriff „Körpertherapie“ absolut nichtssagend ist.

Quasi von Anfang an habe ich oft die Astrologie in die Körperarbeit integriert. Abgesehen davon, dass das Horoskop wertvolle Informationen über die Elemente- und Energiekonfigurationen liefert, ist es für mich ein wunderbares Mittel der Kommunikation. Mit dem Horoskop als Grundlage ist es meistens wesentlich einfacher, direkt und offen über die Probleme zu reden, die in der Körperarbeit ins Bewusstsein treten. Seit einigen Jahren bin ich zertifizierte Astrologin und mache inzwischen mit fast allen KlientInnen, die über längere Zeiträume zu mir kommen, mindestens eine astrologische Beratung und immer wieder bin ich beeindruckt und richtig begeistert, wie wunderbar sich das ergänzt.

Oft hat sich der körperliche und energetische Zustand bei der nächsten Behandlung deutlich verbessert und der verbale Austausch hat viel an Vertrauen und Offenheit, bzw. an Tiefe gewonnen.

Einerseits motiviert, in diesem Land der „Psys“ (die Psychoanalyse hat hier nach wie vor Hochkonjunktur) mit einem zusätzlichen „Aushängschild“ Polarity zu praktizieren, andererseits aufgrund eines Bedürfnisses, mich in der verbalen Therapiearbeit weiterzubilden, habe ich vor zwei Jahren eine Ausbildung zur Gestalttherapeutin begonnen. Ich hatte das Glück, auf zwei wunderbare Ausbilderinnen zu treffen, deren Basis und spirituelle Vision sich mit den Polaritygrundlagen vollkommen vereinbaren. Von Anfang an konnte ich feststellen, dass sich wie von selbst das, was ich in dieser Ausbildung erfahre, in meine Polaritypraxis integriert und sie effizienter und reichhaltiger macht.

In der Gestaltausbildung dienen die ersten Jahre zu einem guten Teil der Bearbeitung der eigenen Geschichte in intensivster Gruppentherapie. Einerseits, um die Prozesse und „Techniken“ selbst zu erfahren, andererseits, um die möglichen Projektionen zwischen TherapeutIn und KlientInnen zu verringern, bzw. bewusster zu machen.

Gleichzeitig erfahre ich eine reichhaltige Schulung von genauester Wahrnehmung des Körperausdrucks, in dieser Therapieform ist das „Hier und Jetzt“ sehr zentral. Essenziell dabei ist – wie könnte es auch anders sein – die Schulung der urteilsfreien Präsenz und der sicheren Verankerung im eigenen Körper und Sein.

Neben meinen Klienten in der privaten Praxis arbeite ich regelmäßig ehrenamtlich in einem Verein, der Menschen mit finanziellen Schwierigkeiten zu ganz niedrigem Preis eine Vielzahl von paramedizinischen Behandlungen anbietet. Das Klientel sind zu einem großen Teil Menschen, die sich in sehr schwierigen Situationen oder in sozialer Isolation befinden, chronische Krankheiten haben (HIV, Lyme-Krankheit u.ä.) und starke Traumata erlebt haben. Für mich ist es ein reiches Lernfeld und ich stelle immer wieder fest, dass große Not eine wunderschöne Offenheit bewirken kann, die Veränderung möglich macht.

Es hat einige Monate gedauert, bis es sich herumsprach, dass das völlig unbekannte Polarity einfach total gut tut und ich freue mich sehr darüber, dass es inzwischen sogar eine Warteliste gibt. Hier erlebe ich regelmäßig, dass selbst mit einer einzigen Behandlung, einfach durch Präsenz und heilsame Berührung, Transformation stattfinden kann.



Ansonsten habe ich mich auch auf die Begleitung von älteren Menschen spezialisiert. Nicht zuletzt durch meine jahrelange Erfahrung in der Sterbebegleitung (für mich die beste Präsenz-Übung) fällt es mir leicht, mit diesen Menschen spontan in direkten Kontakt zu kommen und es ist immer wieder wunderschön zu sehen und zu spüren, wie heilsam Polarity bei Menschen ist, die oft ein Leben lang unter einem Mangel an Berührung und Körperkontakt gelitten haben.

Ich möchte gerne mit euch die Erfahrung mit einem über 80jährigen, bettlägerigen Mann teilen, die mich besonders berührt hat.

