

**Polarity Verband Schweiz (PoVS)**

**Polarity**  
**Methodenidentifikation**

Version August 2016



## Inhalt:

1. Methodenbezeichnung .....	3
2. Methodenbeschrieb (Kurzbeschrieb).....	3
3. Geschichte und Philosophie .....	4
4. Grundlegendes theoretisches Modell .....	6
5. Formen der Befunderhebung .....	11
6. Therapiekonzept.....	12
7. Grenzen der Methodenausübung/Kontraindikationen .....	16
8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen .....	17
9. Methodenspezifische Ressourcen.....	18
10. Positionierung.....	20
11. Umfang und Gliederung des methodenspezifischen Teils der KT- Ausbildung .....	20
Anhang Polarity Literatur (Auswahl): .....	21



## 1. Methodenbezeichnung

### Polarity

## 2. Methodenbeschreibung (Kurzbeschreibung)

*„Es sollte das vordringlichste Ansinnen der Heilkunst sein, den Lebensstrom durch blockierte Körperbereiche und durch schmerzende Gewebe hindurch wieder ins Fließen zu bringen (...) und sich nicht darauf zu beschränken, auftretende Symptome durch schmerzstillende Medikamente zu unterdrücken.“*

- Dr. Randolph Stone, Gesundheit aufbauen, S.23

Die Polarity Therapie ist eine Synthese von modernem, medizinischem Wissen mit uralten Heilslehren aus östlichen und westlichen Traditionen. Sie fördert den Energiefluss im Körper auf harmonische, nicht invasive Weise und baut auf fünf Säulen auf:

1. Die Präsenz der Therapierenden und ihre neutrale Haltung von Achtsamkeit und Empathie
2. Körper- und Energiearbeit: Behandelt wird mit den Händen, meist über den Kleidern von Kopf bis Fuss, typischerweise liegt der Klient auf einer Massageliege, je nach Bedarf gibt es Behandlungssequenzen im Sitzen oder Stehen
3. Polarity Yoga: Einfache, spezifische Dehn-, Streck- und andere Übungen zur Befreiung des Energieflusses
4. Polarity Ernährung/Reinigungskur: Von einfachen Ernährungstipps bis zur Anleitung der 2-3-wöchigen Polarity Reinigungs- und Entschlackungskur
5. Gespräch (verbale Prozessbegleitung)

Den zentralen Schlüssel für das Verständnis des Lebens und damit auch für das Verständnis von Krankheit und Gesundheit sah Dr. Stone, der Begründer der Polarity Therapie, im Bewusstsein, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden. In 60-jähriger Praxisarbeit stellte er deshalb, zusätzlich zur verbreiteten, physischen Anatomie, eine so genannte Energie-Anatomie zusammen, die zu einer der wichtigsten Grundlagen für die Polarity Therapie wurde: Mittels Dutzenden von Diagrammen, Zeichnungen und Tabellen beschrieb er energetische Grundsätze, Gesetzmässigkeiten und Funktionsweisen, sowie Griffe, Techniken und Anwendungen, um blockierte Energie im Körper zu befreien. Dazu verwendete er Symbole aus alten Heilsystemen wie beispielsweise den Hermesstab (Caduceus), die fünf Elemente des indischen Ayurveda (Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde), die Konzepte der Energiezentren (Chakren) und die drei universellen Erscheinungsweisen oder Grundeigenschaften der Natur (Gunas). Am Beispiel der Körperarbeit entspricht Sattva sanften Berührungen, Rajas richtungweisenden Impulsen und Tamas tiefgehender Arbeit im Gewebe, zur Beeinflussung der Bewegung, Richtung und Intensität der Energie. Dabei verbinden die Hände häufig – entsprechend dem Polaritätsprinzip – zwei Körperzonen.

Die Polarity Therapie geht davon aus, dass das grundlegende Wissen über die Gesundheit in jedem Wesen vollumfänglich vorhanden ist und spricht vom „inneren Arzt“. In diesem Sinne wird Gesundheit als ein Prozess verstanden, der sich von innen nach aussen entfaltet (Salutogenese). Die persönliche Ermächtigung und der Zugang zu den eigenen Ressourcen eröffnen zudem neue Lebensperspektiven. Optimismus, Lebensfreude, Gesundheit und Gleichgewicht sind die Qualitäten, die den unbehinderten Fluss der Lebensenergie kennzeichnen.



### 3. Geschichte und Philosophie

#### Geschichte

Die Polarity Therapie wurde von Dr. Randolph Stone (1890-1981), einem aus Österreich stammenden Amerikaner, in über 60 Jahren Praxis- und Forschungstätigkeit entwickelt. Er erwarb 1914 in Chicago Dokortitel in Osteopathie, Chiropraktik und Neuropathologie. Trotz seiner umfassenden Ausbildungen stiess er auf viele offene Fragen: Was genau ist Gesundheit? Was sind die effektiven Ursachen hinter den Symptomen einer Krankheit? Wie kann der **ganze** Mensch in den Heilungsprozess einbezogen werden, seine persönlichen Werte und Gefühle, seine geistige Natur? Dr. Stones Suche führte ihn zu alten Heilslehren wie dem indischen Ayurveda, der chinesischen Medizin, der Hermetik (von der ägyptischen Heilkunde bis zu Paracelsus) und ihren philosophischen und energetischen Konzepten, zu denen er als Bibliothekar des legendären Manly P. Hall uneingeschränkt Zugriff hatte.

Diese Synthese aus östlichen und westlichen Heilslehren war die Geburtsstunde dessen, was er selber zunächst „Das neue Energiekonzept in der Heilkunst“ nannte. So lautete auch der Titel seines ersten Buches, das er 1948 veröffentlichte. 1953 folgte „Die energetische Anatomie des Menschen“ mit vielen handgezeichneten Tafeln zur Veranschaulichung von Energiefeldern im menschlichen Körper. 1954 publizierte er einen Text mit dem Titel „Polarity Therapy“, also der heutigen Bezeichnung der Methode, denn allen Lebensvorgängen liegt ein bipolares Energieprinzip von Anziehung und Abstossung zu Grunde. Als Energie-Pionier erkannte er schon bald, dass das Konzept der Lebensenergie eine echte Bereicherung seiner Ausbildung als Osteopath und Naturheilarzt war, die sein Verständnis von Gesundheit und Krankheit revolutionierte. Dr. Stone war Pragmatiker. Eines seiner Mottos lautete: „Ich gehe mit dem, was die Natur bestätigt“ (siehe Buch „Gesundheit aufbauen“, S.79). So erforschte er, wie diese Lebensenergie in ihrem natürlichen Fluss als Antriebskraft für bewusste und unbewusste Funktionen des menschlichen Organismus wirkt: Alles Leben ist Ausdruck von Energie in Bewegung, so auch beim Menschen.

Während des Grossteils seines Berufslebens unterhielt Dr. Stone eine Privatpraxis in Chicago, Illinois, in der er Krankheiten ohne den Einsatz von Medikamenten behandelte. Er konnte vielen Menschen helfen, die von der Medizin als hoffnungslose Fälle aufgegeben worden waren. Er wirkte jedoch nicht nur in Amerika, sondern an verschiedenen Orten auf der ganzen Welt. Insgesamt über zehn Jahre arbeitete er in einer Klinik in Indien, in der die Behandlungen gratis durchgeführt wurden. Da konnte er seine Erfahrungen nutzbringend vertiefen.

Trotz dieser eindrücklichen Erfolge wurde er vom Mainstream des Gesundheitswesens bis zirka 1970, wenn überhaupt wahrgenommen, nicht akzeptiert. Seine Arbeit wurde noch nicht verstanden. Dann geschah plötzlich die grosse Wende: Unterrichtete Dr. Stone bisher hauptsächlich in Ärztekreisen, öffnete er seine Lehren nun allen Interessierten. So strömten Hunderte von neuen Studentinnen und Studenten herbei. Viele waren derart inspiriert von Dr. Stone und den neuen energetischen Ansätzen, dass sie diese zum Grundstein ihres Berufes machten. Dr. Stone reiste 1973 nach Indien, wo er den Rest seiner Tage verbrachte und Ende 1981, beinahe 92-jährig, friedlich verstarb.

Die letzten zwei Jahre in Amerika (1971-1973) lebte Dr. Stone im Haus von Pierre Pannetier, dem er 1973 die Weiterführung seines Werkes anvertraute. Pannetier war 1963 Dr. Stones Schüler geworden, hatte sich in dessen Arbeit vertieft und 1966 seine erste Praxis eröffnet. 1971 wurde er von Stone ermächtigt, Polarity zu unterrichten. Nachdem Dr. Stone 1973 nach Indien aufbrach, unterrichtete und verbreitete Pannetier Polarity jahrelang unermüdlich in den USA und in Kanada, bis auch er 1984 starb.

Ebenfalls kurz nachdem Dr. Stone auswanderte begannen Cindy Rawlinson und die Dres. James Said, James Feil und Ray Castellino Polarity vertieft zu studieren und zu gliedern. Cindy Rawlinson, die Dr. Stone bis zu dessen Tod sehr nahe stand, gestaltete aus den Überlieferungen und dem persönlich übermittelten Wissen das erste umfassende, thematisch strukturierte Polarity Lehrkonzept. 1984, im Todesjahr von Pierre Pannetier, wurde die „American Polarity Therapy Association“ (APTA) gegründet, welche die Verbreitung der Polarity Therapie weltweit fördert und unterstützt.

