

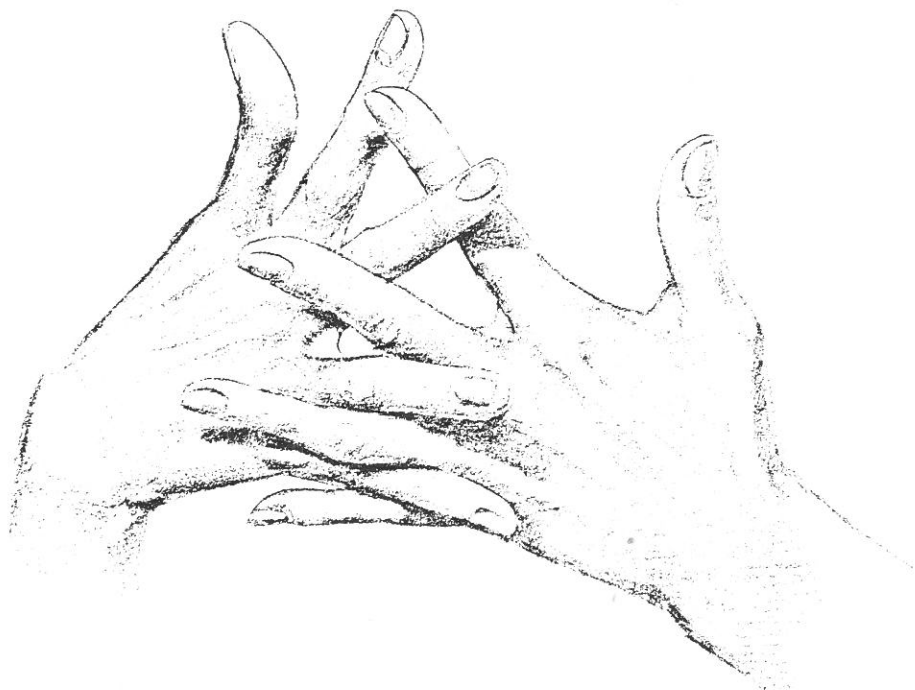
MAGISCHE BERÜHRUNGEN

POLARITY

eine Massage für Körper, Seele und Geist

von Edith Schuster

Teil 1



UNSERE HÄNDE SIND EIN GESCHENK

Durch sie können wir die Liebe
in unseren Herzen lenken,
um das Leiden unserer Mitmenschen
zu lindern.

Richard Gordon

Der therapeutische und heilende Effekt einer "Berührung", der in früheren Zeiten vielfach den Arzt und in logischer Folge auch die Tabletten ersparte, ist in der heutigen Zeit größtenteils verloren gegangen. Erst schön langsam setzt jetzt wieder ein Umdenken ein, das sicher auch daraus resultiert, daß der Großteil der heutigen Ärzte nur mehr Vertreter der Pharmaindustrie sind und den Menschen nur mehr als Objekt sehen, an dem man dieses oder jenes neue Medikament ausprobieren kann, das der Pharma-Vertreter beim letzten Besuch dgelassen hat. Und der betreute Patient fragt sich unwillkürlich, wenn er wieder zu Hause ist, warum er für einen kurz auftretenden Kopfschmerz, oder für eine kurzfristige Schlafstörung fünf oder sechs verschiedene Tabletten schlucken soll. Das persönliche Gespräch - und das damit aufgebaute Vertrauensverhältnis Arzt-Patient - ist völlig in den Hintergrund getreten. Ich möchte jetzt nicht die ganze Ärzteschaft verurteilen, die Medizin hat sicher Großes geleistet, aber Tatsache ist auch, daß das persönliche Gespräch auch dem heutigen Menschen sehr wichtig ist bzw. wieder wichtig wird. Sehr viele Erscheinungen können auch heute noch mit einem guten Gespräch und ohne Chemie, mit ganz normalen Naturheilmitteln und -methoden behoben werden.

