

Polarity y-Yoga

Ein interessantes ganzheitliches Konzept: Die Polarity-Therapie für einen verbesserten Energiefluss integriert Yoga und andere Methoden

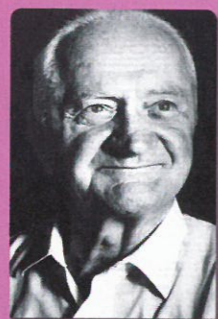
TEXT ■ MARIANNE SCHERER

Wenn die Energie richtig fließt, fühlen wir uns gut. Also müssen wir dafür sorgen, dass sie es tut, z.B. durch das Praktizieren von Polarity-Yoga. Es ist ein Yoga-Programm, das jeder leicht zu Hause absolvieren kann, denn die Bewegungsabläufe sind einfach und sanft. Schon zehn Minuten Praxis am Tag bringen spürbare Resultate: mehr Kraft und Energie einerseits, eine größere Gelassenheit und Ruhe andererseits.

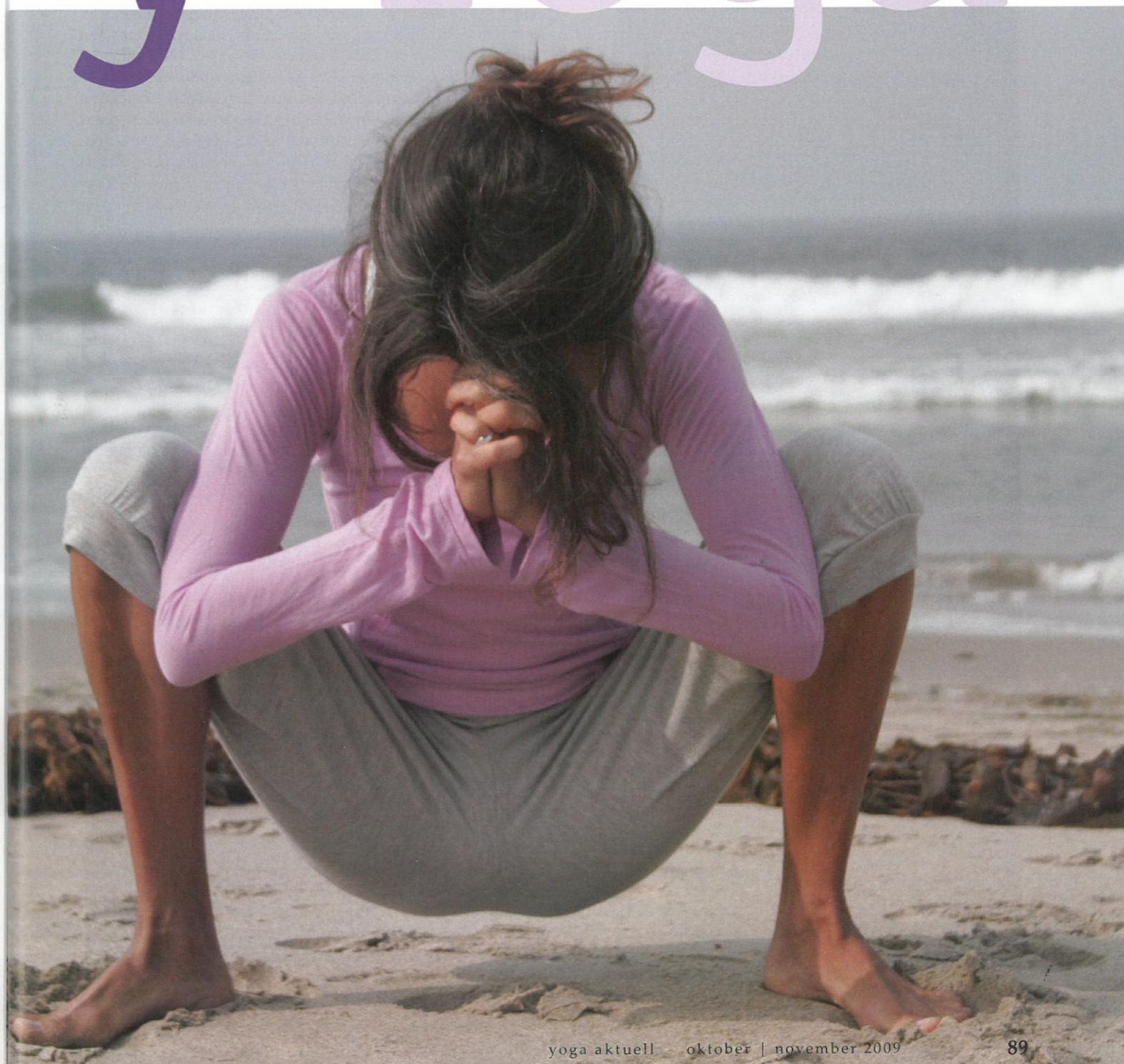
Polarity beruht auf der These, dass die Energie zwischen einem negativen und einem positiven Energiepol hin und her fließt. Blockaden und Störungen in diesem natürlichen Energiefluss führen zu Störungen, Disharmonie und letztendlich zu Krankheit. Den „still point“ zu finden, den Punkt, an dem Ruhe im System herrscht und dadurch Heilung möglich wird, ist Sinn der gesamten Therapie. Die in dem Polarity-Konzept verankerten Yoga-Übungen wurden von Dr. Stone so konzipiert, dass sie den Energiefluss aufrechterhalten bzw. wiederherstellen. Sie dienen im Wesentlichen der Selbsttherapie und bestehen sowohl aus dynamischen Bewegungsübungen als auch aus sanften Dehnübungen. Ziel dieser Yogapraxis ist es, das eigene Körpergefühl zu verbessern und einen achtsameren Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