Die fünfte Säule des Polaritygebäudes, das Gespräch, wurde erst nach Dr. Stones Tod hinzugefügt. Wohl verstand er sich hervorragend in der Kunst der Kommunikation, hatte jedoch keine spezifischen



Techniken oder Publikationen diesbezüglich hinterlassen. Die heute verwendete Gesprächsführung orientiert sich, unter Einbezug gängiger Kommunikationsmodelle (humanistische Psychologie, Phänomenologie, Focusing), am Polaritymodell und den Polaritätsprinzipien.

## **Philosophie**

Polarity legt besonderen Wert darauf, den Menschen als einzigartige Ganzheit von Körper, Seele und Geist zu betrachten und ihn in seinem sozialen und ökologischen Umfeld zu verstehen. Jeder dieser Faktoren beeinflusst die anderen in einem äusserst komplexen individuellen Zusammenspiel als Ausdruck des Lebens in einem sich stets verändernden, labilen Gleichgewicht. Dr. Stone sah das Leben als Energie in Bewegung. Das ungehinderte Fließen dieser Energie war für ihn die wichtigste Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Er lehrte, dass der physische Körper in Wirklichkeit keine starre Materie ist, sondern ein System von aufeinander abgestimmten und in Bewegung befindlichen Energiemustern. Für ihn war klar, dass Krankheit von Behinderungen im Fluss dieser Energie herrührt. Damit stand er im Widerspruch zur damals herrschenden Lehrmeinung, dass das Nervensystem das einzige „Leitsystem“ im Körper sei.

Polarity Therapeutinnen und Therapeuten gehen von der Überzeugung aus, dass jedem Individuum eine Kraft innewohnt, welche Selbstregulation und Bewusstsein auf allen Ebenen anstrebt. Sie ist erfahrbar als Authentizität, Lebensfreude und Lebensliebe, Ausschöpfung des eigenen Potenzials, Kreativität, Schaffenskraft, Mit- und Selbstverantwortung. Diese Kraft wird bei einer Behandlung wieder aktiviert und gestärkt. Erkenntnisse der modernen Physik und der Biologie liefern zunehmend Bestätigungen für die von Dr. Stone erkannten Wirkprinzipien auf der physischen Ebene, während neuere Studien in der Psychologie die Wichtigkeit der inneren Haltung und Begegnungsfähigkeit der Therapierenden betonen, auf die bei Polarity grossen Wert gelegt wird.

Polarity ist konfessionell neutral.



## 4. Grundlegendes theoretisches Modell

*„Wir wissen so viel über Krankheit, aber nichts über Gesundheit! Behandeln Sie nicht die Krankheit; behandeln Sie den einzelnen Menschen. Finden Sie heraus, wo die Energie stecken geblieben ist!“*

- Dr. Randolph Stone, Gesundheit aufbauen, S. 58

### Einheit, Polarität und Energie

Alles Leben ist der Ausdruck von Energie in Bewegung. Diese Energie entspringt in ihrer subtilsten Form, als reines Bewusstsein einer zentralen Quelle (Einheit). In einem so genannten „Step-down“ Prozess, auch formativer Prozess genannt, kondensiert sie und verdichtet sich stufenweise bis hin zum grobstofflichen, physischen Körper (Involution). An diesem Ort der maximalen Entfernung von der Quelle kehrt sich der nach aussen drängende Impuls um. Die Energie strömt wieder zurück zu ihrem Ausgangspunkt (Evolution) und vollendet den Zyklus. In diesem Zusammenhang zitierte Dr. Stone häufig das biblische Gleichnis vom verlorenen Sohn (z.B. Polarity Therapy, Book 1, Seite 40/41). Für ihn war Spiritualität im Sinne dieser Rückverbindung des Menschen mit seiner Quelle von höchster Bedeutung.

### Menschenbild, Verständnis von Gesundheit und Krankheit

Der zentrale Schlüssel für das Verständnis des Lebens und damit auch für das Verständnis von Krankheit und Gesundheit sah Dr. Stone im Bewusstsein, dass Körper, Seele und Geist eine Einheit bilden. Er sagte (siehe Buch „Gesundheit aufbauen“, S.18): *„Mit Gesundheit ist nicht nur die des Körpers gemeint. Sie ist der natürliche Ausdruck von Körper, Geist und Seele, wenn diese im Rhythmus mit dem Leben selbst sind. Wahre Gesundheit ist die Harmonie des Lebens in uns, welche aus geistigem Frieden, Glück und Wohlbefinden besteht. Sie ist nicht nur eine Frage körperlicher Leistungsfähigkeit, sondern eher das Ergebnis davon, dass die Seele eines Menschen sich durch dessen Geist und Körper frei ausdrücken kann. Ein solcher Mensch strahlt Frieden und Glück aus, und in seiner Gegenwart fühlt sich jeder wohl und zufrieden.“*

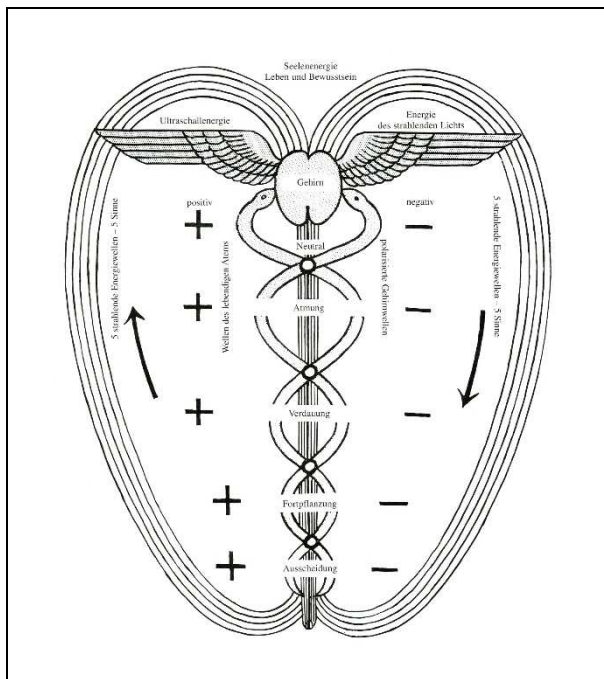
Damit kommt zum Ausdruck, dass das Wissen, was Gesundheit für den individuellen Menschen bedeutet, im Wesen dieses Individuums zu finden ist. In diesem Sinne wird Gesundung als ein Prozess verstanden, der sich von innen nach aussen, mittels eines subtilen Energiesystems, entfaltet. Die Energien in ihren unterschiedlichsten Erscheinungsformen werden über Polaritäten für uns erfahrbar, beispielsweise als Gedanken (positive/negative), Bewegungsqualitäten (schnell/langsam), emotionale Befindlichkeiten (heiter/melancholisch) oder dem greifbaren Körper (weich/hart). Wie genau fliessen jedoch diese Energien, nach welcher Logik und Gesetzmässigkeit? Oder umgekehrt: Wenn diese Energien blockiert oder behindert sind und daher eine Krankheit in Erscheinung tritt, wo muss konkret angesetzt werden, um die verloren gegangene Gesundheit wieder herzustellen?

### Energieanatomie

Dr. Stones Antwort auf diese Fragen war seine Energieanatomie: Aufbauend auf dem oben erwähnten Verständnis des Menschen und dem Verständnis von Gesundheit und Krankheit zeigte er in Dutzenden von Diagrammen mit entsprechenden Erläuterungen auf, wie ein gesunder, freier, idealer Energiefluss im Menschen verläuft. Beginnend mit dem Kern des Menschen, dem Caduceus, über das Chakrasystem, die Ovalfelder und die Strömungen, die unsere Energiehülle aufbauen, bis hin zu Reflexsystemen, dem Konzept der fünf Elemente und vielen weiteren Erläuterungen beschrieb er das Wirken, Ineinanderverfliessen und Weben dieser Energien von den feinsten bis hin zu den dichtesten Ebenen unserer Existenz. Es war Dr. Stones grosses Anliegen, mittels Polarity über die feinstofflichen Ebenen den tiefinnersten Kern des Klienten zu berühren, weil Gesundheit letztlich nur von dort kommt.

Im Folgenden werden sechs zentrale Konzepte der Energieanatomie ausführlicher dargestellt:

### a) Der Hermesstab (Caduceus)

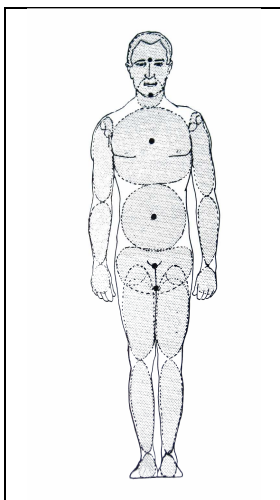


Der Stab des Hermes, auch Caduceus oder Baum des Lebens genannt, mit den zwei sich windenden Schlangen, repräsentiert das Kernstück der Energieanatomie. Er ist die Basis der Heilkunst vieler alter Kulturen und das Symbol des Flusses feinstofflicher Energien im Körper und der Verbindung gegensätzlicher Kräfte. Er veranschaulicht den oben genannten, unsichtbaren Step-down Prozess: Bei jeder Kreuzung (Energiezentrum) der zwei Schlangen wird die Schwingungsfrequenz der oben eintretenden Lebensenergie eine Stufe nach unten transformiert und damit verdichtet.

