



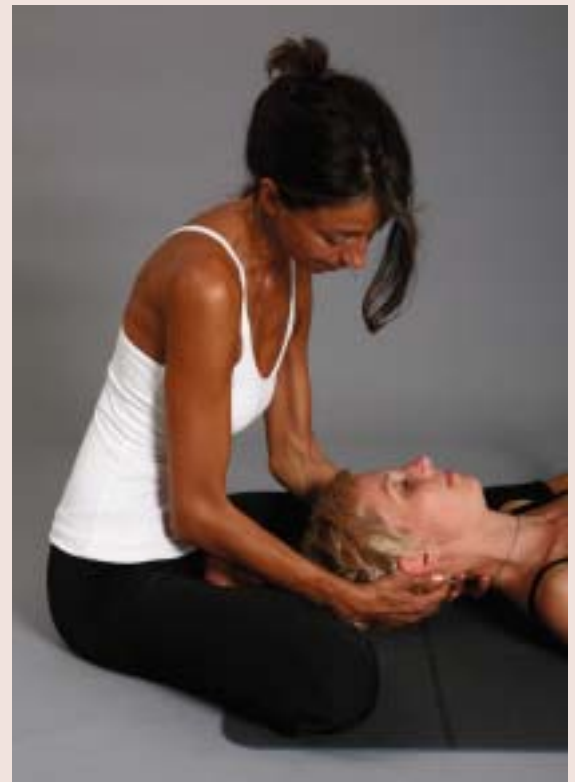
WENN  
STRESS  
DAS LEBEN  
SCHWER  
MACHT

VON  
MARIANNE  
SCHERER

# MIT POLARITY ZUM FLIESSSEN



**Der Körperarbeit kommt bei dieser Behandlungsform eine zentrale Rolle zu. Wichtig aber ist es auch, innere Konflikte aufzudecken und zu lösen. Wie Polarity wirkt, warum die „fünf Säulen“ wichtig sind und bei welchen Erkrankungen Erfolge zu verzeichnen sind, zeigt dieser Bericht**



In unserer hektischen Zeit sind Körper und Geist vielfach überbeansprucht. Dadurch können auf der zellulären Ebene Energieblockaden entstehen, die sich körperlich als Rücken- oder Kopfschmerzen, anhaltende Müdigkeit, Schlafstörungen oder Verdauungsbeschwerden bemerkbar machen. Immer mehr Kinder leiden heute an einem Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS), da sie oft ebenfalls chronisch überfordert sind.

Stress setzt sich im Gewebe fest, lange bevor man es überhaupt bemerkt. Um diese Blockade aufzulösen, setzen viele Therapeuten auf ein relativ neues, ganzheitliches Behandlungsprogramm: die Polarity-Therapie.

Begründet wurde Polarity von Dr. Randolph Stone. 1890 in Österreich gebo-



# DIE ENERGIE BRINGEN

# Mit Polarity die Energie zum Fließen bringen

## Wenn Stress das Leben schwer macht



**Emotionale Schocks sind immer auch auf der zellulären Ebene gespeichert. Oft glaubt man sie längst bewältigt zu haben – doch der Körper spricht eine andere Sprache. Er sendet Zeichen, die deutlich machen, dass das Problem noch „feststeckt“. Migräne, Verspannungen und eine Reihe anderer Beschwerden können die Anzeichen hierfür sein**

ren, emigrierte der Mediziner Anfang des letzten Jahrhunderts in die USA. Er studierte Chiropraktik, Naturheilkunde und Osteopathie. Außerdem beschäftigte er sich mit verschiedenen medizinischen Traditionen wie TCM oder Ayurveda und entwickelte daraus eine Synthese aus östlichen und westlichen Heilmethoden: die Polarity-Therapie.

Dr. Stone ging davon aus, dass im Menschen Energieströme zwischen zwei Polen fließen. Daher die Namensgebung „Polarity“. Bei gesundheitlichen Störungen gilt es diese Energie wieder zum Fließen zu bringen. Ein weiterer Grundgedanke von Polarity ist, Menschen wieder die Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen zu lehren. Als Schlüssel für Vitalität und ungetrübte Lebensfreude.