Die einfache "Berührung" mit unseren Händen ist eine davon. Sicher kann sich jede Mutter und jeder Vater daran erinnern was er getan hat, wenn sich sein kleines Mädchen oder sein kleiner Junge den Kopf angeschlagen hat, hinfiel und sich das Knie verletzte oder in der Nacht weinte und nicht schlafen konnte. Sie haben es in den Arm genommen, getröstet und mit der Hand gestreichelt. Sie haben den Schmerz im wahrsten Sinne des Wortes "weggestreichelt" und in kürzester Zeit versiegt die Tränen und der Schmerz war verschwunden. Natürlich läuft das meistens auf der unterbewußten Ebene ab und die meisten Mütter und Väter wissen gar nicht, daß sie hier unbewußt das einzig Richtige tun, nämlich: durch die Berührung "heilen".

Eine gezielte Berührung zur richtigen Zeit und an der richtigen Stelle kann Wunder wirken. Das erfahre ich, seit ich mich mit POLARITY beschäftige - und das ist seit nunmehr sechs Jahren. Immer wieder bin ich von den Auswirkungen dieser Methode fasziniert, und ich habe noch nie erlebt, daß ein Klient nicht in irgendeiner Form eine Besserung erfahren hat. Egal ob es sich dabei um körperliche oder psychische Störungen handelt. Und nicht selten kommen Menschen zu mir, die ge-

rade eine ärztliche Therapie hinter sich haben, und durch diese keine Besserung ihres Zustandes verzeichnen konnten. Diese Menschen sind dann genauso fasziniert von dieser einfachen und effektiven Methode und die Frage: "Warum bin ich nicht schon früher zu Ihnen gekommen?" erfolgt dann meist nach zwei oder drei Betreuungsstunden. Diese Frage ist leicht zu beantworten. Die POLARITY ist zur Zeit in Österreich noch nahezu unbekannt. Während es in Amerika, England und der Schweiz schon regelrechte POLARITY-Schulen gibt (Ausbildungszeit ca. 2 Jahre, wobei nicht nur die Technik gelehrt wird, sondern auch die richtige Ernährung, Ayurveda-Pulsdagnostik, POLARITY-Yoga, uvm.) ist in Österreich zwar die Methode des REIKI bekannt, aber nicht POLARITY. Der Begriff "POLARITY", oder noch genauer "POLARITY ENERGY BALANCING" heißt, mit Hilfe der natürlichen Polaritäten den Energiehaushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Die Geschichte der POLARITY geht weit zurück bis in das Jahr 1890. In diesem Jahr wurde Dr. Randolph Stone, der Erfinder der POLARITY, in Österreich geboren. Er interessierte sich schon sehr früh für Medizin, und als sein Vater mit ihm nach Amerika emigrierte, begann er sofort mit einem Medizinstudium an der Universität in Chikago. Er absolvierte nicht nur das Medizinstudium, sondern ließ sich auch noch ausbilden zum Doktor der Osteopathie, zum Doktor der Naturheilkunde und zum Chiropraktiker. Im Jahr 1914 eröffnete er in Chikago eine eigene Praxis. Trotz all seiner Ausbildungen fühlte er, daß irgend etwas Wesentliches bei den westlichen Behandlungsmethoden fehlte. Er schloß daher vorübergehend seine Praxis in Chikago und begab sich auf Reisen. Er bereiste China, Japan, Indien und den vorderen Orient. Er lernte nicht nur die Technik der Akupunktur und der Reflexzonenmassage, sondern auch den Umgang mit Pflanzen und sämtlichen östlichen Massagetechniken. Und mit einem Mal wurde ihm klar, was bei der westlichen Methode fehlte: nämlich die Betrachtung des Menschen in seiner GESAMTHEIT. Bei der westlichen Medizin hatte er die sogenannte örtliche Symptombehandlung gelernt. Das heißt: Hat der Patient einen Schmerz im Magen, wird der "Magenschmerz" behandelt, hat er Schmerzen am Knie, der "Knieschmerz".