Für den Ausgleich und die Unterstützung des Flusses dieser feinstofflichen Energien verwendet Polarity unter anderem die folgenden Konzepte und Techniken aus der Craniosacral Therapie: Primäratem, rhythmischer Cranialimpuls (CRI), Potenzwelle, lange Welle, Fulkrum, Stillpunkt und Vault Hold Gewölbegriff.

Die **Abbildung oben** („Polarity Therapie“ Band 1) zeigt die Flussrichtung der elektromagnetischen Ströme, entlang dem Caduceus, sowie den Sitz der Energiezentren. Diese befinden sich an den Kreuzungsstellen der beiden rechts und links der Wirbelsäule laufenden Hauptströme (Schlangen).

### b) Energiezentren (Chakren) und Ovalfelder



Wie die meisten Traditionen benennt auch Dr. Stone sieben Haupt-Energiezentren (Chakren). Das erste Zentrum befindet sich auf dem Scheitel (Scheitelchakra). Hier beginnt das „Ausströmen des unsichtbaren Lebens“ in die sichtbare Schöpfung hinaus. Die Lage der anderen sechs Zentren ist in der Abbildung durch einen Punkt bezeichnet. Diese Energiezentren und die darum liegenden ovalen elektro-magnetischen Felder sind an bestimmten Stellen entlang der Wirbelsäule oder deren Verlängerung positioniert (meist zugehörig zu einem Nervengeflecht, beispielsweise Solarplexus, Brachioplexus). Sie wirken sich sowohl auf die Struktur der entsprechenden Körperzone, wie auch auf die Funktionen der zugeordneten Organsysteme aus. Jedes Energiezentrum hat eine ihm eigene Schwingungsfrequenz. Dr. Stone bezeichnet das sechste Zentrum (Stirnchakra oder drittes Auge) als Sitz des Bewusstseins. Den fünf Zentren darunter wird je eines der fünf Elemente, (siehe f), zugeordnet.

Die **Abbildung links** („Polarity Therapie“ Band 1) zeigt die Lage von sechs Energiezentren (schwarze Punkte), deren ovale Felder, sowie die ovalen Felder an den Armen und Beinen. Das siebte Chakra beim Scheitel ist nicht ersichtlich und spielt für die Ovalfelder keine direkte Rolle.

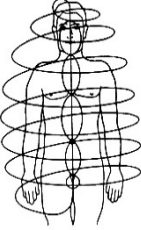
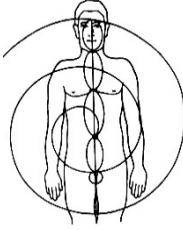
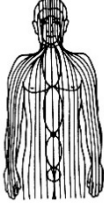
Gemäss Dr. Stone verschafft sich die Seele durch die oberen drei Ovale und Zentren Ausdruck durch Intelligenz (Kopf), Sprache (Hals) und „Lebensbewegung“ (Herz). Die unteren beiden Ovale mit den entsprechenden drei Zentren dienen der Erhaltung und Fortpflanzung des physischen Körpers. Die Ovale bei den Armen und Beinen dienen zur Überwindung der Schwerkraft.





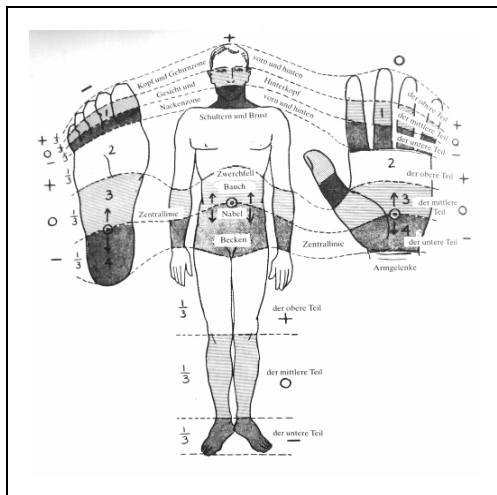
### c) Die drei Prinzipien

Aus dem zentralen Kanal des Caduceus und dem Chakrasystem entspringen drei Feldströme, die wesentlich am Aufbau des Körpers beteiligt sind:

Querströme	Spiralstrom	Längsströme
		
Luftprinzip	Feuerprinzip	Wasserprinzip
Links/Rechts	Vorne/Hinten	Oben/Unten
Sattva	Rajas	Tamas
Die Querströme laufen quer um den Körper herum, verbinden den Kern des Systems mit der Peripherie und ermöglichen eine wechselseitige Kommunikation.	Die Feuerspirale strömt aus dem Bauchnabel in alle drei Dimensionen (kugelförmig) und verteilt die innere Vitalkraft im gesamten Körper.	Die Längsströme regulieren und überwachen die physiologischen Vorgänge im Körper.

### d) Die drei Geometrien

Das Konzept der drei Geometrien ist eine Synthese der Arbeiten Dr. Stones, die von Polarity Lehrerinnen und Lehrern entwickelt wurde. Sie hilft mit, die verschiedenen, untereinander verbundenen, energetischen Körperstrukturen, wie von Dr. Stone beschrieben, übersichtlich zu gestalten.



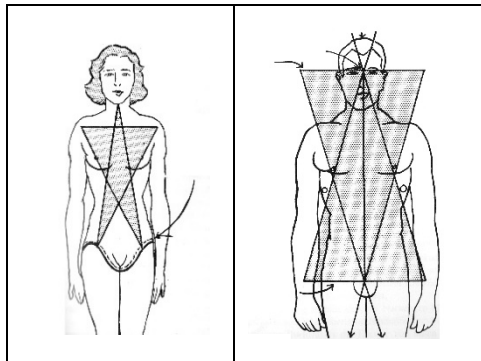
Die **Abbildung links** („Polarity Therapie“ Band 1) zeigt die polaren Zonen an Kopf, Rumpf und Beinen mit ihren reflektorischen Beziehungen zu den Zonen an den Händen und Füßen.

#### Geometrie von Projektion und Reflexion

Die drei Prinzipien der Energiebewegung (plus, neutral, minus) sind die Primärkräfte, die als grundlegende Beziehungen in den Zentren und Feldern des Körpers zum Ausdruck gelangen. Das Wissen, wie verschiedene Körperbereiche zueinander in Beziehung stehen, eröffnet eine Vielzahl von therapeutischen Möglichkeiten, ausgleichend, anregend oder hemmend auf das Energiesystem einzuwirken. Im Speziellen können Bereiche beeinflusst werden, die nicht zugänglich, verletzt oder zu persönlich sind, sodass die direkte Behandlung an diesen Stellen nicht möglich ist.



### Geometrie von Symmetrie und Gleichgewicht

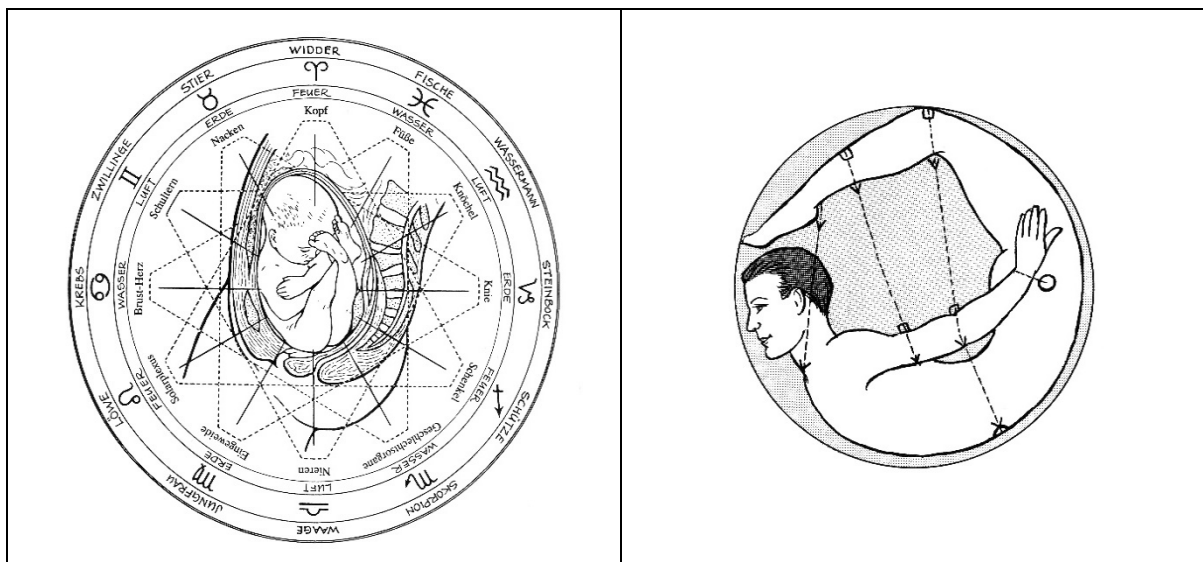


Unterschiedliche geometrische Beziehungen bringen die Kraftlinien zum Ausdruck, welche die Energien bei der ursprünglichen Formation des Körpers lenken. Als konkretes Beispiel sind hier die Energiemuster des fünf- und des sechsstrahligen Sterns abgebildet. All diese Diagramme sind wie Landkarten zu verstehen, die eine Orientierung für die energetische Arbeit am Körper bieten.