Unter dem Motto „Das Bewusstsein der Zelle“ fand in diesem Jahr in Dornbirn in Österreich der zweite Europäische Polarity Kongress statt. BIO war dort und sprach mit der renommierten amerikanischen Körpertherapeutin Dr. Mary Jo Ruggieri, einer Spezialistin für Faszienarbeit.

Die weltweit anerkannte Therapeutin ist Gründerin und Leiterin des „Columbus Polarity Center“ in Ohio. Seit über 20 Jahren unterrichtet sie alternative Heilmethoden an verschiedenen amerikanischen Universitäten. Darüber hinaus war sie Trainerin der US-Schwimmer in Südkorea und Barcelona.

Zu ihren Spezialgebieten zählen unter anderem auch der Einsatz von Polarity in der Krebstherapie und Lympholo-



Faszien handelt es sich um Bindegewebe, das netzartig einzelne Muskeln oder Muskelgruppen umhüllt. Da sich Blockaden im Energiesystem negativ auf die Faszien auswirken, liegt in diesen ein Schlüssel zur Heilung verborgen.

In medizinischen Studien konnte nachgewiesen werden, dass durch gezielte Griffen an speziellen Kontrapunkten der Faszien Endorphine, also körpereigene Hormone, freigesetzt werden, die günstig auf das Bindegewebe wirken. Durch das „Entwinden“, also das Lösen von gestauter Energie in der Muskulatur, kommt es zu einer verbesserten Durchblutung und somit auch zu einer vermehrten Sauerstoffzufuhr des Gewebes. Muskeln können sich wieder frei bewegen. Durch diese Umstrukt-

**Auf dem Polarity Kongress im österreichischen Dornbirn trafen sich Experten aus aller Welt zum Erfahrungsaustausch**



**Dr. Mary Jo Ruggieri hat sich als Polarity-Therapeutin weltweit einen Namen gemacht**



**Als Trainerin der amerikanischen Olympiaschwimmer nutzte die Medizinerin die heilsame Wirkung der Polarity-Therapie, um die Sportler fit zu machen**

gie. Etwa einmal pro Jahr kommt Mary Jo Ruggieri nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz. In Zusammenarbeit mit den dortigen Polarity-Verbänden bietet sie Seminare für Interessierte sowie Fortbildungen für praktizierende Therapeuten an.

## Wundersame Faszien

In Dornbirn demonstrierte Mary Jo Ruggieri auf anschauliche Weise, wie man über die Faszien auf die Energiemuster des inneren Zellkerns einwirken und dadurch die Zellfunktion ins Gleichgewicht bringen kann. Bei den

rierung lassen sich oft chronische Schmerzzustände beseitigen. Den Prozess des „unwinding“, so betont Mary Jo Ruggieri immer wieder, kann man gar nicht ernst genug nehmen, da dadurch viele Krankheiten auf natürliche Weise geheilt werden können.

„In meinen Workshops zeige ich anhand einer weißen Gummimasse, wie flexibel die Faszien sind und wie unglaublich veränderungsfähig“, erklärt die Medizinerin.

Auch Knochenprobleme haben ihre Ur-

sachen häufig in einer Dysfunktion der Muskulatur und können über diese gelöst werden. Nehmen wir beispielsweise einen Hallux valgus. Eine krankhafte Veränderung des Großzehgelenks, mit dem viele Frauen ab einem bestimmten Alter Probleme haben. Indem man an den Faszien arbeitet, die mit den entsprechenden Knochen in Zusammenhang stehen, kann sich selbst ein schon fortgeschrittener Hallux valgus bis zu einem gewissen Grad auf natürliche Weise zurück bilden.



