

# Freie Bahn für die Lebens- energie



Die **Polarity-Therapie** stärkt das harmonische Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele und bringt blockierte Energien wieder ins Fließen

Fotos: G. Beneke

Unser Leben spielt sich stets zwischen unterschiedlichen Polen ab. Genau darauf zielt der Name *Polarity-Therapie* ab. Um gesund zu leben, ist es wichtig, zwischen den Gegensätzen – wie zum Beispiel Aktiv-Sein und Ruhen – zu einem ausgewogenen Verhältnis zu kommen.

„Es ist das Ziel von Polarity, das freie Fließen der Energie zwischen den Polen zu ermöglichen und zu erhalten“, erklärt Lily Merklin, erste Vorsitzende des *Polarity-Verbands Deutschland e.V.* „Fließt die Energie frei, kann sich Gesundheit entfalten.“ Das können Polarity-Therapeuten mit der individuellen Arbeit am Körper des Klienten und begleitenden Gesprächen erreichen. Eine bewusste Ernährung, Achtsamkeit in Bezug auf den Lebensstil und Yoga-Übungen gehören zu den vier Säulen der Polarity-Therapie.

## Die Arbeit am Körper und das begleitende Gespräch

Polarity-Therapeuten beschäftigen sich sehr genau mit der Anatomie und dem Energiemuster des menschlichen Körpers. Sie haben in ihrer Ausbildung gelernt, Blockaden in unserem Energiefluss wahrzunehmen. „Durch Angst, Traumatisierung, Schock etc. kann sich ein Teil der Energie stauen und verdichten. Bleibt eine solche Blockade über längere Zeit bestehen, kann dies physisch spürbar werden als Unwohlsein, Schmerz oder Krankheit“, erläutert Lily Merklin. Eine breite Palette an Berührungen und Grifftechniken ermöglicht dem Therapeuten, individuell auf jeden Klienten einzugehen und Energieblockaden zu lösen. So kann ein ausgeglichener energetischer Zustand entstehen, welcher Wohlfühl hervorbringt. „Es geht darum, auf die körperlichen Symptome einzugehen und zu schauen, was die seelische Ursache dafür ist“, sagt die Polarity-Therapeutin Nona Bosse. „Wenn ein Klient beispielsweise erzählt, dass er viel Stress in seinem Leben hat, wende ich zunächst Grifftechniken an, die den Stress im Körper lösen. Parallel hierzu unterstütze ich ihn verbal darin, sich der inneren Muster bewusst zu werden, die zu dem Stress führen, und Möglichkeiten in sich zu entdecken, stressfreier zu leben.“ Das Gespräch dient dem Klienten dazu, die neu entstandenen Gefühle, Gedanken und Körperempfindungen bewusst wahrzunehmen und auszudrücken. Damit bietet sich die Möglichkeit, Verdrängtes ins Bewusstsein zu holen und zu verarbeiten.

## Die innere Achtsamkeit schulen

„Es könnte sein, dass dem Klienten klar wird, dass er ein Leben im Ungleichgewicht führt. Durch meine Mithilfe kann er

sich dessen bewusst werden, was er verändern, tun oder weglassen kann, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen“, sagt die Polarity-Therapeutin weiter. „In der Therapie ist Raum für das Erkennen von Einstellungen und Handlungen, die dem natürlichen Lebensfluss im Wege stehen, aber auch für das Wahrnehmen und Stärken unserer Ressourcen.“

„In der Therapie ist Raum für das Wahrnehmen und Stärken unserer Ressourcen.“

Ziel ist dabei, das während der Polarity-Behandlung Erlebte mit in den Alltag zu nehmen und umzusetzen. So wird die innere Achtsamkeit geschult und es bietet sich die Möglichkeit, den Entwicklungsprozess auch außerhalb der Therapiestunden zu gestalten. Der Klient gewinnt eine andere Einstellung zum Leben und mehr Lebensfreude.

Aber auch die Ernährung ist in der Polarity-Therapie von großer Bedeutung. Hat sie doch Auswirkungen auf unser gesamtes Wohlbefinden. Je nach ihrer Art wirkt sie anregend oder beruhigend. Nahrungsmittel, die stark bearbeitet sind oder künstliche Inhaltsstoffe enthalten, können den Körper schwächen. Deshalb ist eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Ernährungsweise ein effektiver Bestandteil der Polarity-Therapie. Dabei geht es vor allem um die Wechselbeziehungen zwischen Essen und körperlichem Wohlbefinden.