**Abbildung links** („Polarity Therapie“ Band 1): Die geometrischen Kraftlinien des fünfstrahligen Sterns (links), die dem Weiblichen zugeordnet werden, sind wichtige Kontaktpunkte zur Befreiung von Energieblockaden. Rechts sind die Kraftlinien der sich überkreuzenden Dreiecke dargestellt mit der Entsprechung zum männlichen Prinzip.

### Geometrie der Involution und Evolution

Die dritte Geometrie befasst sich mit der Position des Fötus (Involution) und der Bogenhaltung (Evolution). Die Involution beschreibt unter anderem auch die Beziehungen des Körpers zu Zyklen in der Natur mit Hilfe des Tierkreises und der Elemente. Die Bogenhaltung repräsentiert das Muster selbstloser Offenheit und die Rückverbindung mit der Quelle der Lebensenergie (Einheit).



**Abbildung** („Polarity Therapie“ Band 1 und 2): **Links** die Geometrie der Involution, **rechts** diejenige der Evolution.

#### e) Die drei Gunas

Die Gunas stellen die drei universellen Bewegungsprinzipien dar, die in der gesamten Schöpfung wirksam sind. Ihre unterschiedlichen Qualitäten bringen sie folgendermassen zum Ausdruck:

- Das **sattvische Prinzip** (Luftelement, neutral) bedeutet Sanftheit, Ruhe, Reinheit und Ausgeglichenheit. Sattvische Berührungen sind sanft und wirken energetisch sehr tief.
- Das **rajasische Prinzip** (Feuerelement, positiv, männlich) bedeutet Aktion und vorwärts drängende Bewegung. Rajasische Berührungen sind rhythmisch, stimulierend, aktivierend und zielgerichtet.
- Das **tamasische Prinzip** (Wasserelement, negativ, weiblich) bedeutet Verdichtung und Kristallisation. Tamasische Berührungen sind kraftvoll und dringen tief ins Gewebe ein. Sie bewegen sich entlang der Schmerzgrenze.



Mit diesen drei Grundprinzipien wird in allen fünf Säulen (achtsame Präsenz des Therapeuten, Körper/Energiearbeit, Polarity Yoga, Ernährung/Reinigungskur, Gespräch) gearbeitet. Die Auswahl der Prinzipien richtet sich nach dem Beschwerdebild, der Zielsetzung und dem Prozessverlauf.

Speziell erwähnt sei noch die Anwendung der Gunas auf den Körpertypus. Diese basiert auf der biologisch-medizinischen Tatsache, dass der wenige Wochen alte Embryo aus drei Keimblättern besteht (Ekto-, Meso- und Entoderm), aus denen später der gesamte Körper gebildet wird. Jeder physische Körper ist eine einmalige, individuelle Mischung aus diesen drei Grundtypen, die direkt den Gunas Sattva, Rajas und Tamas zugeordnet werden können. So ist also nicht nur jedes menschliche Wesen einzigartig, sondern auch jeder physische Körper.

#### f) Die fünf Elemente

Dr. Stones tiefes Verständnis der Elemente stützte sich in seinem frühen Werk auf die westlichen Traditionen der Alchemie und Hermetik, ausgehend von der Vier-Elementen-Lehre der alten Griechen. Dies spiegelt sich in der Abbildung „Involution“ (Embryo im Mutterleib) wider, mit der Einteilung des Tierkreises in die vier Elemente, die jeweils im Aspekt der drei Gunas (plus, minus, neutral) erscheinen. Dazu gesellte sich dann das fünfte Element, die Quintessenz, zu der Zeit von Aristoteles.

In späteren Phasen traten die vedische und die ayurvedische Tradition mit ihren fünf Elementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde stärker ins Zentrum des Schaffens von Dr. Stone. Allgemein können diese als Dichtegrade der Materie verstanden werden: Äther ist das flüchtigste und Erde das dichteste Element. In Polarity werden Körperteile, Organe, Körperfunktionen, Gefühle, Motivation, Nahrungsmittel, Sinne etc. den fünf Elementen zugeordnet.

Weit wichtiger als diese physische Definition ist jedoch die qualitative Bedeutung der fünf Elemente. Sie stellen in symbolhafter Sprache eine Möglichkeit dar, Zusammenhänge zwischen Philosophie, Psychologie, Anatomie, Physiologie und entsprechender Pathologie zu verstehen und zu ordnen. Der Verdauung wird zum Beispiel das Element Feuer zugeordnet. Das ist als Metapher zu verstehen, da bei der Verdauung dieselbe transformierende Qualität im Spiel ist, die sich auch beim Feuer beobachten lässt. Die lebendige Dynamik und gleichzeitig einheitliche Geschlossenheit von allem Existierenden, insbesondere im menschlichen System, werden durch den freien Fluss der Elemente bestimmt. Unausgewogenheit im Energiefluss wird gemäss den fünf Elementen beeinflusst und im Sinne der Homöostase geordnet. Ebenso werden schwach ausgebildete oder stark dominierende Ausprägungen der Elemente ausgeglichen.

Zur Illustration wird nachfolgend das Wasserelement näher betrachtet. Gemäss der Abbildung „Involution“ sind die drei folgenden Körperzonen/Organe dem Element Wasser zugeordnet:

Körperzone/Organ	Tierkreiszeichen	Polarität
1. Brust/Lymphen/Herz	Krebs	Neutral
2. Becken/Genitalien	Skorpion	Positiv
3. Füsse/Fusssohlen	Fische	Negativ

Der Bezug dieser drei Körperteile zueinander wird mit folgendem Beispiel ersichtlich: Kalte und feuchte Füsse führen vor allem bei Frauen zu höherer Anfälligkeit für Blasenentzündung. Rein anatomisch/physiologisch gibt es keine Erklärung dafür, zumal die Füsse und die Blase recht weit voneinander entfernt liegen und sich mit den Beinen relativ viel „Isolationsmaterial“ dazwischen befindet. Erst die Zuordnung dieser beiden Körperzonen zum Wasserelement (Füsse, negativer Pol – Becken, positiver Pol) liefert eine Erklärung für dieses Phänomen im Sinne einer Resonanz. Mit der so genannten Elemente-Triade (in diesem Beispiel Wasser-Triade) wird in der Polarity Körperarbeit die Energie der drei, dem entsprechenden Element zugeordneten, Körperteile ausgeglichen.



## 5. Formen der Befunderhebung

Die Therapeutin schafft in sich die Voraussetzung für eine wertungsfreie, respektvolle und empathische Begegnung mit dem Klienten.

Im **Eingangsgespräch** werden mittels einer ausführlichen Befunderhebung möglichst viele Fakten zusammengetragen:

- Befindlichkeit, Bedürfnisse, Erwartungen
- Lebensumstände, Ess-/Trinkgewohnheiten
- Geburtsverlauf
- Qualitäten des sozialen Netzes
- Beschwerdebild, Krankheiten, Operationen und Unfälle (mit allfälligen, ärztlichen Diagnosen und Medikation)
- Psychische Verfassung
- Hobbys, Quellen der Freude, Möglichkeiten zum Auftanken (Ressourcen)

Gleichzeitig nimmt sie Informationen auf allen Sinneskanälen wahr:

- Wie bewegt sich der Klient?
- Wie verteilt er das Körpergewicht im Stehen bzw. im Sitzen?
- Wie sind der Blick, der Blickkontakt, die Mimik und Gestik?
- Wie gestaltet sich der sprachliche Ausdruck?
- Welche Qualitäten besitzt die Stimme? Wie ist die Sprachmelodie moduliert? Wie sind Rhythmus und Lautstärke?
- Welche Elemente und Polaritäten zeigen sich im Inhalt des Gesagten?
- Wie sind die Atembewegungen?
- Was zeigt sich auf der emotionalen Ebene?
- Wie ist die Bekleidung, wie erscheint die Gesamtpersönlichkeit?

Für das **Körperlesen** wird der Klient gebeten, sich aufrecht und entspannt hinzustellen. Die Therapeutin nimmt wahr, wie sich sein Körper im dreidimensionalen Raum und im Austausch mit dem Aussen organisiert:

- Wie ist der Körper geformt? Wie ist die Ausprägung der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther? Ausgeglichen? Dominieren einzelne Elemente (bei einer „bulligen“ Körperform überwiegt beispielsweise das Erdelement, bei einer hageren das Luftelement)?
- In welchem Verhältnis stehen die Proportionen der Körperteile?
- Wie ist das Verhältnis von Grösse und Gewicht?
- Wie ist die Symmetrie?
- Wie ist die Haltung?

Dr. Stone ging davon aus, dass die verschiedenen Körperbereiche (Rumpf, Kopf, Hände, Füsse) Abbilder eines einzigen Grundmusters des Organismus sind. Das Charakteristische dieses Grundmusters ist die Anordnung der Energiezonen, der Zentren und Felder entlang der Wirbelsäule und analog dazu die reflektierenden Zonen in den Extremitäten des Körpers. Ein Vergleich der Körpersymmetrien (links/rechts, vorne/hinten und oben/unten) ist hilfreich für die Sondierung der drei Prinzipien (Feldströme, siehe Kapitel 4c).

Der **Konstitutionstypus** wird unter anderem anhand der spezifischen Körperform und Bewegungsweise wahrgenommen. Die Konstitution als genetische Anlage gibt Hinweise darauf, in welchem Verhältnis die drei embryologisch angelegten Schichten des Körpers (Ektoderm, Mesoderm, Entoderm) ausgeprägt sind, siehe Kapitel 4e. Daraus lassen sich Rückschlüsse auf Anlagen, Grundbedürfnisse und Verhaltensformen des Klienten ziehen.