„Als ich 1988 und 1992 die amerikanischen Schwimmmannschaften für die olympischen Spiele in Südkorea und Barcelona trainierte, habe ich alles Erdenkliche probiert, um die Sportler in eine gute Verfassung zu bringen. Massage, Akupunktur, Craniosakraltherapie und vieles mehr. Jede Methode hatte für sich genommen einen gu-

und Verdauungsstörungen, Fehlstellungen am Skelett und anderem mehr.

Ich habe selbst alle diese Symptome behandelt und in fast allen Fällen mit Erfolg. Insbesondere kann Polarity auch für hyperaktive Kinder eine wunderbare Hilfe sein. Wir bieten zum Beispiel in Ohio Polarity-Yoga mit Kindern an. Ein Angebot, das

bezogen. Die Körperarbeit beispielsweise umfasst verschiedene Arten der Berührung – Massieren, Akupressur, Rütteln, Klopfen, Dehnen und Ausstreichen. Auch bestimmte Griffe werden angewendet, wie die „Becken-Bauchschaukel“, die „Fußwiege“ oder der „Nordpolgriff“. Alles mit dem Ziel, auf die Energiemuster der Körperzellen einzuwirken und sie wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das geschieht dadurch, dass die Berührungen immer an zwei entgegen gesetzten Punkten (zwei Polen) des Körpers, zum Beispiel Stirn und Unterbauch oder Hals und Unterkörper stattfinden.

Doch auch die meist unbewussten inneren Konflikte, die zur Erkrankung beigetragen haben, können durch Polarity erkannt und aufgelöst werden. Denn durch die Behandlung besteht die Chance, dass das im Gewebe festgehaltene Verborgene an

die Oberfläche, also ins Bewusstsein kommt. Erstaunlich oft wird schon bei einer ersten Sitzung das Kernproblem entdeckt. Durch die gezielte Körperarbeit und unter Einbeziehung der „fünf Säulen“, die die Polarity-Therapie ausmachen (siehe Kasten auf S. 112), können die Blockaden Schritt für Schritt beseitigt werden.

## Wie eine Polarity-Sitzung abläuft

Gaby Haiber aus München ist seit vielen Jahren überzeugte Polarity-Therapeutin. In den USA und in Neuseeland studierte sie mit Körpertherapie- und Yoga-Lehrern der verschiedensten Schulen und erlangte somit ein fundiertes Wissen. Dies gibt sie nun in Workshops und Retreats europaweit weiter.

Als aktives Mitglied des Polarity Verbandes Deutschland setzt Gaby Haiber sich dafür ein, die-



Bei den Polarity-Handgriffen geht es um das Lösen von gestauer Energie in der Muskulatur. Auf dem Kongress wird das anschaulich demonstriert



Eine wichtige Behandlungssäule von Polarity ist die Körperarbeit. Mit bestimmten Handgriffen werden Energieblockaden gelöst. So zum Beispiel mit dem Nackengriff und der „Nordpol-Dehnung“

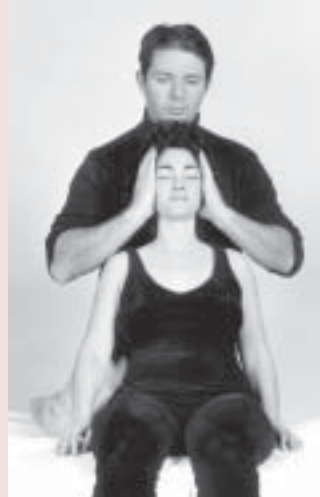
ten Effekt, doch irgendwie fehlte das integrative Element. Als ich dann Polarity kennen lernte, hat sich das geändert. Mit dieser Methode konnte man alle Bereiche abdecken und den Körper – unter Einbeziehung der so genannten fünf Säulen – ins Gleichgewicht bringen.“ Wann eine Therapie sinnvoll ist, wollen wir von der Expertin wissen.

