

Zur Erinnerung an Pierre Pannetier

1914 – 1984

von Sigrid Wieltschnig

Am 31. Oktober jährt sich Pierre Pannetiers Todestag zum 20. Mal. Seine Karriere als Polarity Therapeut und Lehrer begann 1963 als er Dr. Stone traf und sein Schüler wurde.

1966 eröffnete er seine erste Polarity Praxis, 1971 gab ihm Dr. Stone die Ermächtigung Polarity auch zu unterrichten. Die beiden verband nicht nur ein großes Engagement für die Sache, sondern auch eine innige Freundschaft, und als Dr. Stone sich 1973 in ein Ashram in Indien zurückzog, ernannte er Pierre zu seinem Nachfolger.

In den folgenden Jahren reiste er unermüdlich durch die USA und Canada, um Polarity zu verbreiten und möglichst vielen Menschen zugänglich zu machen.

Ich hatte das Glück, Pierre 1982 zu treffen und konnte an einem seiner Polarity Trainings

teilnehmen. Er beeindruckte mich vor allem durch seinen Elan und durch die Begeisterung und Energie mit der er uns Dr. Stone's Lehre nahe brachte. Die Intensität mit der vortrug und mit der er ein „specific treatment“ nach dem anderen erklärte und demonstrierte, seine Liebe gegenüber allem Lebendigen und die Wertschätzung, die er seinen Klienten entgebrachte, sind mir noch gut in Erinnerung.

Wenn er einmal erzählte, war er kaum zu stoppen, er wollte all sein Wissen mitteilen, und tat dies auf eine Art und Weise, als wüsste er, dass ihm nicht mehr allzu viel Zeit dafür blieb.

Ich möchte mit dem folgenden Artikel aus dem Jahr 1980 an Pierre erinnern. Viel von dem, was ihn für mich als Lehrer und als Mensch auszeichnet, wird darin sichtbar und spürbar.

Persönlich verdanke ich Pierre sehr viel. Als einer meiner ersten wichtigen Lehrer im Bereich des Heilwesens hat er mich maßgeblich beeinflusst. Viele seiner Grundsätze und seine Haltung in der Arbeit mit Menschen sind auch zu wichtigen Grundlagen meines Lebens geworden – sie sind mir als Therapeutin ebenso hilfreich wie in vielen Situationen des täglichen Lebens.

Polarity Therapie

Pierre Pannetier, D.N.

Polarity Therapie begann mit Randolph Stone, der 1890 geboren wurde. Er entwickelte seine Therapie nach vielen Jahren intensiver Studien in den Vereinigten Staaten, Europa und dem Orient. Während des Großteils seines Berufslebens unterhielt er eine Privatpraxis in Chicago, Illinois, in der er Krankheiten ohne den Einsatz von Medikamenten behandelte.

Von 1914 bis 1973 verbrachte er viel Zeit mit dem kontinuierlichen Studium und der Erforschung der Energieströme und deren Auswirkung auf den menschlichen Körper, die Seele und den Geist. Auch versuchte er sein Verständnis auf praktische Art und Weise anzuwenden und seine Prinzipien allen weiterzugeben, die seinen Entdeckungen über Theorie und Praxis der Polarity Therapie offen gegenüberstanden. Zur Zeit dieser Niederschrift widmet Dr. Stone die letzten Lebensjahre der Vervollständigung seiner geistigen Arbeit unter der Führung seines Lebensmeisters in Indien.

Ich wurde in Kampot, Kambodscha, als Sohn einer kambodschanischen Mutter und eines französischen Vaters geboren. Dies war sehr wertvoll für mich, denn so hatte ich die Möglichkeit im Rahmen zweier wunderbarer Kulturen aufzuwachsen. Mein Vater, ein Chirurg, Schriftsteller und Lehrer, widmete einen Großteil seines Lebens seiner neunköpfigen Familie, in der ich der fünftälteste war.