Die geistige und seelische Seite der Erscheinung, das psychologische Gespräch, wird dabei völlig außer acht gelassen. Und genau das lehrten ihn die östlichen Völker.

Dr. Stone war so fasziniert von diesen Ganzheitsmethoden, daß er beschloß, seine Praxis in Chicago abzumelden. Er ließ sich in Indien nieder und befaßte sich von da an nur mehr mit der Ganzheitsmedizin. Alles, was er über östliche Massagetechniken gelernt hatte, kombiniert mit seiner langjährigen Erfahrung, faßte er zu einem System zusammen, das er POLARITY nannte. Nach 60-jähriger Praxis ernannte er Pierre Pannetier, einen Naturheilarzt, zu seinem Nachfolger. Dr. Pannetier sollte das System der POLARITY erhalten und ein weiteres Wachstum gewährleisten. Das tat er dann auch und das System der POLARITY wurde im Lauf der Jahre erfolgreich verbessert und variiert und ist heute zu einer echten Therapieform herangereift.

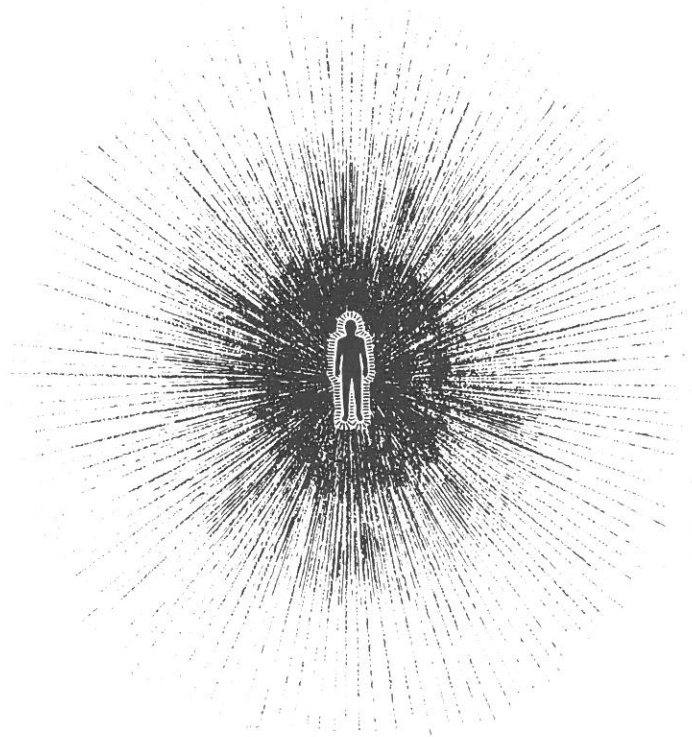
Das heutige POLARITY-System verbindet östliche und westliche Heilkunst, hat Konzepte aus dem Ayurveda miteingeschlossen, genauso wie Elemente aus der körperorientierten Psychotherapie und hat das Ziel, die Energieströme des Körpers ins Gleichgewicht zu bringen und ihnen durch Beseitigung von Blockaden zu freiem Fluß zu verhelfen. Denn nur wenn sich die Energieströme im Gleichgewicht befinden und frei fließen können, ist der Mensch gesund, lebt in Harmonie mit sich und der Umwelt. Ein Mensch dessen Energieströme frei fließen können, ist niemals krank.

Das oberste Ziel einer POLARITY-Massage ist also die blockierten Energieströme wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Wie kann ich nun erreichen, daß ein blockierter Energiestrom wieder in die richtigen Bahnen kommt? Wie weiß ich, daß ein Energiestrom blockiert ist? Wie kann ich überhaupt mit Energie oder Energien arbeiten? Sind dafür nur ganz besondere Menschen befähigt oder kann ich das auch? ...