„Bei Stresssymptomen, Verspannungen aller Art, Kopf- und Rückenschmerzen, Erschöpfungszuständen, Nervosität und Hyperaktivität, Traumata, Schlaf-

immer öfter wahrgenommen wird. Und ich habe gehört, dass auch die Polarity-Therapeuten in Europa inzwischen erfolgreich mit Kindern arbeiten.“

## Wie genau funktioniert Polarity?

Polarity vereint verschiedene Elemente, die unter anderem aus dem Ayurveda und der Traditionellen chinesischen Medizin stammen. Auch Elemente aus der Craniosakraltherapie und aus dem Yoga werden mit ein-



ser ganzheitlichen Heilmethode auch bei uns zu größerer Popularität zu verhelfen. BIO traf die Therapeutin auf dem Europäischen Polarity Kongress im österreichischen Dornbirn.

Frau Haiber, wie läuft eine Polarity-Sitzung bei Ihnen in der Praxis ab?

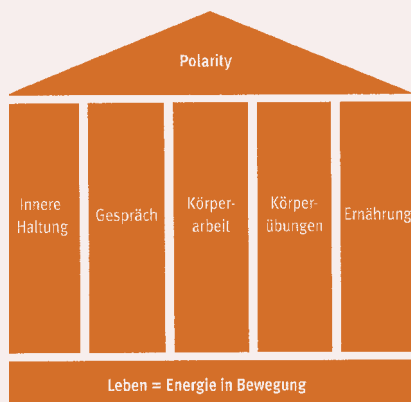
**Gaby Haiber:** Die Behandlung beginnt mit einem so genannten Bodyreading, dadurch entsteht ein erster Eindruck. Während des einführenden Gesprächs mit dem Klienten achte ich auch auf →

# Mit Polarity die Energie zum Fließen bringen

## Wenn Stress das Leben schwer macht

### Die fünf Säulen der Polarity-Therapie

Die Auswahl der Schwerpunkte aus dem Polarity-Programm ist wohl auch davon abhängig, wer diese Arbeit verrichtet und mit welchem Hintergrund. So wird ein erklärter Bodyworker die Polarity-Werkzeuge anders einsetzen als etwa ein Psychologe, der sich zum Polarity-Therapeuten fortgebildet hat. So gibt es Therapeuten, die die Zellen durch bestimmte Klänge harmonisieren. Zum Beispiel durch Vokal- und Mantrenengesänge. Andere benutzen eine Stimmgabel, um die Zellen zum Schwingen zu bringen. Immer aber werden bei der Ganzheitstherapie die so genannten fünf Säulen berücksichtigt:



Quelle: „Polarity“, AT-Verlag

#### 1. Innere Haltung

Die richtige innere Haltung ist Voraussetzung dafür, das Heilung überhaupt möglich ist. Dazu gehören Achtsamkeit, Empathie und Akzeptanz, die auf Liebe basieren.

#### 2. Prozessorientiertes Gespräch

Zunächst wird nach den Symptomen, aber auch nach der persönlichen Situation, zum Beispiel Arbeit und Familie gefragt. Bei nachfolgenden Sitzungen geht es vor allem darum, die persönlichen Entwicklungsprozesse anzusprechen und Möglichkeiten zur Veränderung aufzuzeigen.

#### 3. Konkrete Körperarbeit

Die Arbeit am Körper umfasst ein weites Spektrum an Behandlungsmöglichkeiten. Die Auswahl hängt von den Beschwerden und auch dem Wunschziel des Klienten ab. Prinzipiell gibt es drei Arten der Berührung: ● Sanfte Berührungen ohne Bewegung und Druck an polaren Körperstellen, also beispielsweise an Kopf und Füßen oder links und rechts von der Wirbelsäule. Diese Berührungen können sowohl entspannend als auch anregend sein. ● Schaukel- und Dehnbewegungen. Sie regen den Energiefluss und die Durchblutung an und lockern das Gewebe. ● Kräftiger Druck auf das Gewebe in Kombination mit der Arbeit an Reflexzonen bzw. -punkten, um das Tiefengewebe zu erreichen.