Er war der Meinung, dass man die ersten acht Lebensjahre naturnah verbringen sollte, damit wir von der Natur lernen und unsere inneren Sinne und ein starkes Gefühl für uns selbst und unsere Umwelt entwickeln. Er pflanzte in uns das Bedürfnis, Verantwortung für unsere Taten zu übernehmen und Respekt für alle Lebensformen zu entwickeln. Durch seine Philosophie der Liebe und des Mitgefühls wurde uns beigebracht, den freien Willen des Menschen als ein Hauptanliegen zu schätzen und zu akzeptieren. Ich lebe noch immer nach diesen Richtlinien, sowohl in meinem Privatleben als auch bei meiner Arbeit.

Meine formelle Erziehung begann in Bandol an der französischen Riviera und setzte sich am College von Narbonne und an der Universität von Montpellier in Frankreich fort. Später studierte ich in der harten Schule des Lebens. In den Vereinigten Staaten erhielt ich einen akademischen Grad an der Bernadean University in Nevada.

Mein Dienst als Offizier in der Freien Französischen Armee während des Zweiten Weltkriegs war ein wichtiger Wendepunkt in meinem Leben. Zwischen 1940 und 1945 kämpfte ich in Libyen, Afrika, Italien und Frankreich. Fünf Jahre Krieg bestätigten meinen starken Glauben daran, dass man nicht Gewalt anwenden und gleichzeitig erwarten kann, als ein gesunder,

glücklicher und erfolgreicher Mensch zu fungieren. Nach meinem Militärdienst ging ich zurück in den Südpazifik und half dort ungefähr drei Jahre lang meinen Kriegskameraden, sich wieder in das Zivilleben einzugliedern. Diese Arbeit konnte ich erfüllen, indem ich in der Politik eine aktive Rolle einnahm.

1950 emigrierte ich mit meiner Frau und meinen zwei Töchtern in die Vereinigten Staaten, ich arbeitete in verschiedensten Bereichen, unter anderem auch im Gesundheitswesen. Im Alter von 18 Jahren hatte ich Massage erlernt. Ich war damals professioneller Rugbyspieler und die Teammasseure ließen mich an ihrem Wissen teilhaben. Mein Wissen über die Kräuterkunde erwarb ich von eingeborenen Heilern im Südpazifik. Schließlich kam ich zu dem Punkt in meinem Leben, wo ich fähig war, im Bereich der heilenden Künste zu arbeiten, was immer schon mein größter Wunsch war.

Drei Jahre nach der Begegnung mit Dr. Stone im Jahr 1963 und nach eingehendem Studium begann ich mit der Ausübung der Polarity Therapie. 1971 begann ich Polarity zu unterrichten. Dr. Stone lebte während der letzten zwei Jahren, die er in Amerika verbrachte in meinem Haus, sodass wir zusammen arbeiten und er mich dabei unterstützen konnte, mehr Wissen für die Arbeit, die ich nun weiterführe, zu erwerben.

Dr. Stone und ich sind weiter in engem Kontakt, da uns sowohl eine tiefe Freundschaft als auch unser Interesse an der Polarity Therapie verbindet. 1976 konnte ich ihn in Indien besuchen.

All meine Tätigkeiten widme ich dem Unterrichten der Techniken und Methoden und dem Vermitteln meiner ganz persönlichen Erfahrungen mit Polarity Therapie als eine unterstützende Lebensweise.

Neben der Anwendung der Polarity Körperarbeit, geben wir den Menschen auch Anleitung zur Ausübung von Körperübungen, zu Ernährung und Diät und zu einer praktischen positiven Einstellung in ihrem täglichen Leben. Wir wollen ein Verständnis der Polarity Therapie sowohl für Menschen, die im Gesundheitswesen tätig sind, als auch für Laien zugänglich machen.

„Die Prinzipien und Praktiken der Polarity Therapie basieren auf unserer Sicht des Energieflusses im menschlichen Körper und im Universum. Wir sehen die Lebensenergie wie sie durch die Knochen, die Nerven und durch alle Zellen ähnlich den Radiowellen fließt, jedoch als eine wesentlich strahlendere Energieform, die sich in alle Bereiche ausdehnt. Es gibt keine Grenzen hinsichtlich der Leitungen und Bahnen dieser universellen Energie.“¹

Die Harmonie des Energieflusses im Universum ist eine neutrale Balance von positiver und negativer Energie. Diese Harmonie drückt sich auf vielerlei Arten aus - Yin und Yang, anziehende und abstoßende Kräfte, eigentlich in allen Gegensätzen. Im Körper drücken sich die vitalen Energien durch Anziehung und Abstoßung, Sinneswahrnehmung und Handlung aus. Laut Dr. Stone ist der menschliche Körper ein Energiefeld.