Ich habe ihn zwei Jahre lang wöchentlich behandelt. Nach ein paar Monaten hörte er generell auf zu reden, er hatte auch meistens die Augen geschlossen, aber die Momente des Blickkontaktes waren um so intensiver und immer wieder hat es mich zutiefst berührt, wie sehr er sich freute, wenn ich kam. Das Wachsen seines Vertrauens und unserer non-verbalen Beziehung hat mich nachhaltig beeindruckt. Die letzte Behandlung machte ich ein paar Stunden vor seinem Tod, er verließ dieses Leben in völligem Frieden. Es war ein großes Geschenk für mich, eine ganz tiefgreifende Erfahrung, was die Kombination

von Präsenz, Energiearbeit und körperlicher Berührung auch ganz ohne Worte bewirken kann. Polarity ist einfach wunderbar!!!

Ich wünsche euch allen einen schönen Sommer.

Falls eine oder einer von euch in die Nähe von Grenoble kommt, seid ihr herzlichst in die Rue de la Cerisais in St. Martin d'Hère eingeladen (Tel.: 00-33-676-73-27-10). Ich freue mich über jeden Austausch, ob verbal bei einer Tasse Tee oder mit einer gegenseitigen Behandlung....

Liebe Grüße

Anka Schautt

[www.polarite-angelika-schautt.com](http://www.polarite-angelika-schautt.com)

## 6. Ute Braun ~ unterwegs

Ich bin diesen Sommer nicht wie die letzten 28 in den Schweizer Bergen, sondern in den Bergen Nepals. Ich bin in einem Freiwilligeneinsatz in Kathmandu in einer sozialen Einrichtung, in der Menschen leben, die krank, alt, behindert sind durch Lepra, Polio, Unfaelle.

Ja, auch dort sammle ich Polarty-Erfahrungen. Einer Kindergaertnerin habe ich bei ihren Kopfschmerzen 2 Mal eine Behandlung gemacht. Danach wollte sie nicht mehr.

Ein Kind, ein Waisenkind, das Kopfschmerzen hatte, schlief ueber der Behandlung ein und wachte danach vergnuegt auf.

Eine Frau mit schlimmer Fehlhaltung aufgrund von Verkrueppelungen der Beine habe ich 1 Mal behandelt.



Meine regelmaessigste Polarity- Aufgabe sehe ich darin, die Engergie zwischen den Polen zu halten. Z.B: dem Bettler ohne Fuesse kein Geld zu geben und trotzdem mich zu ihm zu buecken, ihm in die Augen zu schauen und innerlich zu sagen: ich sehe dich.

Die Energie zu halten, wenn die Welten zusammenprallen aus westlichen Anspruechen und nepalesischer *Kommst du heute nicht, uebermorgen reicht lange* - Haltung.

Gruesse aus der Ferne

Ute

Heilpraktikerin, Hirtin, Autorin

[www.utebraun.de](http://www.utebraun.de)

Schöne Videos von ihr / über sie gibt es auch auf youtube.



## 6. Antje Lorenzen-Sill ~ Yoga & Polarity Praxis



In meiner Yoga und Polarity Praxis ist jeder Mensch herzlich willkommen.  
Egal, ob er sich gerade nach einer Verletzung an einem Behandlungsstopp befindet, oder an seinem Lebensthema dran ist. Jeder Mensch trägt die Antworten zu seiner Gesundheit in sich. Ich sehe meine Aufgabe darin, ihm zu helfen, diese Antworten wieder zu entdecken.

Wichtig ist mir, dass der Mensch die Eigenverantwortung für sich und seinen Körper übernimmt. Dass er durch Schulung der inneren Achtsamkeit den eigenen Körper und die eingefahrenen Denk – und Verhaltensmuster besser kennenlernt.

Mir geht es darum, Blockaden und ein Ungleichgewicht im Energiefluss wahrzunehmen und diese mit der Fülle der Behandlungsabläufe und Griffe unterschiedlicher energetischer Qualität, die die Polarity Therapie bietet, wieder ins Fließen zu bringen. Begleitende Gespräche unterstützen die Bewusstseinsprozesse auf der Körper-, Gefühls- und Gedankenebene. Ich unterstütze die Klienten darin, Ihre Körperempfindungen, Gefühle, inneren Bilder und Erinnerungen wahrzunehmen und auszudrücken. Unterstützt wird dies durch Körperübungen und Aufgaben für den Alltag.

All dies sorgt dafür, dass sich die Muster hinter den Blockaden zeigen und die Energie wieder ins fließen kommen kann.

„Wenn die Energie frei fließt, ist der Mensch gesund“ Dr. Randolph Stone

Antje Lorenzen-Sill

[www.yoga-polarity-praxis.de](http://www.yoga-polarity-praxis.de)



## 8. Christa Larsen ~ Sein und Werden

Liebe Polaritygemeinschaft

Ich danke dem Vorstand für die Einladung, euch zu berichten, wie ich Polarity lebe.