All diese Fragen könnten jetzt dem einen oder anderen Leser durch den Kopf gehen. (Esoteriker ausgenommen, ich weiß, daß Ihr wißt, worum es geht). Auch ich habe mir diese Fragen vor vielen Jahren gestellt. Aber heute kann ich mit ruhigem Gewissen sagen: "Ja, Du kannst es auch. Du mußt dazu nicht besonders befähigt sein, Du brauchst Dir nur bewußt werden, daß alles was auf dieser Welt besteht aus Energie ist und natürliche Polaritäten aufweist (positiv und negativ) und daß auch Du Energie bist und Dein Körper aus positiver und negativer Ladung besteht." Und dieses Wissen um Energien und Polaritäten ist uralte. In den verschiedenen Jahrhunderten haben die Menschen diesen Energien die verschiedensten Namen gegeben. Bei den indischen Yogis heißt sie

"Prana", Christus nannte sie "Licht", bei den Chinesen spricht man von "Chi" und Paracelsus nannte sie "Numia". Auch die Ausdrücke "Bioenergie", "Orgonenergie" und "kosmische Energie" werden dafür verwendet. Randolph Stone nannte sie einfach "Lebenskraft". Und diese Lebenskraft bildet nun um unseren gesamten Körper ein kreisendes Energiefeld (AURA). Sie umgibt nicht nur unseren gesamten Körper, sondern sie durchdringt ihn und strömt durch ihn hindurch, und lädt dabei jede einzelne Zelle unseres Körpers auf.

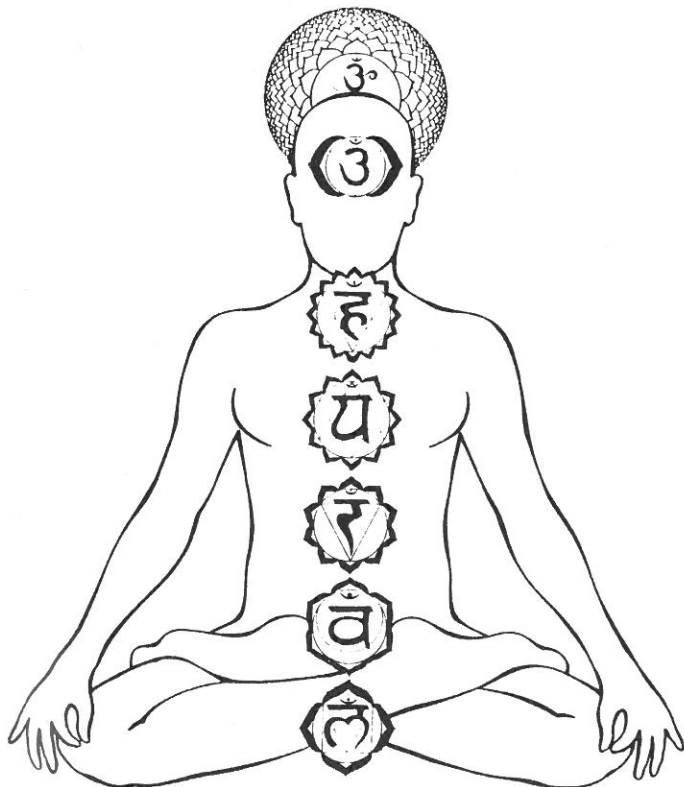


Kann diese Energie nun ungehindert durch unseren Körper fließen, ist alles in Ordnung. Wird aber - z.B. durch äußere Streßeinflüsse, oder durch falsche Denk- oder Verhaltensweisen, usw. - dieser Energiefluß gehemmt oder gar blockiert, so ist unsere Harmonie gestört und führt zu Störungen unseres gesamten Organismus bis hin zur Krankheit. Und genau da setzt die POLARITY-Therapie an. Durch die verschiedenen Berührungsmethoden wird Energie durch den gesamten Organismus geschickt, die blockierten Energiepunkte geöffnet, und der normale Fluß der Lebenskraft wieder hergestellt.