„Der Sitz dieser Energie ist im innersten Kern von Gehirn und Rückenmark, wo sie als eine hoch schwingende, intensive, ätherische Essenz von neutraler Polarität existiert, als eine molekulare Energie, die der Schlüssel zur ganzen Struktur und Funktion des Körpers ist. So baut sich die drahtlose Anatomie des Menschen als ein molekulares Feld von Energiesubstanzen und ihrer Strahlung oder Aura auf. Eine direkte Leitung dieser molekularen Essenz erfolgt durch das Gehirn und seine Rinde sowie durch die Gehirnhäute und ihre Zwischenräume, die zu jenen hoch aufgeladenen elektromagnetischen Feldern von positiver und negativer Polarität werden und im rechten und linken Lebensatem durch die beiden Nasenlöcher ausgedrückt werden.“²

Dr. Stone beschrieb diese Polaritäten im Körper sehr verständlich. Die folgenden Diagramme³ sind Beispiele seiner Arbeit, diese Energien zu beschreiben und zu erfassen. Sie veranschaulichen die Einzelheiten und die Komplexität von Dr. Stones Theorie. Ausgehend von seiner Analyse der Körperströme, entwickelte er die Polarity Therapie als eine therapeutische Methode zum Abbau von Energieblockaden und für den Ausgleich der Körperenergie. Er glaubte, dass solche Blockaden und Unausgeglichenheiten zu Symptomen führten, die in der Regel als Krankheiten gesehen werden. Dazu schreibt er:

„Polarity Therapie ist der Name, den ich dieser Kunst der Korrespondenz zwischen Körperräumen und -funktionen, die durch Anziehung und Abstoßung von elektromagnetischen Energiewellen zustande kommt, gegeben habe. Diese bilden die Grundlage für die fünf Sinne, die im Körper sensorisch und motorisch tätig sind. Die Verbindung mit der Strahlung und Zirkulation der cerebrospinalen Flüssigkeit brachte die Polarity Therapie in den Bereich der Physiologie; durch Gehirn, Rückenmark, Nerven und Gerhirnhäute wurde sie für die Forschung und Praxis in der Heilkunde nutzbar. Polarity Therapie stellt für die elektromagnetischen Felder und ihre lenkende lebensspendende Energie im Menschen einen definitiven Standort dar und kann so als konkrete Kunst in der Therapie angewandt werden.“⁴

Polarity Therapie vertritt die Meinung, dass man weder Krankheit, noch die Auswirkungen von Krankheit auf den menschlichen Körper, behandelt. Wir arbeiten mit dem Menschen zusammen, um ihm zu helfen, der

Krankheit auf den Grund zu gehen. Wir behandeln keine einzelnen Körperteile, weil alle Teile des Menschen untereinander verbunden sind. Wir konzentrieren uns auf den Ausgleich der Lebensenergie, die durch den Körper fließt, um *der Natur die Heilung zu erlauben*. Wir lösen die Blockaden in den Teilen des Körpers wo sich die Energie nicht bewegt, um den Strom wieder frei fließen zu lassen, wie die Natur es vorgesehen hat. Jede Zelle hat einen „Verstand“ und kennt ihre Funktion, sie wird normal funktionieren, wenn sie von dem natürlichen Fluss und dem Gleichgewicht, dieser frei durch den Körper strömenden Energie, gespeist wird. Die unorthodoxen Methoden, die zum Einsatz kommen, wurden speziell entwickelt, um dem Patienten die Möglichkeit zu geben, die Verantwortung für seine Selbstheilung zu übernehmen. Wir schaffen uns unsere eigene Disharmonie. Wir können auch unsere eigene Harmonie schaffen, um unsere Gesundheit zurückzuerlangen.

Der Schwerpunkt unserer Arbeit liegt in der Einfachheit der Methoden – in einer einfachen, praktische Anwendung der Lehre. Es gibt in der Polarity Therapie keine komplizierten oder mechanischen Werkzeuge.