Für mich ist Polarity ein Einweihungsweg und damit eine innere Haltung in meinem Leben. Ich glaube, dass jeder Beruf diesem Einweihungsweg dienen kann, und ich bin zutiefst dankbar für das Privileg, zwei Berufe ausüben zu dürfen, die beide meiner inneren Führung und Entfaltung entsprechen, und durch die ich mich immer wieder weiterentwickeln kann.



In meinem ersten Beruf bin ich Physiotherapeutin und behandle Patienten in meiner Privat-praxis (mit einer physiotherapeutischen Indikation) mit dieser inneren Haltung von Polarity. Hinzu kommen psychosomatische Körpertherapiemethoden, die ich in meiner dänischen Physiotherapie- Ausbildung gelernt habe.

Diese basieren auf psycho-senso-motorischen Entwicklungsstufen in unserer Kindheit, und wie wir die daraus entstehende Über- und Unterspannung in der Muskulatur (und Psyche) im Erwachsenenalter harmonisieren können; gerne arbeite ich heute mit einem Kreis von homöopathischen Ärzten und körperorientierten Psychotherapeuten zusammen.

In meinem zweiten Beruf bin ich Begleiterin für Menschen, die Unterstützung suchen auf ihrem inneren Weg. Meine Praxis liegt in der Mitte von Freiburg. Ich arbeite mit der inneren Haltung von Polarity seit ca. 20 Jahren.

Die Polaritylogos mit der Sein-und-Werde Tafel als Kern\* - und mit allen anderen orientierungsgebenden Tafeln und Konzepten - ist für mich die darunterliegende Basis für alles, was ich später gemacht habe.

[\* Eine Orientierungstafel, die uns in der Freiburger Polarityschule gegeben wird.

Diese zeigt für mich eine Darstellung, wie in jeden Moment die Schöpfung (das Werden) durchdrungen ist vom Sein und der Einheit. Das Sein und Werden ist eins.

Unser dualistisch denkender Verstand kann es nur in Schritten lernen und erfassen.

Das Duale in mir würde sagen, dass die Reise von der Quelle zum verkörperten 5-Stern und zurück geht. Stone nennt es Involution und Evolution. In diesem Prozess entfaltet sich Essenz in Step-downs von schnelleren bis langsameren Schwingungsfeldern (die Chakren an sich, aber auch weitere Ebenen) und wieder zurück durch Reflexion („step ups“). Das wäre sozusagen der Stufenweg.

Wir sind aber in jeden Moment „wahre Natur“ und damit vollendet genau wie wir sind (z.B. als 6-Stern).

Wenn wir in einem Zustand von „Real Mind“ sind, sind wir das gesamte, untrennbare Präsenzfeld. In unserem Alltag reicht es aber oft, in der dualen Wahrnehmung zu sein (z.B. die Essenz und Begrenzungen/Entwicklungspotentiale in uns und unseren Patienten gleichzeitig wahrzunehmen).

Franklyn Sills hat in seinem Polaritybuch das Model des Hologramms für dieses Verständnis verwendet (ein herzliches Dankeschön an Ulrike Harder für unsere Gespräche und Büchertipps!.)]

In meinem Leben musste ich durch viele Wunden und Krisen gehen, und durfte dabei viele verschiedene Therapieformen und Methoden kennen lernen.

Meine innere Führung hat mich also viel herum kommen lassen (ob ich es wollte oder nicht):

Erst einmal musste mein Herz geöffnet und geknackt werden, z.B. in verschiedenen Liebesbeziehungen und den darauf folgenden Trennungen – viele Glaubenssätze und Illusionen habe ich durch Enttäuschungen erkannt. Das war wahrscheinlich die härteste Ausbildung.

Dazu kamen Kurse und Selbsterfahrung in Fußreflexzonen-therapie, Tantra, Osteopathie, Cranio, dem dreiteiligen Nervensystem, Embryologie, Umgang mit Bindungstraumata in verschiedenen Entwicklungsphasen, Umgang mit transgenerative Traumata, Arbeit mit dem inneren Kind und dem inneren Kritiker, Arbeit mit der inneren verletzten Heilerin und inneren Anteilen. Außerdem systemische Arbeit mit Aufstellungen, Gestalttherapie, Therapie nach C.G.Jung, Castellino Workshops, Vipassana Meditation und Buddhistische Psychologie.