Wo kommt nun diese Energie, die wir durch den gesamten Organismus schicken möchten, her? Nun, die einfachste Form Energie "aufzutanken" ist das Einatmen. Eine gezielte Atmung, kombiniert mit einer kurzen Meditation kann unseren gesamten Energiehaushalt

fühlbar verbessern und ausgleichen. Das ist eine "erste Hilfe" für uns selbst, wenn wir uns müde und abgeschlagen fühlen. Doch das alleine ist nicht ausreichend, um einen anderen Menschen auszugleichen. Um wirklich die nötigen Energien vorrätig zu haben, müssen wir mit unseren Chakren arbeiten und die natürlichen Polaritäten unseres Körpers kennen. Denn wenn wir anderen Menschen helfen möchten, sollten wir nicht mit unseren eigenen Energien arbeiten. Es gibt zwar Therapeuten die das tun und ebenso viele meinen, daß sie die Krankheit ihres Klienten übernehmen müssen, um erfolgreich zu arbeiten. Beides ist meiner Meinung nach nicht notwendig.

Im Universum ist so viel Energie vorhanden, sodaß wir uns jederzeit genug davon holen können. Wenn wir immer mit unseren eigenen Energien arbeiten müssen, werden wir sehr schnell müde und ausgelaugt sein und infolgedessen die Fähigkeit anderen Menschen zu helfen, bald verlieren. Genauso wichtig ist es, die Krankheit des Klienten durch uns durchfließen zu lassen und sie durch eine gute Erdung vollständig abzuleiten. Beides erreichen wir, indem wir mit unseren Chakren arbeiten.



Wir öffnen unser Scheitelchakra, um kosmische Energie aufzunehmen und wir benützen unser Wurzelchakra,

um uns gut mit der Erde zu verankern. Die so aufgenommene Energie fließt durch unseren Körper hindurch und tritt bei unseren weit geöffneten Handchakras wieder aus. Unser Körper bildet dabei einen Kanal, indem die aufgenommene Energie durchfließt und an den anderen wieder abgegeben wird.

Wenn wir uns nun dem Universum öffnen, Energie aufnehmen, und diese Energie durch unsere Hände an einen anderen Menschen weitergeben, indem wir diesen oder jenen Körperteil berühren, so ist dies die einfachste Form der POLARITY. Und diese Form beinhaltet drei verschiedene Berührungsarten:

1. Die tiefe kräftige Berührung oder Massagetechnik
2. Die leichte, nicht drückende Berührung
3. Die nicht-physische Berührung, wobei die Hände vom Körper entfernt gehalten werden.

Diese drei Berührungstechniken haben folgenden Sinn: Durch die tiefe, kräftige Berührung wird die blockierte Energie wieder in Gang gebracht. Wenn sie dann beginnt wieder frei zu fließen, können die leichten Berührungs- und Nicht-Berührungstechniken diese Energie polarisieren - d.h. sie wieder in ihre gewohnten Bahnen lenken. Wenn wir jetzt dabei noch die natürliche positive und negative Polarität des Körpers berücksichtigen, uns auf den Menschen der unserer Hilfe bedarf einstellen, und bereit sind, ihm Verständnis und Liebe entgegenzubringen, dann erreichen wir wirklich eine tiefgreifende heilende Entspannung auf allen Ebenen.

Im nächsten Teil möchte ich genauer auf die Polaritäten des Körpers eingehen und einige einfache Techniken der POLARITY erklären, die sehr leicht zu Hause geübt werden können.

Zum Thema POLARITY noch eine Information:

Im Februar 1994 kommt Phil Young, Autor des Buches "POLARITY-Therapie in der Praxis", und Leiter der Int. School of Polarity in England, erstmals nach Österreich, um hier ein Einführungsseminar über POLARITY zu halten. Auch eine Ausbildung zum POLARITY-Therapeuten ist möglich.

Nähere Informationen: Edith Schuster, konz.Lebensberaterin, Telefon 03476/2217.

Abbildungen auf den Seiten 32 und 33 aus dem

Chakra-Handbuch von Shaila Sharamon und Bodo J.Baginski

erschienen im Windpferd-Verlag