Zur Befundaufnahme gehört auch ein **erster Kontakt in der Körperarbeit**, welcher zusätzliche Informationen über den taktilen Wahrnehmungskanal liefert:

- Welche Qualität hat der Muskeltonus?
- Welche Temperatur, Farbe und Elastizität haben Haut und Gewebe?
- Wie sind Haut, Nägel und Haare beschaffen?
- Wie gross ist die Gelenkbeweglichkeit?
- Wie fühlt sich der Puls an?
- Wie gut lässt sich die Energie im Körper bewegen?



Fliesst die Energie im Körper nur sehr zäh oder stockend, kann das auf eine Verschlackung hindeuten. In einem solchen Fall zeigt die Erfahrung, dass durch eine Anpassung der Ernährung und/oder ein Reinigungsfasten die Symptome bereits zurückgehen oder zumindest die Wirksamkeit der Körperarbeit erhöht werden kann. Aufgrund der Befunderhebung können also auch weitere therapeutische oder medizinische Abklärungen oder Massnahmen empfohlen werden.

Unter Berücksichtigung all dieser Informationen erfolgt die **Auftragsklärung** mit dem Klienten. Resultate der Befunderhebung, die von der Selbstwahrnehmung des Klienten abweichen, werden angesprochen. Gemeinsam werden Behandlungsziele und ein Therapieplan entwickelt. Das Mass der Ressourcen des Klienten spielt dabei eine entscheidende Rolle. So müssen fehlende Ressourcen erst aufgebaut und im Körper verankert werden, bevor belastende Themen angegangen werden. Ziele und Vorgehen können im Verlauf des therapeutischen Prozesses jederzeit angepasst oder ergänzt werden.

## 6. *Therapiekonzept*

Wie in der Kurzbeschreibung erwähnt, baut Polarity auf fünf Säulen auf:

### 1. **Die Präsenz der Therapierenden und ihre neutrale Haltung von Achtsamkeit und Empathie**

Eine neutrale, empathische Haltung mit einer klaren Präsenz und Respekt für die Einzigartigkeit des Gegenübers ist die Grundlage für die therapeutische Arbeit mit Polarity.

Polarity Therapeutinnen und Therapeuten begegnen der Klientin wertungsfrei, mit Achtsamkeit und Akzeptanz und respektieren ihre Grenzen. Dadurch werden eine Vertrauensbasis und ein heilsamer, sicherer Beziehungsraum geschaffen. Sie hören aktiv zu und geben Rückmeldungen oder in Phasen des Prozesses warten sie und unterstützen die Klientin, ihre Verbindung mit sich selber zu halten und zu vertiefen. So entsteht ein Gefühl von innerer Kontrolle und Ermächtigung, welches die Klientin in ihrem individuellen Gesundungs- und Wachstumsprozess unterstützt.

### 2. **Körper- und Energiearbeit**

Die Polarity-Behandlung erfolgt im Liegen oder Sitzen, grundsätzlich über den Kleidern und am ganzen Körper. Anhand der Befunderhebung nimmt die Polarity Therapeutin Einschränkungen und Unausgewogenheiten im Energiefluss wahr, mit deren Entsprechungen auf der mentalen oder emotionalen Ebene. Der Therapeutin steht ein reicher Fundus an Techniken osteopathischen und anderen Ursprungs zur Verfügung, hier einige Beispiele:

- **Wiege:** Die Hände werden sanft und entspannt unter dem Kopf der Klientin (Rückenlage) gehalten, die Berührungsqualität ist sattvisch. Die Zeigefinger liegen am Halsrand an. Die Mittelfinger liegen quer am Hinterhauptsrand (Okzipitalrand) und die Daumen ruhen neben den Ohren. Der Kopf sollte in den Händen geborgen liegen und den Tisch nicht berühren.
- **Nordpol-Dehnung:** Der Kopf ruht in der Handfläche der rechten Hand. Mit Mittelfinger und Daumen wird mit leichtem Druck der Hinterhauptsrand auf beiden Seiten der Wirbelsäule gehalten. Die linke Hand liegt auf der Stirn während die rechte Hand einen gleichmässigen, sanften Aufwärtzug ausübt.
- **Kreuzbeinwiege:** Die rechte Hand liegt unter dem Kreuzbein und zieht leicht abwärts. Die beiden Darmbeinschaukeln werden mit dem linken Arm umspannt (Ellbogen auf der rechten Darmbeinschaukel und die Finger auf der linken) und leicht zur Mitte gedrückt. Durch diese Bewegung werden die Iliosakralgelenke entlastet und leicht gedehnt, dabei entsteht ein Gefühl von Raum. Die innere Aufmerksamkeit liegt bei der Qualität der Kreuzbeinbewegung.
- **Anheben des Schulterblattes** (Klient in Seitenlage): Vier Finger werden unter das Schulterblatt geführt, dieses wird leicht angehoben und die Dehnung einige Sekunden gehalten. Die Hand wird durch das Knie gestützt, der Fuss ist auf einem Hocker abgestellt. Dieser Vorgang wird mehrfach, auf unterschiedlicher Höhe des Schulterblattes wiederholt. Danach wird dasselbe Prozedere am anderen Schulterblatt durchgeführt. Gemäss Dr. Stone wird damit das Spinalnervengeflecht zur Versorgung der Arme und des Schultergürtels (Plexus brachialis) befreit. Die Atmung des Klienten wird erleichtert.



Einzelne Techniken sind in der Polarity praktisch immer in einen grösseren Behandlungsablauf eingebettet. Dabei handelt es sich nie um starre Abläufe, die protokollarisch abgearbeitet werden. Je nach Bedarf, Klient oder Energiesituation wird der Ablauf angepasst. Nachfolgend einige typische Beispiele:

- **Allgemeine Behandlung (general session):** (Rückenlage) Einstimmen, Wiege, Nordpol-Dehnung, Wiege mit aufgestellten Fingern zwischen Atlas/Okziput, Bauchschaukel (Verbindung Stirn-Bauch), abstreichen der Beine, öffnen Fussgelenke mit Dehnung/Zug, ziehen der einzelnen Zehen, Druck Fersen/gedehnte Sohle, Arbeit am Würfelbein, rotatorische Nackenmassage, Schultern öffnen mit Massage/Druck/Dehnung, Schlüsselbein-Solarplexus-Schaukel, Arme/Hände analog bearbeiten zu Beine/Füsse, (Seitenlage mit angezogenen Beinen) grossen Gesässmuskel (*Glutaeus maximus*), Seitenband Oberschenkel, quadratischen Lendenmuskel (*Quadratus lumborum*) lösen durch Kneten, Druckpunkte und Dehnung, öffnen/anheben des Schulterblattes, Sattvaverbindung Hüfte-Schulterblätter, sanfte Verbindung ohne Berührung Scheitel-Beckenboden, (zurück in Rückenlage) Wiege, Stirn-/Nabelausgleich (aufsitzen) Rücken ausstreichen.
- **Nervensystem und fünfstrahliger Stern:** (Bauchlage) Ausgleich von Kreuzbein und Hinterhaupt, Schulterblätter lösen/abheben, lösen der Schultermuskulatur und Rippenansätze mit Druck der Daumen, Steissbein-Keilbeinausgleich, Ausgleich zwischen Beckenboden und Nacken, sowie Beckenboden und Schultern, Hüften, Knien, Ellbogen und Fussgelenken, Ausgleich der sensorischen Entsprechungszonen, (Rückenlage) Wiege, Psoas lösen, Fünfsterneausgleich (1. Foramen Magnum, 2. linke Schulter, 3. rechte Schulter, 4. vordere, obere Darmbeinspitze links, 5. rechts), Vorstellung fünf Punkte verbunden mit Gummibändern, (im Sitzen) Schulterblatt lösen, Überkreuzanhebung, Wirbelsäulendehnung zur Lösung von Gasansammlungen, Nordpol-Dehnung
- **Herzserie:** Grundgelenk der 2./3./4. Zehe bearbeiten: Längszug, vor-zurück, seitlich bewegen, Zonen zwischen den Zehen/Sehnen bearbeiten (entspricht den Elementen Aether-Luft/Luft-Feuer/Feuer-Wasser/Wasser-Erde), Herzreflexe Fusssohle, ebenso Herzreflexe Hände, Schulterblätter abheben, Nordpol-Dehnung, Zwerchfell dehnen und bearbeiten in Verbindung mit Schultern (Herzbeutel), rechter Daumen Zwerchfellmitte unter Brustbein Richtung oben, dabei linker Daumen Stirnmitte (Hypophyse), Hand und Finger am Schläfenbein, Ohr (Stabilität), rechter Daumen wieder gleich und dazu linker Daumen Kiefer (Beruhigung), dasselbe auf der anderen Seite, Daumen über Herzchakra (Energie lenken), Hand rechts T4-T7 (Verbindung zu Cerebrospinal-Flüssigkeit), linke Hand Nacken massieren
- **Parasympathikus:** (Rückenlage) Wiege, mit Absicht 10.ter Hirnnerv (Vagus) stimulieren, (Seitenlage links) Beckenboden, rechts am Rand entlang den Knochen (Zeigefinger), dann Mittelfinger Muskulatur dehnen, empfindliche Punkte suchen, verbinden je nachdem mit entsprechenden Punkten Nacken, Schultern, Ellbogen, Hüftgelenk, Knie (Erde), Fussknöchel, lösen, halten, schaukeln, Fluss spüren, Verbindung auch mit Organen (abdominal), Kehlkopf oder Zwerchfell. Dann wechseln zu Seitenlage rechts mit Beckenboden links, ausgleichender Abschluss beispielsweise Beckenboden – Scheitel Kontakt ohne berühren.
- **Elementetriade Wasser:** (Bauchlage) Knie anwinkeln, rechts Würfelbein und zweitkleinste Zehe (Wasser) intensiv bearbeiten mit Rajas und Tamas, Verbindung Zehe-Reflexe Ferse lateral (Hoden, Ovarien) resp. medial (Prostata, Gebärmutter), Achillessehne: Fuss halten, rechts massieren oder Fuss unter Achsel einklemmen und massieren beidhändig, Reflexe Knie, Waden bearbeiten, verbinden Wade-Glutaeus, dann Glutaeus-Schulterblatt (Rajas) und Wade-Schulterblatt, C2 mit T4 und L4 verbinden, T4 mit Fuss verbinden (Wasser-Linie/T4 Reflexe) und ebenso T4-Hand, Abschluss sattvischer Sakrum-Okziput-Kontakt
- **Gasbefreiungsserie:** Negative Pole öffnen, Zehengelenke ziemlich stark nach unten biegen, Reflexe bearbeiten, Fussgewölbe, Dickdarm, L3, Zwerchfell, eine Hand am Würfelbein, die andere am Zwerchfell, Hüftreflexe am Knöchel bearbeiten, evtl. nochmals Luftzehe, Reflexbereiche Schien-/Wadenbein hoch und runter, Ileozökal-/Sigmoidpunkt verbinden, (im Sitzen) hintere untere Rückenmuskulatur entlang dem Darm, langsam und rhythmisch massieren, sattvischer Kontakt zum Abschluss