Besonders prägend sind für mich nach wie vor die Erfahrungen im Diamond Approach, einer postmodernen spirituellen Schule, die mich seit mehr als zehn Jahren im „Sein-und-Werdeweg“ des Polarity unterstützt.

Eine große Unterstützung ist für mich mein Mann, mit dem ich seit 19 Jahren zusammen bin, und mit dem ich erfahren darf, wie reich es ist, einen spirituellen Entwicklungsweg mit Höhen und Tiefen teilen zu können.

Von all dem fließt ganz natürlich etwas hinein in meine tägliche Polarity Begleitung. Das allerwichtigste ist der Herz- und Präsenzraum. Da wird alles wieder ganz schlicht und einfach.

Menschen, die in meine Praxis kommen, wollen meistens irgendwie an ihren Begrenzungen arbeiten, auch wenn sie es häufig gar nicht so formulieren können, aber die Seelen scheinen es zu wollen.



Drei Arten von Begrenzungen sehe ich, die gleichzeitig den Zugang zu den Ressourcen bilden:

1. Begrenzungen, die aus falschen Selbstbildern und falscher Identität entstehen wie z.B. Glaubenssätze.
  - Diese Begrenzungen können in einem Augenblick der Erkenntnis aufgelöst werden. Das sind Begrenzungen auf der Sein-Seite.
2. Begrenzungen aufgrund von fehlendem Raum und Möglichkeiten für Entwicklung.
  - Das sind z.B. entwicklungsbedürftige Fähigkeiten in der Selbstfürsorge, in der Abgrenzung, Konfliktbewältigung, im Umgang mit Gefühlen, im Umgang mit Geld, Beziehungen, Lernen, Bewegungen u.v.m.
  - An diesen Begrenzungen zu arbeiten erfordert Übungswege. Je nach Person und Thema braucht es kurze oder längere Zeit - unter Umständen ein ganzes Leben lang. Hier haben wir die Begrenzungen auf der Werden-Seite.
3. Objektive Begrenzungen wie z.B. angeborene Behinderungen, äußere, unveränderliche Lebensbedingungen, unheilbare Krankheiten, unveränderliche finanzielle Begrenzungen etc.

Manchmal ist es nicht so offensichtlich und bedarf langer Arbeit an den Punkten eins und zwei, um eine objektive Begrenzung als solche zu erkennen und damit den Weg zu öffnen für Akzeptanz und ultimative Heilung.

Wie Ihr alle wisst, kommen wir als essenzielle Wesen auf die Erde und müssen unweigerlich ein Ego aufbauen, weil wir als Babys in die Verschmelzung gehen mit den essenziellen Qualitäten, aber auch mit der Egostruktur in unserer unmittelbaren Umgebung, mit unseren nächsten Bezugspersonen und auch mit der Gesellschaft. Der Aufbau einer Egostruktur gehört außerdem zum menschlichen Reifungsweg. Es geht in unserem Erwachsenenleben um die Weiterentwicklung: das Reifen und der Wiederentdeckung unserer wahren Natur und dessen Ausdruck. Der Diamond Approach hat für mich dieses Verständnis vertieft.

*Hier eine Kurzform:*

Egostrukturen zeigen sich auf 3 Ebenen:

In Kontraktionen (Spüren, Bauchzentrum), Emotionen (Fühlen, Herzzentrum) und Mind (Denken, Kopfbereich).

Eine hilfreiche Theorie darüber haben uns die Objektbeziehungstheoretiker Winnicott, Mahler, Fairbairn, Guntrip, Stern u.a hinterlassen.

Auf dem Grund einer jeden Egostruktur kommen wir in Verbindung mit dem Mangel, einem Loch, genau an der Stelle, an der wir unsere Essenz „vergessen“ haben. Der Weg hin zu dieser Leere ermöglicht uns wieder den Zugang zu unserer Essenz; auf dem Weg dahin spüren wir meistens eine der beiden ersten Begrenzungen oder eine Mischung von beiden.

Die Erkenntnisbegrenzung können wir unter Umständen klären mit unseren Polaritymethoden der Evolution und unterstützen mit den Techniken auf der Seins-Seite.

Bei den Entwicklungsbegrenzungen können wir die Klienten - oder eher die Schüler - auf ihrem Übungsweg unterstützen, indem wir die Energie von der Quelle, in die verschiedenen Stepp downs begleiten - wo wir dann natürlich unsere Wahrnehmungs- und Erforschungsfähigkeit brauchen um zu erkennen, auf welchen Stufen der Stepp down der Involution es „hängt“. Wenn wir Glück haben, entsteht es als innere Eingebung und Führung entweder in uns oder durch unsere Klienten – und durch Gnade.