## Nahrung für Körper, Geist und Seele

„Eine von den individuellen Bedürfnissen und Gewohnheiten ausgehende Reinigungsdiät kann die Entschlackung des Körpers wirkungsvoll unterstützen und so die Erneuerung auf allen Ebenen – Körper, Seele und Geist – bewirken“, sagt Lily Merklin. Bei der Reinigungsdiät werden vor allem frische, unbehandelte Nahrungsmittel gegessen, viel Gemüse und Obst, Keimlinge und Nüsse, und sie ist vegetarisch. Bei der Menge gibt es keine Einschränkungen. „Die Reinigungsdiät ist kein zwingender Bestandteil der Polarity-Therapie“, sagt Nona Bosse. Sie ist jedoch sehr vorteilhaft bei Schwierigkeiten mit dem Verdauungssystem. Viele merken erst bei einer solchen Diät, wie süß Karotten oder Salatblätter schmecken.

Doch in der Polarity-Therapie geht man in puncto Ernährung noch weiter. „Mit Ernährung ist auch die mentale, emotionale und seelische Ernährung gemeint. Dabei spielt es beispielsweise eine Rolle, mit welchen Informationen – Bücher, Zeitungen – ich mich ‚ernähre‘, mit welchen Freunden ich mich





Die Arbeit am Oberschenkel hilft, blockierte Energie wieder in Umlauf zu bringen.

umgebe, wie mein soziales Netz ist und mit welchen Bildern ich meine Wohnung ausstatte. Man kann sich satt fühlen, wenn man genügend Nestwärme erlebt“, so Nona Bosse. „Und wenn ich das Bedürfnis nach spiritueller Nahrung habe, gebe ich mir zum Beispiel Zeit und Raum zum Meditieren.“

### Mit speziellen Yoga-Übungen in die Mitte finden

Spezielle Yoga-Übungen ergänzen die Polarity-Therapie. Insgesamt gibt es 48 davon. Nona Bosse weist darauf hin: „Es werden Übungen ausgesucht, die für den Klienten geeignet sind. Für Leute, die schwer ‚runterkommen‘, die immer sehr aktiv sind, ist zum Beispiel die Yoga-Übung ‚Embryohaltung‘ geeignet.“ Die Übung ist darauf ausgerichtet, zur Ruhe zu kommen. Während einer Behandlung zeigt die Therapeutin, wie die zusammengekauerte Körperhaltung dabei eingenommen wird. Dann lässt sie den Klienten die Übung selber praktizieren, sodass er in seine Mitte kommen kann.

Für Menschen, die von ihrem Naturell her eher ruhig sind und ihre Tatkraft aktivieren wollen, ist die sogenannte „Holzhackerübung“ geeignet. Dafür stellt sich der Betreffende auf die Zehenspitzen und vollzieht eine ähnliche Körperbewegung



Dieser Griff dehnt die Körperrückseite.

wie beim Holzhacken. Dabei spricht er ein lautes „Ha“ aus. Gezielte Yoga-Übungen unterstützen den Prozess des Klienten auch außerhalb der Therapiestunden.

Die Polarity-Therapie wurde von dem Arzt und Osteopathen Dr. Randolph Stone entwickelt. „Er stellte sich die Frage, was jemand tun und denken muss, um krank zu werden, und was jemand tun und denken muss, um wieder gesund zu werden. So entwickelte er auf der Grundlage traditioneller Heilmethoden aus verschiedenen Kulturen die Polarity-Therapie“, sagt Lily Merklin. Seine Methode gründet auf die westliche Medizin, die Osteopathie und auf den indischen Ayurveda.

„Positive und negative Energien beeinflussen unser ganzes Leben.“

Grundlage von Stones Therapie ist die Annahme, dass im ganzen Universum Energie mit positiver, negativer und neutraler Ladung vorhanden ist, die auch den menschlichen Körper durchströmt. Sie beeinflusst sogar unser ganzes Denken und Fühlen und umgekehrt beeinflussen wir sie mit unserem Denken und Fühlen.

### Die Selbstheilungskraft wird aktiviert

„Die meisten Menschen kommen zu einer Polarity-Behandlung erst, wenn körperliche Beeinträchtigungen aufgetaucht



das Gefühl von Geborgenheit und Wohlbehagen, welches die Klienten bei einer Behandlung verspüren können, ist ein Genuss. Selbstverständlich ersetzt auch sie nicht den Besuch beim Arzt. Übrigens: In der Schweiz übernehmen viele Krankenzusatzversicherungen sogar einen Großteil der Kosten einer Polarity-Therapie.