Als Landkarte und Orientierungspunkte dienen sowohl die energetische als auch die klassische Anatomie. Die Polarity Therapeutin setzt ihre Intuition, ihre fühlenden, hörenden und sehenden Hände ein. Die Berührungstechniken und -qualitäten werden nach den Prinzipien der drei Gunas und die Verbindungen der Zonen nach den polaren Gesetzmässigkeiten gewählt. Häufig verbinden die Hände – entsprechend dem Polaritätsprinzip – zwei Körperzonen, um die Energien auszugleichen. Dabei wird der Körper in seiner Ganzheit stets im Bewusstsein gehalten. Die Polarity Therapeutin ist sich bewusst,





dass sie mit der Berührung des Körpers immer auch das ganze, tiefe Wesen dahinter berührt mit all seinen Erfahrungen, Geschichten, leuchtenden und dunkleren Seiten.

### 3. Polarity Yoga

Der Polarity Therapeut vermittelt einfache, tief wirksame Atem-, Dehn- und Streck-Übungen. Dieses so genannte Polarity Yoga bietet ein breites Spektrum von leichten und dynamischen Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen zur Aktivierung der Muskulatur bis hin zu Formen, welche die Achtsamkeit und die konzentrierte Stille fördern. Dabei werden gewisse Reflexzonen durch punktuelle Kontakte mit einbezogen. Auch die Stimme wird durch Laute und Vibration eingesetzt, um die inneren Räume des Organismus in Schwingung zu bringen oder eine bestimmte Energiequalität zu stimulieren. Diese Übungen dienen der aufbauenden Selbstverantwortung und korrespondieren mit den Qualitäten eines oder mehrerer Elemente, die damit gezielt beeinflusst werden. Die Klientinnen und Klienten werden ermutigt, diese, auf sie und ihre Situation sorgfältig zugeschnittenen Übungen, regelmässig im Alltag zu praktizieren. Einige typische Beispiele sind Hocke (eng oder weit), Pierres HA-Atem, Pyramide, Dip (auch „Cliff Hanger“ genannt), Zwerchfellpresse, Holzhacker, Beckenschaukel, Scherenschlag.

Nachfolgend eine konkrete Beschreibung von drei Übungen (sowohl diese als auch die restlichen Polarity Yoga Übungen sind im Buch „Einfach mehr Energie“ im Detail beschrieben):

- **Die Hocke** (alle Elemente): Die Hocke war für Dr. Stone der Stein der Weisen unter den Körperübungen, sie befreit den Solar Plexus, löst Gase und öffnet den Herz- und den Lungenbereich. Sie ist auch gut bei Verstopfung, kräftigt den Bauch und die Oberschenkel und dient der Verbesserung aller Ausscheidungsfunktionen. Bei der weiten Hocke sind die Füße etwa 30cm auseinander, bei der engen etwa eine Handbreite. Der Rumpf senkt sich nach unten, die Fersen bleiben auf dem Boden. Diese „Kauerstellung“ sollte mehrmals täglich zirka drei Minuten eingenommen werden.
- **Pierres HA-Atem** (Luft-/Feuerelement): Öffnet Brust, Schultern, Zwerchfell und damit die Atmung, sorgt für Wachsamkeit und klare Gedanken. Energieausgleich beider Seiten, gut bei Haltungsschwierigkeiten. Aufrechter Stand, die Füße in angenehmen Abstand voneinander. Die Arme sind nach vorne ausgestreckt mit den Handflächen nach oben. Abwechselnd werden die Arme dreimal schnell gekreuzt, einmal die linke Hand oben, das nächste Mal die rechte. Dann werden beide Arme mit einem lauten „HA“ rasch horizontal nach hinten geschwungen und gleichzeitig heben sich die Fersen und das Körpergewicht wird beim Fuss nach vorne auf die Fussballen verlagert (Reflexzone für die Brust).
- **Pyramide** (alle Elemente, Erdelement betont): Die Pyramide ist eine der besten Stellungen für einen umfassenden Energieausgleich. Sie stimuliert die Zirkulation der Gehirn-Rückenmarkflüssigkeit, öffnet das Becken und verstärkt den Energiefluss in den Beinen, wirkt verjüngend, hat einen Erdungseffekt und ist gut für den Kreislauf (auch für Schwangere gut geeignet). Sehr breite Stellung der Beine, nach vorne lehnen, die Hände auf den Oberschenkeln oberhalb der Knie abstützen. Das Körpergewicht wird von den Beinen auf die Schultern verlagert. So bildet sich eine Art „Hängebrücke“ mit den Armen als Pfosten und den Schultern als Taue. Die Knie sollten exakt über den Knöcheln liegen, die Arme und der Rücken sind gerade.

### 4. Polarity Ernährung/Reinigungskur

Basierend auf der ayurvedischen Ernährungslehre wird ein umfangreiches und dennoch leicht verständliches Konzept für eine gesunde, vegetarische Kost vermittelt. Die Auswahl der Lebensmittel wird nach den Kriterien der fünf Elemente auf die Körperkonstitution und Lebens- und Umweltbedingungen abgestimmt. Auf diese Weise wird die Ernährung individuell auf die Klientinnen und Klienten zugeschnitten unter Miteinbezug ihrer eigenen Erfahrungen. Dabei stehen immer auch energetische Prinzipien im Vordergrund, da der Mensch auf allen Ebenen genährt werden möchte.

Gleichzeitig betonte Dr. Stone die Wichtigkeit einer sporadischen Reinigung und beschrieb die so genannte Polarity Reinigungsdiät als ein gemässigt Fasten zur sanften und dennoch wirkungsvollen Entgiftung und Regeneration der Organe, der Haut und des Bindegewebes (siehe Dr. Stone, Gesundheit aufbauen, S.99 oder R. Schenker, Richtig fasten, gesund essen, S.66). Als Heilmittel dienten ihm weder Nahrungsergänzungsmittel noch Medikamente sondern Nahrungsmittel per se. Er empfahl eine Ernährung, die nicht ergänzt werden muss. Daher gehören zur Polarity Reinigungskur am Morgen eine spezifischen Getränkezubereitung genannt Leberspülung (Zitronen, Olivenöl, Ingwer, Chili, Grapefruit, Orangen und allenfalls Knoblauch), gefolgt von einem Polarity Tee (Fenchel, Bockshornkleesamen,



Anis, Leinsamen, Süssholz und Ingwer getrocknet und Pfefferminze). Damit wird die Entsäuerung des Körpers und die Reinigung und Ausscheidung von Giftstoffen gezielt angeregt und unterstützt. Ab Mittag wird leichte, feste Nahrung wie Gemüse, Salate und Sprossen gegessen.

Als therapeutische Massnahme hilft die Reinigungsdiät Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Allergien, Ess-Störungen, Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne zu regulieren. Auch Schmerzen in Muskelgewebe, Sehnen und Gelenken werden durch die Entsäuerung des Organismus positiv beeinflusst.

Einzelne Therapierende bieten Polarity Yoga sowie Polarity Ernährung/Reinigungskur auch in Gruppen an. Ersteres mit Anleitung und Erklärungen, letzteres zusätzlich mit der Auseinandersetzung mit Essgewohnheiten. Diese Kurse werden in einzelnen Blöcken durchgeführt oder mehrtägig extern. Sie dienen der Förderung der Selbstkompetenz.