In der Praxis sind alle 4 Säulen zu beiden „Wegen“ sehr hilfreich, und meistens geht es in den Prozessen nach meiner Erfahrung „live“ nicht so geordnet zu. Umso hilfreicher finde ich die innere Unterstützung und Orientierungshilfe in dem Polarity Prozess Model.

Das, was aber wirklich in einer Sitzung passiert, ist für mich nach wie vor ein Mysterium.

(Die Langform über den Entwicklungs-weg der Seele aus Sicht des Diamond Approach gibt es in:

Almaas: The Pearl beyond Price.

Die Langform über den Erkenntnisweg der Seele in:

Almaas: The point of existence.

Beide sind für mich Goldgruben.



Außerdem hat Franklyn Sills ein schönes und etwas kürzeres Buch über das Thema geschrieben: Being and Becoming – aber alle Bücher sind leider nicht ins Deutsche übersetzt).

Hier noch eine Auflistung der verschiedenen Bereiche, in denen sich Polarity als Tor zu Ressourcen als hilfreich erwiesen hat:

- 1) Die Haltung, in der ich Physiotherapie gebe – zu der physischen Dimension kommen andere Dimensionen dazu – und sie wirken tiefer.
- 2) Daraus entstehen bei einigen Patienten Wünsche, tiefer zu gehen: Die Seele „ruft“! Diese mutieren dann von Patienten zu SelbsterforscherInnen.
- 3) Für Menschen, die einen spirituellen Weg gehen (egal welche Richtung), die Unterstützung suchen, um dies in ihrem Alltag zu verkörpern und zu integrieren.

- 4) Erstaunlich viele kommen in einer Beziehungskrise oder nach einer Trennung. Da kommen die frühen Themen auf den Plan: Wie war die Verschmelzung und Regulierung mit Mama, wie die Unterstützung zum Selbstständig-Sein und die Bewegung hinaus in die Welt und wieder zurück? Wie zeigt es sich heute in der Bindungsfähigkeit und der Sexualität? Polarity hilft bei der Verkörperung und Regulation, beim Verstehen und Verdauen.
- 5) Für Menschen, die selbst Menschen begleiten als eine Art von Supervision. Diese Art von Supervision beinhaltet eine eigene Transformation von Beziehungsthemen bis in die Verkörperung hinein und eine Erforschung des aktuellen Beziehungsfelds, und was es in verschiedenen Situationen braucht. Es ist viel prozessorientierter als Fach- und Fallsupervision.
- 6) Neugierige SelbsterforscherInnen, die das Leben GANZ leben wollen.
- 7) Menschen, die entdeckt haben, dass eine Polarity Behandlung hilft, ihre täglichen Arbeitsbelastungen (die sie nur teilweise beeinflussen können: ältere Selbständige die noch keine Rente haben, Alleinerziehende, Menschen, die Angehörige pflegen) zu meistern. Außerdem dient es der Burn-out Prophylaxe.



Berührung hat viele Dimensionen. Es hat mich vor ca.15 Jahren überrascht, dass Polarity auch sehr gut über Telefonsitzungen möglich ist. Einige Sitzungen gebe ich über Telefon oder Skype.

Ich empfinde diese Berufung als eine Hingabe in das offene Feld hinein.

Es gibt so viele Ressourcen und noch mehr Möglichkeiten, wenn wir auch noch Platz geben für Unsicherheit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Nicht-Wissen und Orientierungslosigkeit.

Diesen Aspekten können wir zumindest in uns selbst Raum lassen; ob wir den Klienten dahin mitnehmen oder nicht, hängt von der Phase und Stabilität des Klienten ab - und von der gemeinsamen Führung. Es braucht oft Jahre stabilisierender Integration von verborgenen Ressourcen in unserem Körper, unseren Gefühlen und unserem Intellekt, bevor die existenziellen Themen angegangen werden können. Aber oft haben wir und unsere Schülerinnen/Klientinnen gar keine Wahl: Diese Themen klopfen in unserem Leben unweigerlich an - oft durch eine Krise.

Alle diese, für unser Ego und unsere Gesellschaft unbeliebten Zustände, brauchen dringend Platz in unserer All- inclusive- Heilung und zwar ohne uns damit zu identifizieren oder traumatisch hineinzufallen. Oder, wenn wir es doch tun, dann können wir es sehen als liebevollen Hinweis von unserer inneren Führung auf die Möglichkeit von Transformation.