Beate Förster

**INFOS**

Polarity Verband Deutschland e.V.  
 Schottmüllerstr. 7, 14167 Berlin  
 Lily Merklin, 1. Vorsitzende  
 Tel. (030) 8 17 64 95  
 Vorstand@polarity-verband.de  
[www.polarity-verband.de](http://www.polarity-verband.de)

Nona Christiane Bosse, Polarity-Therapeutin  
 79102 Freiburg, Tel. (0761) 2 04 60 63  
 C.Bosse@web.de

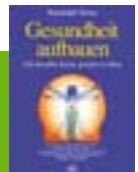
sind“, sagt Nona Bosse. Sie selbst wurde auf diese Therapieform aufmerksam, als ein Bekannter, der Gicht und Rheuma hatte, durch diese Therapie geheilt worden war. Weil die Heilarbeit sie fasziniert, absolvierte sie die vierjährige Ausbildung zur Polarity-Therapeutin. Auf dem Lehrplan stehen dabei Themen wie Anatomie, Psychologie und Polarity in Theorie und Praxis. Nach positiven Veränderungen bei ihren Klienten befragt, erzählt die Therapeutin: „Ich sehe, wie die Leute in meine Praxis reinkommen und wie sie rausgehen – mit einer anderen Ausstrahlung und einem klareren Blick auf sich selbst und ihr Leben.“ Und während sie das sagt, leuchten ihre Augen. Sie selbst ist von ihrer Arbeit vor allem deshalb überzeugt, weil die Polarity-Therapie den Klienten zur besseren Selbstwahrnehmung und in die Selbstverantwortung führt. „Es gibt unendlich viele Pole in unserem Leben: Geistig – körperlich. Weich – hart. Emotional – rational. Aktiv – entspannt. Geben – bekommen. Wenn jemand Krankheitssymptome entwickelt, kann man davon ausgehen, dass ein Pol über- oder unterbetont wird. Dann sollte man Möglichkeiten zum Ausgleich schaffen, damit die Lebens- und Selbstheilungskräfte wieder optimal fließen können.“

**Mehr Balance in allen Lebensbereichen**

Eine Polarity-Therapie unterstützt die Balance in allen Lebensbereichen. Sie hilft zum Beispiel bei Migräne, Stress, Verspannungen und Schmerzen sowie nach Unfällen und Krankheit. Auch vorbeugend oder zur Begleitung persönlicher emotionaler Prozesse kann sie eingesetzt werden. Und

**BUCHTIPP**

Randolph Stone  
**Gesundheit aufbauen**  
 Via Nova Verlag, € 18,50



Anzeige

 <p><b>Hanspeter Ruch</b>  <b>Burnout:</b>          Aus der Erschöpfung in die Kraft</p>	 <p><b>Randolph Stone</b>  <b>Gesundheit aufbauen</b></p>
<p><b>Ursachen, Verlauf, Verhinderungs- und Heilmöglichkeiten der Burnout-Problematik werden dargestellt. Anhand von Fallbeispielen und Übungen wird aufgezeigt, wie Betroffene mit der Krise umgehen können. Eine Checkliste der Burnout-Anzeichen dient als Orientierungshilfe. Der Antistress-Lebensplan hilft, bei Kräften zu bleiben, den Alltag besser zu bewältigen und auf seine Gesundheit zu achten.</b></p> <p>Taschenbuch, 160 Seiten          ISBN 978-3-86616-178-8 € 9,95</p>	<p><b>Die bewusste Kunst, sich wohl zu fühlen</b></p> <p>In dem Werk, das Dr. Stone geschaffen hat, übergibt er den Schlüssel zu den inneren Räumen von Frieden, Kraft, Respekt und Versöhnung, die er selbst geschaut hat. Die Tore sind Ordnung der Energiefelder im Körper, neue Einstellungen, Ernährung, Körperübungen, Polarity-Yoga.</p> <p>Paperback, 216 Seiten          ISBN 978-3-928632-97-3 € 18,50</p>
<p><b>Verlag VIA NOVA</b>          Alte Landstr. 12, D-36100 Petersberg, Tel. (06 61) 6 29 73          Fax (06 61) 9 67 95 60, E-Mail: info@verlag-vianova.de          Internet: www.verlag-vianova.de, www.transpersonale.de</p>	