### **5. Gespräch (verbale Prozessbegleitung)**

Im Erstgespräch befragt die Therapeutin den Klienten über die Beschwerden. Nach der Befunderhebung werden die Möglichkeiten und Grenzen der Zusammenarbeit besprochen und das Therapieziel gemeinsam festgelegt. Die Therapeutin nimmt wichtige Themen auf, die der Klient in Zusammenhang mit seinen körperlichen Beschwerden in Verbindung bringt. Dabei gibt sie der Geschichte des Klienten angemessen Raum. Das wertungsfreie und wohlwollende Zuhören alleine kann bereits eine sehr heilsame Wirkung haben.

Körperreaktionen und ihre Auswirkungen während der Behandlung werden ins Bewusstsein gebracht und durch Berührung und Gespräch sorgfältig begleitet (wobei das Gespräch als Berührung mit Worten verstanden werden kann). Innere Ressourcen werden aufgegriffen, verbalisiert, im Körper und im Bewusstsein verankert. Damit werden sie verstärkt und stehen dem Klienten zur Verfügung.

Das Auflösen von körperlichen Energieblockaden kann innere Prozesse in Gang bringen. Diese werden im prozesszentrierten Gespräch ins Bewusstsein geholt. Dadurch werden einschränkende Muster erkannt und verstanden. Die damit zusammenhängenden Körperspannungen werden Schritt für Schritt gelöst und die emotionale Befindlichkeit auf neue Weise integriert. So verarbeiten die Klienten das Erlebte innerlich und die damit verbundene Stressanfälligkeit wird gemindert (Stärkung der Resilienz). Sie werden zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung motiviert. Auf diesem Weg entwickeln sie zunehmend eine positive mentale Haltung, die ihnen zu einem authentischen Lebensstil mit grösstmöglicher Gesundheit verhilft.





## 7. Grenzen der Methodenausübung/Kontraindikationen

Polarity-Behandlungen ersetzen keine ärztliche Untersuchung oder Behandlung.

Sind organische oder psychische Leiden, degenerative Prozesse, Infektionskrankheiten, akute, schwere Erkrankungen wie offene Wunden oder Brüche von einem Arzt diagnostiziert worden, wird die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den entsprechenden medizinischen Fachpersonen gesucht. Polarity kann in solchen Fällen möglicherweise nicht oder nur zum Teil eingesetzt werden.

Erfahrene Körpertherapeutinnen und -therapeuten haben gemeinsam mit Medizinern eine Kontraindikations-Liste erstellt:

### A) Tiefe, verteilende, aufbrechende, mobilisierende Körperarbeit mit Druck (Tamas)

Absolute Kontraindikationen

- Akute Entzündungen (Röte, Hitze, Schmerz, Schwellung)
- Akute Herzkrankheiten
- Akute Verletzungen von Muskeln, Sehnen, Bändern
- Akutes Schleudertrauma am Ort der Verletzung
- Aneurysma (krankhafte Erweiterung von Blutgefässen)
- Bandscheibenvorfall (am akuten Ort)
- Fieber/Grippe
- Knochentuberkulose
- Osteoporose (in fortgeschrittenem Zustand)
- Übertragbare Hautpilze und Hautkrankheiten

Ärztlicher Rat sollte eingeholt werden bei

- Diabetes mellitus
- Epilepsie
- Krebs
- Psychosen und schweren psychischen Erkrankungen
- Risikoschwangerschaft

Vorsicht ist geboten bei

- Hautkrankheiten
- Krampfadern

### B) Sanfte harmonische, ausgleichende Körperarbeit (Sattva)

Absolute Kontraindikationen:

- Intrakranielle Blutungen
- Schädelbruch
- Wasserkopf

Bei Kindern bis 9 Jahre ist generell Vorsicht geboten mit der Arbeit am Schädel.

### C) Dynamische, mobilisierende Körperarbeit (Rajas)

Absolute Kontraindikationen:

- Sämtliche oben beschriebenen Kontraindikationen
- Hirnerschütterung

Die Reinigungskur von Dr. Stone darf von Schwangeren, stillenden Müttern, an Magersucht oder Bulimie Leidenden und Personen mit akuter Kolitis **nicht** durchgeführt werden.



## 8. Methodenspezifische Differenzierung der Handlungskompetenzen

Die folgende Tabelle bietet einen Überblick über die Umsetzung der KT Handlungskompetenzen in Bezug auf die fünf Polarity Säulen:

	Achtsamkeit, Präsenz	Gespräch (verbale Prozessbegleitung)	Körper-/Energiearbeit	Polarity Yoga	Polarity Ernährung, Reinigungskur
Begegnen	●	●	.	.	.
Bearbeiten	●	●	●	●	●
Integrieren	●	●	●	●	●
Transferieren	●	●	.	●	●
Gruppenproz.	●	●	.	●	●

● Hohe Wichtigkeit      ● Mittlere Wichtigkeit      . Keine Wichtigkeit/Relevanz

Zum besseren Verständnis nachfolgend ein paar Erläuterungen:

- Die Kompetenz „Bearbeiten“ zum Beispiel wird in der Polarity Therapie vor allem mittels der Säule Körper/Energiearbeit umgesetzt. Die Säulen Gespräch, Polarity Yoga und Polarity Ernährung/Reinigungskur fließen abhängig von Ziel und Thema unterschiedlich stark ein. Das bedeutet nicht, dass es nicht auch einmal eine reine Gesprächssitzung geben kann. Dieser Prozess in seiner Ganzheit wird von der Säule Achtsamkeit/Präsenz getragen.
- Die Polarity Säule Körper-/Energiearbeit kommt hauptsächlich bei der Kompetenz „Bearbeiten“, sowie teilweise bei der Kompetenz „Integrieren“ zum Zuge.
- Wichtig bei der Kompetenz „Integrieren“ sind die Reflektion sowie der Austausch und die Vertiefung der Erkenntnisse im Sinne des gegenseitigen Lernens.
- Im Zentrum der Kompetenz „Transferieren“ steht die Stärkung der Selbstkompetenz der Klienten.
- Kompetenz „Gruppenprozesse“: Zur Begleitung, Vertiefung oder Prävention wird Polarity Yoga auch in Gruppen gelehrt oder es werden Polarity Ernährungs-/Reinigungsseminare angeboten.



## 9. Methodenspezifische Ressourcen

### **Kenntnisse (theoretisches Wissen)**

Wichtigste Stationen des Lebens von Dr. Randolph Stone/verschiedene Quellen seiner Lehre (Hermetik, Ayurveda, Samkhya, Mystik, Paracelsus, Taoismus, Bibel u.a.m.)/Geschichte von Polarity in groben Zügen.

#### **Die Präsenz der Therapeutinnen und Therapeuten und ihre neutrale Haltung von Achtsamkeit und Empathie:**

- Die Therapeutinnen und Therapeuten kennen Werkzeuge, um sich in eine innere Haltung zu bringen, aus welcher heraus sie den Klienten und sich selbst Raum gebend, wertungsfrei, empathisch, respektvoll, akzeptierend, achtsam und mit grösstmöglicher Präsenz begegnen und wahrnehmen können, zum Beispiel Meditation, Dreh- und Angelpunkte im Körper (Fulkrum).

#### **Körper- und Energiearbeit:**

- Grundlagen der Energie Anatomie: Einheit und Polarität, Caduceus, Chakren, fünf Ovalfelder, drei Prinzipien und ihre Feldströme (Quer-, Spiral- und Längsströme), drei Geometrien (Projektion/Reflexion, Symmetrie/Gleichgewicht und Involution/Evolution), fünf-/sechsstrahliger Stern; Reflexzonen (Füsse, Hände, ganzer Körper), drei Gunas, fünf Elemente; zusätzlich Menschenbild (drei Körper), Verständnis von Gesundheit und Krankheit, Gesundungsprozess.

#### **Polarity Yoga:**

- Polarity Yogaübungen (Varianten, Wirkungsbereich, zugehörige Elemente), einige typische Beispiele: Hocke (eng oder weit), Pierres HA-Atem, Pyramide, Dip (auch „Cliff Hanger“ genannt), Zwerchfellpresse, Holzhacker, Beckenschaukel, Scherenschlag
- Polarity Yogaübungen für
  - Schwangere
  - Spezifische Altersgruppen
  - Unterschiedliche Beschwerdebilder

#### **Polarity Ernährung, Reinigungskur:**

- Klassifizierung der Nahrungsmittel gemäss den fünf Elementen
- Bedeutung und Nutzen von Sprossen
- Verdauung
  - Metapher Verdauung und Ofen
  - Dr. Stones Vorschläge zur Optimierung der Verdauung
- Drei Phasen der Reinigungskur: Abbau, salzlose Phase, Aufbau
- Tagesablauf und erlaubte Nahrungsmittel in der salzlosen Phase
- Sinnvolle Anpassungen und abgeschwächte Varianten der Reinigungskur, je nach Körpertypus, Alter oder Krankheit

#### **Gespräch (verbale Prozessbegleitung):**

- Die Therapierenden kennen Werkzeuge und deren Unterlegung durch die Polarity-Prinzipien, Gunas und Elemente. Zum Beispiel die Arbeit mit einem Polaritätspaar nach John Beaulieu: Herausarbeitung des Themas, Herausarbeitung eines Pols und seines Gegenpols, Symbolisierung, Verbindung von beiden über das Herz.
- Ich/Du Dynamik in der therapeutischen Begegnung und im gemeinsamen Beziehungsfeld