Ein Leben lang können wir Gold und Juwelen unter und in der Scheiße entdecken!  
Je länger ich arbeite, desto mehr Dankbarkeit und Respekt entwickelt sich in mir für die Liebe, die sich in dieser „Scheiße“ (Abwehr- und Schutzstrukturen) ausdrücken.  
Wie schön, dass wir alle so menschlich offen und verletzlich sind, und wie schön, dass unser Schutz auf uns aufpasst, bis die Zeit der Heilung gekommen ist! Diese Offenheit erlaubt Transparenz zu unserer wahren Natur; und das ist die größte Ressource die es gibt!

Auf diesem Weg geht es nicht ohne eine „Sangha“. Ich danke meinen Polarity Kolleginnen Irmgard Limann-Bolley, Ulrike Harder, Ritta Rossa und Gisela Beneke für unzählige Austausch-Behandlungen und gemeinsame Mittagspausen und Gespräche in Freiburg. Auch an Regina Büchner und Ulrike Pallut einen großen Dank für eure Impulse in unserer früheren Austauschgruppe. Ich danke allen, die sich in dem Verband engagiert haben und es jetzt noch tun. Ich danke herzlichst allen meinen Lehrern und Supervisoren in den verschiedenen Bereichen.

Wir brauchen gegenseitige Unterstützung und Inspiration.

Ich habe entschieden ein Weiterbildungswochenende zum Thema: „Umgang mit dem inneren Kritiker“ in Freiburg anbieten. Dieses Thema treibt uns alle und unsere Klienten um, und ich finde es so wichtig, dass wir das Thema erforschen und den Umgang damit üben. Der Kurs ist offen für alle Körpertherapeuten und Psychotherapeuten, die an einem körperorientierten Ansatz Interesse haben.  
Termin: 28. und 29.01.2017. 10.00 - 17.00 Uhr mit jeweils 1,5 Stunde Mittagspause. Mindeste Anzahl: 8  
Kosten: 220.- Euro.

Wenn jemand Interesse hat, bitte ein Mail schreiben: [christa.larsen@web.de](mailto:christa.larsen@web.de)

Ich wünsche allen von euch viel Freude bei eurer individuellen Art, Polarity zu leben!

Mit herzlichen Grüßen, Christa Larsen

<http://www.christa-larsen-physiotherapie.de>

PS :

Seit letztem Jahr arbeitet Polarity Kollegin Theresia Sand auch in meiner Praxis.

Diesen Beitrag möchten wir gerne zum Anlass nehmen, alle aktuellen und ehemaligen Absolventen der Polarity-Ausbildung, die sich zur Region Freiburg zugehörig fühlen, zu einem Treffen einzuladen, an dem wir uns kennen lernen und herausfinden können, wer an welcher Form von Austausch interessiert ist, sei es als Intervision, als Übungsbehandlungen oder geplante Weiterbildungen u.s.w...., so dass sich je nach Bedarf die ein oder andere Gruppe neu bilden kann.

Das Treffen soll am Samstag, dem **12.November** 2016 in unseren Praxisräumen in der **Bertoldstraße 45** stattfinden.

(Bitte weitersagen an alle, die nicht in dem Verband sind.)

Wir sind gespannt und freuen uns auf reges Interesse.

Mit herzlichen Grüßen,

Christa Larsen und Theresia Sand

Kontakt: [theresia-sand@gmx.de](mailto:theresia-sand@gmx.de)

## 9. Christine Elfi Uhlemann ~ Die General Session

Das Jahresprojekt "General Session" hat mich dazu inspiriert, auch mal einen Polarity-Workshop anzubieten. Das Thema schien für mich prädestiniert zu sein, weil es inhaltlich überschaubar, leicht vorzubereiten und in sich eine kurze runde Sache ist.



Nach einem Tagesworkshop in Manueller Therapie an einer Heilpraktikerschule in der Umgebung von Bonn hatte ich dann auch schon meinen Wunschort für die Durchführung auserspäht. Ich hatte mich in den Räumlichkeiten und mit den Menschen dort sehr wohl gefühlt.

Es dauerte dann auch nicht lange, ehe ich die Leiterin der Schule auf meine Idee hin ansprach, und konnte sie auch gleich für das Projekt gewinnen.

Zunächst war ein Vortrag über Polarity geplant. Mit einer Powerpoint-Präsentation habe ich mich bemüht, Polarity auf eine interessante Weise rüberzubringen, die Lust auf mehr macht. Einige vom Vortragabend haben sich dann auch zum GS-Workshop angemeldet.