Ständiges Lernen und Üben bringen Ergebnisse und der Gewinn daraus ist sofort erkennbar. Eine vollständige Gesundung hängt jedoch meist von individuellen Faktoren ab – vor allem von der Zusammenarbeit und der Einstellung des Patienten. Die Grundsätze von Polarity können in allen Lebenssituationen erfolgreich angewandt werden. Diese Therapie ist ein offener und flexibler Vorgang, der die Bedürfnisse von fast jedem erfüllt. Polarity kann von Menschen jedes Alters und jeder Verfassung in Anspruch genommen werden.

Die fünf wichtigsten Werkzeuge der Polarity Therapie für den Aufbau von Gesundheit sind:

- ⇒ Liebe,
- ⇒ Gedanken und Einstellung,
- ⇒ Körperarbeit,
- ⇒ Polarity Dehnübungen und
- ⇒ Diät und Ernährung.

Ich werde nun jedes einzelne kurz erklären.

Liebe

„Liebe“ ist der wichtigste Faktor in unserer Polarity Lebensweise. Liebe ist die mächtigste Energie, die wir einsetzen können, weil Liebe Gott ist und Gott die Liebe. Um die Liebe zu verstehen, sollten wir eine Definition der reinen Liebe geben. Reine Liebe besteht dann, wenn man gibt, ohne daran zu denken, etwas zurückzubekommen.

Das beste Beispiel reiner Liebe auf dieser Erde ist die Liebe einer Mutter für ihr Baby. Ganz egal, was das Baby tut, die Mutter wird es immer lieben – wir sollten dieselbe Liebe jedem geben, unabhängig von Rasse oder Hautfarbe, denn wir sind alle Brüder und Schwestern.

Gedanken und Einstellungen

Gedanken und Einstellung sind der zweitwichtigste Faktor in unserer Polarity Lebensweise. Wir sagen den Menschen, dass das Ziel im Leben die Beseitigung von Beschwerden ist, die aus Krankheit und Unglück entstehen und dass wir alles, was auf uns zukommt mit Freude annehmen sollten.

Wir sollten eingebettet im Fluss des göttlichen Gesetzes und in Einklang mit ihm leben. In seinem Buch *Health Building (The Conscious Art of Living Well)* spricht Dr. Stone von diesen Lebenszielen und dem „Juwel des Lebens“:

„Besitztümer, Rang und Namen sind nur Mittel zum Zweck, nicht das Endziel selbst. Wir müssen weise mit ihnen umgehen, sonst machen sie uns zu Sklaven und Dienern ihrer Vorstellung von ständig wachsender Gier und von Erschöpfung durch Frustration, Strapazen und schlechter Gesundheit. Wenn du Gesundheit und Glück erhalten willst, musst du dafür Stunde um Stunde arbeiten,

Tag und Nacht, in Gedanken und in Werken und dich streng an die eine Idee halten – das Juwel des Lebens, das sich in dir befindet.

Hast du dich jemals gefragt: Wenn ich Gesundheit erlange, was mache ich dann damit? Wofür setze ich sie ein? Habe ich meine Lektion über Disharmonie und Fehler durch Leiden und durch Krankheit gelernt?

Das gesamte Leben deutet auf diese eine Lektion hin – die Lenkung des Denkens durch Liebe und Verständnis. Wenn das nicht das Endziel in unserem Leben ist, warum sollten wir uns überhaupt um Gesundheit bemühen? Gesundheit und Glück hängen nicht vom Körper ab, sondern von den Energien, die ihn in Gang halten, die durch ihn hindurch strömen und ihn mit Leben füllen.

Wenn wir gesund sein wollen, müssen wir lernen, diese Energien vom Zentrum nach außen zu leiten und sie als normale Ausdrucksweisen von Leben und Bewegung zu sehen, in einer ehrfurchtsvollen Haltung gegenüber der Heiligkeit dieses von Gott gegebenen Geschenks, dessen Verwalter wir sind. Wir sind verantwortlich für dieses Leben und erfahren das durch Aktion und Reaktion.