#### 4. Gesunde Ernährung

Ungünstige Ernährungsgewohnheiten werden aufgedeckt, die Mitauslöser für bestehende Beschwerden sein können. Die Empfehlungen für eine Ernährungsumstellung basieren auf der ayurvedischen Ernährungslehre. Wichtig ist, dass die



Foto links: Auch mit einer Stimmgabel lässt sich auf Zellen einwirken. Bestimmte Töne können das gesamte Nervensystem harmonisieren, so der Psychiater Dr. John Beaulieu. Er begründete die so genannte BioSonic Repatterning-Methode

Polarity empfiehlt eine Ernährung nach der 5-Elemente-Lehre. Wichtig sind naturbelassene, frische Lebensmittel

Ernährung auf die drei Doshas abgestimmt ist. Als Faustregel gilt: Je naturbelassener und frischer ein Lebensmittel ist, desto besser.

#### 5. Yoga-Übungen

Die Dehn- und Streckübungen stammen zwar aus dem traditionellen Hatha-Yoga, sind aber so abgewandelt, dass sie auch von Menschen praktiziert werden können, die körperliche Gebrechen haben. Es sind überwiegend sanfte Übungen, die stark auf die Innenschau fokussiert sind. Es geht dabei nicht um Fitness, sondern um das Wahrnehmen dessen, was im Körper, im eigenen Inneren, geschieht. Dass der Körper durch die Übungen auch stärker wird, ist ein willkommenes Begleiteffekt. In manchen Fällen werden auch Mudras, besondere Fingerhaltungen, eingesetzt, um ein Element auszugleichen bzw. die Energie wieder in Fluss zu bringen.

Wenn sich jemand etwa als zerrissen, blockiert oder zerstreut beschreibt, finden sich diese Zustände dann auch auf der körperlichen Ebene wieder.



Der Polarity-Therapeut versucht die Blockaden im Körper aufzuspüren. Er fängt damit an einem „Pol“, zum Beispiel an den Füßen an

Foto: www.polarity.de

Für Gaby Haiber ist es eine Bereicherung ihres Lebens, anderen Menschen helfen zu können



Mimik, Gestik, Körperhaltung und -struktur sowie auf Stimme und Augen. Sind sie lebhaft, leuchtend, oder müde und resigniert? Und ich schenke der Sprache besondere Aufmerksamkeit, da diese den momentanen Zustand des Klienten deutlich widerspiegelt.



Die Therapie beginnt also schon beim Gespräch mit dem Patienten?

**Gaby Haiber:** Es ist ein erstes Vortasten. Danach habe ich dann meist schon ein Gefühl, worum es gehen könnte, was sich hinter den körperlichen Symptomen verbirgt und was sich auf der seelischen/psychischen Ebene abspielt. Die weitere Anamnese setzt sich dann auf dem Behandlungstisch mit der so genannten Körperarbeit fort.

Meist beginne ich an den Füßen und gehe dann zum Kopf. Dabei wird ein erster Kontakt hergestellt und ich kann auf diese Weise in einen Körper hineinspüren. Ich halte zunächst die Knöchel, um zu fühlen, wie sich die Flüssigkeit im Körper bewegt, wie die Energie fließt bzw. nicht fließt. Dann gehe ich zu den einzelnen Zehen, die den verschiedenen Elementen zugeordnet sind. Der kleine Zeh steht für Erde, der nächste für Wasser, der mittlere für Feuer, der darauf folgende für Luft und der große Zeh für Äther.

Durch die Berührung spüre ich über die Longlines, die vertikalen Energielaufbahnen, wie die Elemente im Körper verteilt sind. Ich spüre, wo es Schwachstellen gibt, dominante Energien fühlbar sind oder auch ein schön ausbalanciertes Fließen existiert. Anschließend gehe ich zum Beispiel zum Nacken, um den Energiefluss von dort aus wahrzunehmen.