## Fertigkeiten (praktisches Können)

Körperlesen/Polarity Vortrag halten

### Körper- und Energiearbeit:

- Berührungskontakte nach den drei Gunas, Wiege, Okziput-Atlas-Dehnung, Elementetriaden, Wirbeltriaden, Chakren, Ovalfelder und Übergangszonen
- Arbeit mit dem formativen Prozess, Blaupause (Primordial mind pattern)
- Arbeit mit craniosacralen Grundwerkzeugen
- General Session
- Element-Behandlungen nach John Beaulieu:
  - Äther: Allgemeiner Ausgleich, Entspannungstechniken
  - Luft: Gasbefreiungsmethoden, Lockerung Zwerchfell, spezifische Herzbehandlung, abheben und bearbeiten der Schulterblätter
  - Feuer: Ausgleich parasymphatisches und sympathisches Nervensystem, soziales Nervensystem (John Chitty, Stephen Porges), Beckenbodenbehandlung, craniosacrale Ausgleichsbehandlung
  - Wasser: Cerebrospinales Nervensystem, spezifische Kontakte Sakrum, Hände, Füße, Schultern
  - Erde: Ausgleich am Fuss, Kurzbeinbehandlung, Dehnung, Lockerung der Wirbelsäule, Becken, Hüften, Sakrum, Schädelbasis, Halswirbel

### Gespräch (verbale Prozessbegleitung):

- Führung eines therapeutischen Gespräches, verbale Prozessbegleitung
- Wahrnehmung des „Felt-Sense“ im Körper
- Fähigkeit, im Gespräch zwischen den Zeilen oder hinter die Geschichte zu hören
- Anleiten der Klienten, den Zugang zur eigenen Herzqualität zu verstärken

### Polarity Yoga:

- Polarity Yogaübungen korrekt ausführen und instruieren
- Lektionen Polarity Yoga planen und durchführen

### Polarity Ernährung, Reinigungskur:

- Begleitung einer Reinigungskur in der Einzelsitzung
- Polarity Ernährungs- und/oder Reinigungsseminar planen und durchführen
- Therapeutinnen und Therapeuten haben die Polarity Reinigungskur im Rahmen des Möglichen (Kontraindikationen) mindestens einmal persönlich durchgeführt

## Haltungen (Sozial- und Selbstkompetenz)

Polarity Therapeutinnen und Therapeuten

- können sich in den Zustand offener, wertungsfreier, empathischer Präsenz bringen und diese während der Behandlung immer wieder herstellen
- sind verlässlich und fähig, Vertrauen aufzubauen
- begegnen den Klientinnen und Klienten mit Respekt, nehmen sich selber ihren Raum und geben ihnen den angemessenen Raum
- arbeiten sorgfältig und bewusst mit Nähe und Distanz, um den für die Therapie optimalen Raum des Vertrauens zu schaffen
- pflegen den Kontakt mit ihren eigenen Körper-Empfindungen, Gedankengängen, Emotionen und können diese während der Arbeit wertungsfrei wahrnehmen
- wechseln zwischen Intuition und bewusster Entscheidung als Grundlage für das prozesszentrierte Vorgehen
- unterscheiden permanent zwischen Mein und Dein (Übertragung-Gegenübertragung)



## 10. Positionierung

Polarity Therapeutinnen und Therapeuten arbeiten grundsätzlich mit der Schulmedizin zusammen. Auch die Kombination mit anderen komplementärtherapeutischen Methoden oder alternativmedizinischen Bereichen wie beispielsweise Phytotherapie oder Homöopathie ist oft hilfreich.

Polarity ist von unterschiedlichen Gesundheitslehren inspiriert (vergleiche Kapitel 3, Geschichte). Inhaltlich grenzt es sich von anderen Methoden oder Systemen folgendermassen ab:

- **Ayurveda:** Aus der Ayurveda-Lehre stammen abgesehen von philosophischen Konzepten das Elemente-Verständnis, die Gunas, die Chakrenlehre und einige Ernährungsrichtlinien. Im Zentrum des Ayurveda steht das Konzept der drei Doshas Vata, Pitta, Kapha. Polarity kennt mit der Typologie Ekto-, Meso- und Ento (siehe 4e) zwar etwas Ähnliches, orientiert sich grundsätzlich jedoch an der Energieanatomie von Dr. Stone. In der Polarity Körperarbeit wird kein Öl verwendet, auch sind die meisten Behandlungssequenzen, Griffe und Techniken völlig anders als im Ayurveda.
- **Craniosacral Therapie:** Innerhalb einer der fünf Polarity Säulen, der Körperarbeit, verwendet Polarity für den sattvischen Bereich unter anderem einzelne Techniken aus der Craniosacral Therapie (siehe 4a). Diese stehen immer in Verbindung mit Polaritykonzepten und –abläufen und orientieren sich an der Energieanatomie von Dr. Stone. Um Wirkung im Bereich Rajas und Tamas zu erzielen kennt Polarity verschiedene andere Techniken für die Körperarbeit, die nicht vergleichbar sind mit der Craniosacral Therapie.
- **Osteopathie:** Die körperliche Befundaufnahme und einige, eher strukturell ausgleichende Behandlungstechniken der Polarity Therapie verwenden osteopathische Ansätze. Beide sind jedoch eingebettet in Polarity-spezifische Abläufe, die mit Osteopathie nicht mehr vergleichbar sind. Während bei der Osteopathie vor allem die Befunderhebung und die Körperarbeit im Zentrum stehen, sind in der Polarity das Gespräch, Ernährung/Reinigung und Polarity Yoga drei weitere, wichtige Säulen. Die Polarity Therapie kennt keine chiropraktischen/manipulativen Techniken.
- **Yoga:** „Polarity Yoga“ bezeichnet eine Sammlung von Streck- und Dehnübungen von Dr. Stone, die zum Teil Ähnlichkeit mit Hatha Yoga Übungen haben. Sie sind jedoch immer in den Polarity-Kontext eingebettet (Zuordnung zu den fünf Elementen oder drei Gunas, Unterstützung des Energiemusters fünfstrahliger Stern etc.) und unterscheiden sich insofern klar von herkömmlichen Yoga Übungen.

## 11. Umfang und Gliederung des methodenspezifischen Teils der KT-Ausbildung

Der methodenspezifische Teil der KT-Ausbildung umfasst mindestens 500 Kontaktstunden und 1'250 Lernstunden. Diese Stundenzahlen sind als Grundlage verbindlich. Sie können nach oben erweitert werden (Praktikum, Supervision, Behandlungsprotokolle und Falldarstellungen sind in diesen Zahlen nicht enthalten). Die Schulen sind frei, ob und wie sie die Ausbildung modularisieren wollen.



## **Anhang Polarity Literatur (Auswahl):**

### **Deutsch**

Beaulieu John  
Beaulieu, Ledermann,  
Schnetzer  
Chitty J., Müller M.L.

Guay Michelle  
Schenker Raphael

Sills Franklin  
Stone Randolph

Stone Randolph  
Young Phil

**Polarity Therapie**, Das Arbeitsbuch, Sphinx

**Polarity, das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch**, AT-Verlag 2009  
**Einfach mehr Energie**, VAK Verlag für angewandte Kinesiologie  
GmbH, Freiburg i.B. 1994

**Selbsteilung durch Energieausgleich**, Ryvellus  
**Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen**, AT-Verlag, 2013

**Energie-Arbeit**, Goldmann, 1997

**Polaritätstherapie**, Hugendubel, München, 1989/1994, ISBN 3-88034-716-6

**Gesundheit aufbauen**, Via Nova, 2002

**Polarity Therapie in der Praxis**, Aurum, Braunschweig  
ISBN 3-591-08340-2

### **Englisch**

Beaulieu John  
Burger Bruce  
Chitty John  
Morningstar Amadea  
A. Siegel, P. Young  
Sills Franklyn  
Stone Randolph  
Stone Randolph

Stone Randolph  
Stone Randolph

Young, Varma, Stone

**Polarity Therapy Workbook**

**Esoteric Anatomy**, North Atlantic Books, ISBN 1-55643-224-0

**Dancing with Yin and Yang**, CSES 13, ISBN 978-0941732048

**The Ayurvedic Guide to Polarity Therapy**, Lotus Press 2001

**Polarity Therapy – Healing with Life Energy**, Masterworks Intl, 2006

**The Polarity Process- Energy as Healing Art**, Element Books, 1989

**Easy Stretching**, Exercises for Vitality and Beauty

**Energy. The Vital Polarity in the Healing Art**, CRCS Publications,

Volume I (Books I, II + III): ISBN 0-916360-48-2, Volume II (Books IV + V and Evolutionary Energy Charts): ISBN 0-916360-25-3

**The Wireless Anatomy of Man**

**Health Building – The conscious art of living well**, CRCS Publications, 1985, ISBN 0-916360-23-7

**Pranotherapy – the Origins of Polarity Therapy and European Neuromuscular Technique**, Masterworks Intl, 2011

### **Französisch:**

Guay Michelle  
Guay Michelle  
Sills Franklin  
Simard Benoît-Luc

**L'Anatomie Énergétique et la Polarité**, Éd. de Mortagne 1999

**L'Autopolarité – Thérapie de la Polarité**, Éd. de Mortagne 1990

**Équilibrer l'Énergie Vitale par la Polarité**, Le Souffle d'Or 1990

**Randolph Stone et la thérapie par polarité**, Art de guérir et mysticisme rationnel, Éditions universitaires européennes, ISBN 978-613-1-52673-2ca