Dieser fand dann in einer kleinen Gruppe mit 4 Teilnehmerinnen statt. Wir haben den ganzen Freitag bis zum Sonntag Nachmittag Polarity anhand der GS miteinander geübt. Und darüber hinaus an den therapeutischen Qualitäten gefeilt. Ich war erstaunt darüber, wie schnell sich die Teilnehmerinnen in das Polarity-Handwerk einfühlen konnten und wie gut sie es nach so kurzer Zeit schon umgesetzt haben.

Das Buch von Julie Collet "Polarity- als Weisheit aller Energie" haben alle Teilnehmerinnen als Bonus erhalten. Es in den Workshop mit einzubeziehen hat sich als sehr nützlich (ich habe mir die ganze Arbeit gespart, ein Skript zu erstellen) und als bereichernd erwiesen.

Zu Beginn hatte ich etwas die Befürchtung, vielleicht zu viel Zeit eingeplant zu haben. Letztendlich hat uns sogar noch eine Stunde am Ende gefehlt. Das war schade, aber auch damit konnten wir sein.

Wir wurden getragen durch die Entfaltung der Kraft, die in Polarity drinsteckt. Am ersten Tag schon sind tiefe Prozesse in Gang gekommen, die in den beiden nächsten Tagen auf einen gesunden Weg gebracht wurden. Energetisch war es für mich gar nicht so anstrengend wie ursprünglich gedacht, ich hatte ja die ganze Zeit im Polarity-Feld "gebadet". Vielleicht kennt ihr das? Wenn man eine General Session gibt, fühlt man sich selbst sehr gut danach.

Nächstes Jahr mache ich das wieder, gleiches Thema, selber Ort. Und - mit ein bisschen Glück, auch noch woanders.

Herzlichst, Christine Elfi  
[www.omshakti.de](http://www.omshakti.de)

## 10. Emmanuelle Angèle Collinet ~ Oneness



Emmanuelle Collinet

acting polarity

„Connect with your own heart, than you truely connect and reach people!“ E. Collinet

Liebe Mitglieder,

ich freue mich sehr, euch meinen Ansatz ACTING POLARITY vorstellen zu können.

Vorab ein paar einleitende Zeilen über mich persönlich:

Seit geraumer Zeit lautet mein Credo „Oneness“, was so viel wie „Einssein/ Einheit“ bedeutet. Oneness mit und in mir; komplett, ausgefüllt und vollwertig mit und in mir zu sein.

Ich verstehe jeden Menschen für sich genommen als vollkommen, rund und fertig. Einen anderen Menschen zu brauchen, um mich zu komplementieren, daran glaube ich überhaupt nicht mehr. Lange aber habe ich in meinen Partnern das gesucht, was ich mir selbst nicht geben konnte, mich sehr zerrissen gefühlt, in 2 Welten, mit zwei Seelen.



Heute, nachdem Polarity in mein Leben kam, fülle ich mich aus, gebe mir Sicherheit, Liebe und Kraft. Bin ich Eins mit mir. Mein Partner ist ein zusätzliches Geschenk ...

Darüber hinaus habe ich eine ganze Weile damit gekämpft, wie ich mein altes Leben- Schauspielerin und Sprecherin- mit meinem neuen Leben - Polarity und Craniosacral Praktizierende – zusammenkommen soll.

Irgendwann hatte ich eine kleine Erleuchtung und mich daran erinnert, dass ich schon immer ziemlich gut darin war, Menschen dabei zu unterstützen, sich „zu erkennen“, zu lieben und eben diesen Menschen leben zu wollen. Und dann hat sich plötzlich alles zusammengefügt. In diesem, wie auch im privaten Bereich hat „Oneness“ Einzug erhalten.

ACTING POLARITY ist ein Wortspiel, denn 'Acting' bedeutet einerseits 'schauspielen' und andererseits 'handeln'. In der Kombination der Worte ist ACTING POLARITY also auch im Sinne von „Polarity praktizieren“ zu verstehen.



So stelle ich die ACTING POLARITY Methode auf meiner Homepage vor:

\*\*\*\*\*

**ACTING POLARITY** kombiniert die strukturelle, energetische Körperarbeit von Polarity mit Schauspiel - und Sprechtechniken - für eine kraftvolle, ehrliche und gewinnende Kommunikation mit deinem Publikum.



**Der Vorteil** dieser Arbeitsweise im Gegensatz zum üblichen Schauspiel-training besteht darin, dass ich nicht einfach nur darauf aus bin, etwas durch Technik und Tricks an dir zu „verbessern“.