»Polarity-Yoga besteht aus einfachen Asanas und Atemübungen sowie einer abschließenden Meditation.«

Polarity-Yoga



Polarity Yoga geht auf Dr. Randolph Stone (1890-1981) zurück, einen österreichischen Arzt, der in jungen Jahren in die USA emigrierte. Die Erforschung energetischer Zusammenhänge war seine Leidenschaft, und so studierte er Chiropraktik, Osteopathie, Ernährungslehre und Naturheilkunde. Auf ausgedehnten Reisen eignete er sich ein umfassendes Wissen u. a. aus östlichen Heiltraditionen an, darunter auch Yoga und Ayurveda, die in die Polarity Therapie integriert sind. Seine letzten Jahre verbrachte Dr. Stone in einem indischen Ashram.



© Foto: Stefania Johnson / LA

Ha-Atmung – das Luftelement stärken

Die Ha-Atmung reinigt die Atmungsorgane und baut sowohl physische als auch psychische Spannungen ab. Außerdem werden die Verdauung und der Blutkreislauf angeregt. Wenn Sie die Übung dynamisch ausführen, stärken Sie damit das Feuerelement.



- 1 Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen und leicht angewinkelten Knien auf den Boden, die Hände locker auf die Knie.
- 2 Beugen Sie sich sanft nach rechts, bringen Sie den Kopf auf den Oberschenkel und atmen Sie mit einem kräftigen „Ha“ aus.
- 3 Atmen Sie ein, und kommen Sie unter Einsatz der Arme wieder hoch zur Mitte.
- 4 Atmen Sie nun mit einem „Ha“ auf die linke Seite aus, bis Ihr Kopf auf dem Oberschenkel liegt.
- 5 Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal. Sie können dabei die Geschwindigkeit und Lautstärke des „Ha“ variieren.

Holzhammer - das Feuer anschüren

Diese Übung regt den Kreislauf an, vertieft die Atmung, baut Spannungen ab und stellt eine energetische Verbindung zwischen Ober- und Unterkörper her.



- 1 Stehen Sie mit leicht gespreizten Beinen aufrecht.
- 2 Strecken Sie die Arme wie beim Holzhacken weit nach oben, und atmen Sie dabei tief ein.
- 3 Lassen Sie mit dem Ausatmen den Oberkörper mit gestreckten Armen und einem lauten „Ha“ nach unten fallen, als wollten Sie ein Stück Holz spalten.
- 4 Wiederholen Sie die Übung 5- bis 10-mal.

In fünf Schritten zum Erfolg

Im Rahmen einer Polarity-Therapie, die insgesamt auf fünf Pfeilern ruht, wird ein individuelles Übungsprogramm zusammengestellt, das täglich 10-15 Minuten absolviert werden sollte. Dieser Zeitraum reicht aus, um bestehende Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und den Körper in eine geschmeidigere Verfassung zu bringen. Die Energie muss eben fließen. Im Gegensatz zu einer herkömmlichen Yogastunde, die normalerweise nicht therapiespezifisch ausgerichtet ist, stellt ein Polarity-Therapeut die Körper- und Atemübungen nach einem Einführungsgespräch und einem ausführlichen Bodycheck konkret zusammen, um den Heilungsprozess zu beschleunigen bzw. die Harmonie in Körper, Geist und Seele wiederherzustellen.

Polarity-Yoga besteht aus einfachen Asanas und Atemübungen sowie einer abschließenden Meditation. Dr. Stone nannte diese Übungen „easy stretching postures“. Es geht hier nicht darum, ein Yoga-Crack zu werden, der die Asanas perfekt beherrscht, sondern vielmehr darum, auf die Bedürfnisse des individuellen Körpers zu hören und diesen gerecht zu werden. Die Dehn- und Streckübungen stammen zwar aus dem traditionellen Hatha-Yoga, sind aber so abgewandelt, dass sie auch von Menschen praktiziert werden können, die nicht topfit, ja vielleicht sogar gebrechlich sind. Es sind Übungen, die stark auf die Innenschau fokussiert sind und auf das Wahrnehmen dessen, was im Körper und im eigenen Inneren geschieht. Dass der Körper durch die Übungen auch stärker wird, ist ein willkommener Begleiteffekt.