Das Leben ist nichts anderes als ein Kindergarten der Erfahrungen. Aus positiven und negativen Handlungen und Reaktionen in Form von Ursache und Wirkung lernen wir, sie sind Licht und Schatten des Lebens.“⁵

Daraus wird ersichtlich, wie wichtig unsere Gedankenwelt und unsere Einstellung für das Erreichen von Harmonie im Universum sind. Diese Harmonie ist die Basis einer guten Gesundheit.

Körperarbeit

Das dritte Werkzeug der Polarity Therapie ist die Körperarbeit durch einen ausgebildeten Therapeuten. Mit Körperarbeit meine ich besonders die Verwendung der Hände im Gegensatz zu äußeren mechanischen Mitteln. Ich muss hervorheben, dass niemals Gewalt eingesetzt wird. Und das heißt, keine körperliche, emotionale oder seelische Gewalt.

Jeder Kontakt muss sanft und leicht sein, manchmal tiefer, aber nie hart genug, um weh zu tun. Eine harte Berührung würde im emotionalen Körper mehr Blockaden erzeugen, was in eine noch tiefere Bewusstseins-ebene gehen würde. Das wäre den Methoden und Prinzipien der Polarity Therapie entgegengesetzt.

Die Behandlung besteht aus sanfter Berührung mit den Fingern auf drei verschiedenen Bereichen des Körpers – den positiven, den negativen und den neutralen Polen, was Dr. Stone als die „Dreifache Funktion“ bezeichnet. Hier findet der Therapeut die blockierte Energie. Die Kirlian Fotografie zeigt deutlich, dass sich das Energiefeld jeder Materie über die feste Materienmasse hin ausdehnt.

Da Energie durch die Finger strömt und darüber hinaus, ist es nicht notwendig, starken Druck auf den Körper auszuüben. Die Anwendung von Druck, der Schmerz verursacht, ich muss es wiederholen, würde unsere Zwecke verletzen.

Es ist ein Naturgesetz, dass nichts erzwungen werden kann. Ich möchte dieses Prinzip der Polarity Therapie besonders hervorheben.

Genauso wie die Blockaden zuerst entfernt werden müssen, damit die Energieströme im Körper frei fließen können, so muss auch im Unterrichten von Polarity Methoden und in der Beratung, dem Patienten die Freiheit gegeben werden, nur das zu akzeptieren, was er glauben und anwenden kann.

Wir verwenden unsere Hände, unser Wissen, das auf Erfahrung beruht und unsere Sprache, um eine nährende Umwelt für den jeweiligen Menschen zu schaffen. Wir verwenden Gefühle, Wahrnehmung und die reine Liebe (Mitgefühl und Respekt für den einzelnen als Vertreter des freien Willens). In diesem Sinne wird in der Polarity Therapie die Körperarbeit ausgeführt.

Dehnübungen und Bewegung

Das vierte Werkzeug in unserer Arbeit sind einfache Dehnübungen und Bewegung. Um den Wert dieser speziellen Übungen und Körperstellungen zu verstehen, ist es wichtig, die richtige Vorstellung von Übung zu haben.

„Im allgemeinen sind Körperübungen,“ wie Dr. Stone sagt, „mit der Vorstellung verbunden, durch Muskelanspannung die Blutzirkulation anzuregen. Es gibt jedoch noch etwas Feiners, das wie eine ätherische Energieessenz im Blut fließt und als vitale Energie, Lebensenergie oder Lebensfunke bezeichnet werden kann.“

Sogar in der Bibel ist zu lesen, dass sich das Leben des Menschen im Blut befindet. Die alten hebräischen Schriften nannten es ‚Ruach‘ oder Lebensgeist, „Spirit of Life“. In diesem flüssigen Medium wohnt ein großes Geheimnis, das uns als Blutstrom bekannt ist.

Das Ziel aller Körperübungen, Massagen und Gymnastik ist es, frisches Blut in die Gewebe zu bringen. 1909 schrieb und veröffentlichte der Berliner Arzt August Bier sein berühmtes Lehrbuch zum Thema „Hyperaemie“. Er sagte: „Gib jedem Bereich des Körpers mehr frisches Blut und er wird heilen.“ Auf diesen Prinzipien haben viele Therapien ihre Grundlagen wie zum Beispiel die Anwendung von Schröpfgläsern, Dampfbädern, Elektrotherapie, Klopfmassagen usw.