Mit dem großen Anteil der Polarityarbeit schaue ich nach der Ursache, die bspw. zu Fehlhaltungen, einer gepressten Stimme, inauthentischer Präsenz, mangelnder Verbindung zum Publikum etc etc. führt, und somit nach einer dauerhaften Veränderung.



#### **Wie das funktioniert?**

Mit der energetischen Körperarbeit unterstütze ich dich darin, deine Wirkungspräsenz so zu verändern, dass du dein „Publikum“/ Gegenüber erreichst, und damit meine ich- es wirklich erreichst, es fesselst.

Auch im Coaching lösen wir gemeinsam alte Muster und Blockaden auf, die dich in dieser äußerlichen, wie innerlichen Haltung halten; die aber eben nicht deiner wahren Natur entsprechen.

Ich helfe dir dabei, so viel Mut zu haben, dich deinem Gegenüber authentisch zu zeigen. Dadurch trittst du in wahre Verbindung zu den Menschen, kannst sie für dich gewinnen und sie können dir begeistert folgen und zuhören.

Und DU wirst dabei den Spaß deines Lebens haben und dich in deinem Sein und Tun wohlfühlen.

„BE WHO YOU WERE CREATED TO BE AND YOU WILL SET THE WORLD ON FIRE“ ST. Catherine of Sienna

#### **Für wen und was ist ACTING POLARITY?**

Für alle die, die auf eine „Bühne“ müssen und ein „Publikum“ erreichen, ja wirklich gewinnen wollen. Und das ohne Angst, aber dafür mit Leichtigkeit und Lust.

- Schauspieler
- Manager
- Public Speaker

- SeminarleiterInnen
- Radiosprecher
- Serviceorientierte Unternehmen
- Außendienstler
- Coachs
- Motivationsredner
- KünstlerInnen- Sänger, bildende Künstler
- Castingvorbereitung
- Vorbereitung zum Vorstellungsgespräch im Beruf
- Vorbereitung für Vorträge und Präsentationen

## WAS PASSIERT BEI EINER ACTING POLARITY Stunde?

Jede ACTING POLARITY Session dauert 2 Stunden. Es ist ein intensives Arbeiten an deiner innerlichen, wie äußerlichen Haltung dir und deinem „Publikum“ gegenüber.

Je nachdem welcher Bereich gestärkt werden muss, üben wir

- richtig zu atmen,
- zu sprechen,
- zu gehen,
- zu stehen.

Wir arbeiten an deiner

- non-verbale Kommunikation,
- an deiner Haltung,
- an deinem inneren Lächeln,
- deinem Enthusiasmus und wie du dein Gegenüber damit ansteckst.



Dazu gehören diverse Techniken, die ich dir beibringe, solltest du sie noch nicht kennen.

Sind dir diese Techniken bereits vertraut, dein Publikum reagiert aber trotzdem nicht so auf dich, wie du es dir vorstellst, dann arbeiten wir verstärkt an

- deiner inneren Haltung,
- deinem Mut,
- deinen Augen,
- der Verbindung zu deinem Herzen. Daran, dich zu öffnen und authentisch zu sein.

In der 2. Stunden, dem „Polarity Teil“ geht es darum, dein gesamtes Sein ins Gleichgewicht zu bringen. Durch die energetische Körperarbeit unterstütze ich dich dabei, Fehlhaltungen und körperliche-, emotionale- und mentale Einschränkungen zu reduzieren, die dich daran hindern, in deiner Ganzheit auftreten und strahlen zu können.



Ich hoffe mit dieser Beschreibung konnte ich euch einen kleinen Einblick in meine Arbeit geben, die sich hier in Mexico großer Beliebtheit und Erfolges erfreut.

Es ist wirklich für mich erstaunlich gewesen zu beobachten, wie schnell meine Klienten an die Wurzel kamen und innerhalb von 1-2 Sitzungen bereits eine ganz andere Ausstrahlung und Selbstsicherheit hatten. Das öffnet mein Herz und lässt mich im Glück schweben.

Herzliche, liebevolle Grüße aus Mexico an euch alle.

Eure  
Emmanuelle Angèle

[Emmanuellecollinet.com](http://Emmanuellecollinet.com) (bald online)

**Wir wünschen Euch noch schöne Sommertage!**  
**Von Herzen**



**Impressum/Kontakt**

Christine Elfi Uhlemann  
PVD e.V., Stellvertretende Vorsitzende  
Tel: 0163. 629 6438  
[divineunion@yahoo.de](mailto:divineunion@yahoo.de)