Wenn ich das Problem durch die Anamnese und die Körperarbeit eingegrenzt habe, erarbeite ich gemeinsam mit dem Klienten einen Behandlungsplan. Denn ich möchte keine Therapie überstülpen, die dann brav befolgt wird. Mein Wunsch ist es, in einer part-



**Yoga-Übungen sind hilfreich, um seinen wahren Bedürfnissen nachzuspüren. So können Heilungsprozesse in Gang kommen**

## Polarity für Musiker

**Musikerin Andrea Scherer nutzt Polarity zum Energieauffanken. Darüber hinaus arbeitet sie mit der Biosonics-Methode nach Dr. Beaulieu**



Andrea Scherer ist Dozentin für Cembalo, Generalbass und Improvisationspraxis an der Hochschule für Alte Musik in Basel. Sie hat sich neben ihrer Musikerlaufbahn immer schon für ganzheitliche Therapien interessiert. Seit 2005 hat sie ihr Polarity-Diplom in der Tasche und integriert ihr Wissen von der energetischen Anatomie in ihren Beruf. So behandelt sie regelmäßig Musiker mit Polarity, da diese durch ihre Tätigkeit oft einseitig belastet sind und von dieser Energietherapie profitieren können.



**Coach Dr. Ronald Schnetzer integriert bei seiner Beratungstätigkeit auch Polarity**

## Polarity für Geschäftsleute

Dr. oec. Ronald A. Schnetzer ist Inhaber eines Schweizer Beratungsunternehmens, das sich auf Training, Beratung und Coaching spezialisiert hat. Er ließ sich zum Polarity-Coach ausbilden, um den ganzheitlichen Ansatz auch in die Geschäftswelt zu integrieren. Mithilfe von Polarity möchte er das persönliche Wachstum von Mitarbeitern und leitenden Angestellten unterstützen, um damit ein menschenfreundlicheres und gesünderes Arbeitsklima zu schaffen. Er arbeitet in den Firmen sowohl in Einzelsitzungen als auch in Gruppen. Wie er auf dem Kongress mitteilte, ist er davon überzeugt, dass ganzheitliche Konzepte wie Polarity auch in Zukunft in Firmen Einzug halten werden.

nerschaftlichen Zusammenarbeit Lösungen zu finden, die einen langfristigen Heilungsprozess in Gang setzen. Meine Funktion ist die einer Begleiterin.

Wo sehen Sie die Grenzen dieser Therapie?

**Gaby Haiber:** Eigentlich sehe ich keine, sofern sich ein Mensch Heilung wünscht und sich wirklich bereit erklärt, Selbstverantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen. Wichtig ist allerdings, dass bei der Therapie auch die mentalen Muster miteinbezogen werden, die zu körperlichen Problemen führen können. Beispielsweise Glaubenssätze und Konditionierungen sowie negative Gedanken, Angstgefühle, Wut etc. Hier ist es wichtig, dass diese Muster erkannt und dann verändert werden, wenn ein langfristiger Erfolg garantiert sein soll. Durch innere Achtsamkeit und Bewusstmachung.

## Buchtipps & Infos



- Mary L. Müller/John Chitty: „Einfach mehr Energie“, VAK, ISBN 978-3-924077-37-2, € 20,80
- John Beaulieu/Andreas Ledermann/Ronald Schnetzer: „Polarity. Das große Grundlagen- und Arbeitsbuch“, AT, ISBN 978-3-03800-456-1, € 36,90
- Randolph Stone: „Gesundheit aufbauen. Die bewusste Kunst, sich wohl zu fühlen“, Via Nova, ISBN 978-3-928632-97-3, € 18,50 (Alle Bücher unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

### Ausbildung und Therapeuten

Viele Polarity-Therapeuten sind Mitglied eines Polarity Verbandes. Federführend ist derzeit der Schweizer Polarity Verband mit Sitz in Basel mit über 300 Mitgliedern, gefolgt vom deutschen Verband mit 90 Mitgliedern und dem österreichischen mit ca. 50. Die Verbände vermitteln auch Adressen von zertifizierten Therapeuten. Eine Polarity Ausbildung kann man derzeit in Berlin, Frankfurt, Freiburg, Basel und Wien absolvieren. Sie dauert drei Jahre und entspricht den Richtlinien der American Polarity Therapy Association (APTA), die von Dr. John Beaulieu ins Leben gerufen wurde.