Auch Atemübungen und die damit verbundene Vergrößerung der Lungenkapazität – durch deren Hilfe mehr frische Luft in die Lungen gelangt - hatten diese Prinzipien vor Augen. Die moderne Verabreichung von Sauerstoff verfolgt den selben Zweck, nur ohne den anstrengenden körperlichen Einsatz, der für kranke Menschen nicht geeignet ist. Ehe der Sauerstoff seinen Platz im Gewebe einnehmen kann, müssen zuerst aber das Kohlendioxid und die überschüssigen Gase aus dem Körper ausgeschieden werden, da sie der chemischen Funktion des Sauerstoffs entgegenwirken.“⁶

Neben der Notwendigkeit, Blut ins Gewebe zu transportieren, heben die Polarity Übungen auch die Wichtigkeit des Zustands und der Ausrichtung des Beckens hervor.

„Wenn das Becken im Lot und in Balance ist, stimmt die gesamte Grundlage der Körperstruktur. Wenn die Vitalströme auf natürliche Art und Weise in ihren Umlaufbahnen kreisen, gibt es weniger Spannung, Frustration, emotionale Verstimmungen oder Ruhelosigkeit.“⁷

In der modernen westlichen Gesellschaft scheinen wir die Funktion des Beckens als Basis gesunder Bewegung vergessen zu haben.

„Nahezu alle naturnah lebenden Völker kannten das Geheimnis der Beweglichkeit, das im Becken verborgen liegt. Die Inselvölker der Südsee und die Bewohner von Hawaii, die einen exzellenten Körperbau und eine anmutige Haltung haben, bewahrten sich dieses Aussehen durch ihre Tänze und deren ungewollene Hüftbewegungen.“

Ob wir sie als Bauchtänze oder als „aufreizend“ bezeichnen, ist unwesentlich. Diese rhythmischen Bewegungen, verbunden mit einem zufriedenen Geist, erhielten den Inselbewohnern ihre lebhaft, wachsame, freie und glückliche Mentalität und ihre spielerische Einstellung zur Arbeit.

Wenn wir so hart für eine perfekte Hüftbewegung arbeiten würden, wie sie es von klein auf taten, würden wir unsere oberflächlichen Kommentare über Äußerlichkeiten vergessen und statt dessen die Erfolge wertschätzen, die wir für unsere Gesundheit erlangt haben.

Lasst jemanden Ballett lernen und er wird bald erkennen, was es heißt, ein paar einfache Schritte in rhythmischer Bewegung ausführen zu können. So wie das Becken ein Wasserbassin ist, das von der Natur geschaffen wurde, um neues Leben zu gebären, ist es auch die Energiequelle, um bereits bestehendes Leben zu regenerieren und um vorhandene Felder wieder aufzuladen.

Körperübungen sollten kreisend und rhythmisch sein, um den Körper jung und beweglich zu erhalten. Das ansonsten ruhende Feld und seine im Becken verborgenen Kräfte werden so zur Entwicklung des Körpers eingesetzt. In Verbindung mit Gesang und Tanz werden auch der Verstand und die Emotionen in die rhythmischen Übungen einbezogen und die Routine wird vergessen.

Diese Art von Übung kann mit einem laufenden Turbinenmotor verglichen werden. Die westlichen Nationen haben den rein körperlichen Einsatz der Muskeln gegen einen Widerstand überbetont, was eher dem Kolbenmotor gleichkommt. Der Zwang harter Arbeit und militärischer Drill haben immer den rein physischen Aspekt von kraftvollen Bewegungen überentwickelt, die sich wie ein Kolben in einem Zylinder bewegen. Dies bringt die Härte und den Zwang innerhalb einer Zivilisation zum Vorschein.“⁸