Fünfstrahliger Stern - das Wasserprinzip ausgleichen



Mit dieser Übung können Sie Ihren Gefühlen näher kommen, gestaute Emotionen lösen und tiefen Frieden finden. Außerdem öffnet und dehnt sie die Beckenmuskulatur.

- 1 Legen Sie sich bequem auf den Boden oder eine andere Unterlage mit den Fußsohlen aneinander.
- 2 Berühren Sie mit der rechten Hand das linke Becken und mit der linken Hand den rechten Brustbereich.
- 3 Bleiben Sie so lange in dieser Position, bis Sie ein inneres Gefühl von Ruhe und Geborgensein verspüren.
- 4 Legen Sie nun die obere Hand an den Kehlbereich und verbleiben Sie in dieser Haltung, bis Sie sich vollkommen entspannt fühlen.

Sensorische Balance - das Luftprinzip anregen

Durch das Kreuzen der Arme und Knöchel werden die querlaufenden Energieströme miteinander verbunden. Dadurch gelangt man rasch in einen Zustand der Stille. Diese Übung baut Stress ab und verjüngt. Die gekreuzte Haltung der Arme und Beine korrespondiert mit dem Luftprinzip.



- 1 Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen auf den Boden und legen Sie die Hände überkreuzt auf die Schienbeine. Die Wirbelsäule ist dabei gerade.
- 2 Schließen Sie die Augen, und atmen Sie mehrmals tief ein und aus.
- 3 Vergessen Sie nun Ihren Atem, und konzentrieren Sie sich auf die inneren Energieströme.
- 4 Fühlen Sie, wie sich tief entspannen und in eine meditative Verfassung kommen.

Die Elemente in Schwung bringen

Die einzelnen Yoga-Übungen basieren auf den fünf Elementen, Äther, Feuer, Luft, Wasser und Erde, die bestimmten Organen zugeordnet sind. Durch die Übungen kann man schwache Elemente stärken, dominante Elemente reduzieren und durch diesen Ausgleich mehr Vitalität erlangen. Es gibt keine festgelegten Sequenzen, die Übungen müssen also nicht in einer bestimmten Reihenfolge ausgeführt werden. Der Therapeut entscheidet aus der jeweiligen Situation heraus, was der Körper gerade braucht, dessen Signale liefern dafür eindeutige Hinweise. Ziel ist es, dass sich auf allen Ebenen ein Gleichgewicht ergibt und damit Entspannung und Harmonie.

Jedes Element belebt, aktiviert und harmonisiert bestimmte Muskeln und Organe.

So steht Äther beispielsweise im Zusammenhang mit Hals, Sprache, Schilddrüse und Gehör. Wasser ist Brust, Herz, Blase, Becken, Eierstöcke, Prostata und Füßen zugeordnet. Erde steht mit Nacken, Darm, Hüften und Knien in Verbindung und Feuer mit Leber, Galle, Magen, Dünndarm, Solarplexus und dem Zwerchfell. Unausgeglichene Elemente werden mit entsprechenden Übungen ausgeglichen bzw. dynamisiert. Ein schwaches Feuerelement, worauf bei Antriebslosigkeit und chronischer Müdigkeit zu schließen ist, kann mit Feuer- und Luftübungen in Schwung gebracht werden. Wasser- und Erdübungen sind bei Nervosität und Rastlosigkeit angebracht, Ätherübungen bei Verspannungen und Beengungen jeglicher Art.

Summen - das Ätherelement beleben



Mit der Schwingungsfrequenz eines Tones kann man in bestimmten Körperzentren eine Schwingung erzeugen. Das

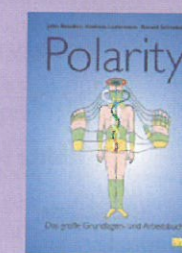
Summen, z.B. des Mantras „Om Mani Padme Hum“ schafft eine Verbindung mit spirituellen Ebenen. Die Stellung des „alten Weisen“ ist dafür ideal.

- 1 Gehen Sie in die Hocke, legen Sie die Daumen in die Ohren, und stützen Sie die Arme auf die Knie.
- 2 Summen Sie ein Mantra oder ein Lied Ihrer Wahl. Kehle, Mund und Kiefer sollten dabei entspannt sein, die Lippen leicht geschlossen. Die Zähne des Ober- und Unterkiefers berühren sich nicht.
- 3 Variieren Sie mit der Tonlage und achten Sie auf die verschiedenen Wirkungen.

Benefits von Polarity-Yoga

- Lösen körperlicher und emotionaler Spannungen
- Befreiung von Schmerzen
- Erweiterung geistiger Perspektiven
- bessere Haltung
- bessere Verdauung
- Stabilisierung des Kreislaufes
- Emotionale Stabilität

Buchtipps



- John Beaulieu, Andreas Lederer, Ronald Schnetzer: Polarity. Das große Grundlagen- und Arbeitsbuch, AT Verlag 2009.