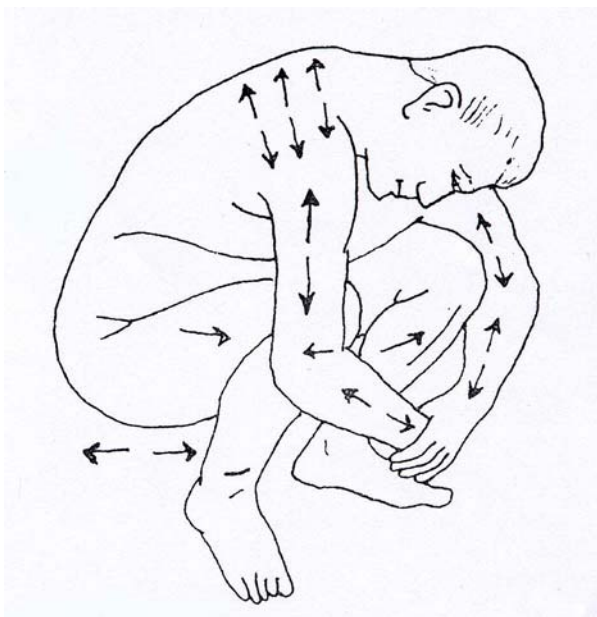
Leichte Dehnübungen folgen den Kulturen, die in liebevollem Kontakt mit ihren Körpern geblieben sind. Wir betonen weder Stress noch sehen wir den Körper als eine Maschine.

„Niemand wird Kraft eingesetzt. Alles, was man zu tun braucht, ist dem Verstand und den Emotionen zusammen mit den Muskeln und der Stellung gut zuzureden. Nicht die Beherrschung der Stellung ist entscheidend, sondern der Energiefluss, der als Ergebnis der Stellung in Bewegung kommt. Nicht das Schwitzen – das nur Auswirkung ist -, sondern die Entspannung und der natürliche Muskeltonus, der durch eine sanfte Dehnung erreicht wird, sind von Bedeutung.

Dieses neue Übungsprinzip – Befreiung des Energieflusses durch den Wechsel von Dehnung und Entspannung - ist eine natürlichere Hilfe auf dem Weg zur Gesundheit als gewaltsames Muskeltraining, das in vielen anderen Methoden zum Einsatz kommt. Athleten steigern ihre Lebenserwartung nicht, sondern verkürzen sie eher durch die Überbelastung des Herzens und die Überbeanspruchung der gesamten Muskulatur. Statistiken belegen dies mit traurigen Erfahrungen.“⁹

Ein Beispiel für solche Dehnübungen zeigt die folgende Illustration.¹⁰

Sie zeigt eine Position, die Blähungen und Verstopfung mindert, indem Arme, Knie und Wirbelsäule gedehnt werden.



Zusätzlich zu körperlichen Fortschritten gibt es auch emotionale und mentale Gewinne durch die Ausübung von Polarity Übungen.

„Gestressten Geschäftsleuten würden einige Dehnübungen auch während der Bürostunden gut tun. Dann, wenn die Konzentration nachlässt und Blähungen die geistige Arbeit stören. Ein Spaziergang würde mehr Zeit in Anspruch nehmen und nicht so viel Energie ins Fließen bringen, die für neue Blutzufuhr in den Kopf und für rote Wangen sorgt. Und so unglaublich es auch klingen mag, diese Wirkung kann weder durch einen Kopfstand, noch mit Hilfe

der Schwerkraft und ebenso wenig durch gewaltsames Ankurbeln des Kreislaufs erreicht werden. Auch nicht durch starke Atemkontrolle. Mit Ausnahme einer Muskeldehnung, bei der der Brustkorb durch ein natürliches tiefes Einatmen geweitet wird und die Gewebe mit einem geräuschvollen Ausatmen in Schwingung gebracht werden, sind für diese Art der Körperarbeit keine speziellen Atemübungen nötig.“¹¹

Die Stellungen werden in einfachen Schritten vermittelt, sodass sich der Ablauf als eine natürliche, fortschreitende Annäherung ohne Kraftanstrengung gestaltet. Diese Körperübungen sind als leicht ausübende Tätigkeit gedacht, als ein müheloses Bemühen, um die tieferen Energieströme des Körpers durch einen Prozess anzuregen, der im fernen Osten „Wu-Wei“ genannt wird. Wörtlich übersetzt bedeutet dies „Tun durch Nicht-Tun“.

Überlässt das Tun der Mutter Natur, indem ihr mit ihr zusammenarbeitet und an ihrer Brust ruht. Lasst so die universellen Ströme die Arbeit übernehmen. Es ist wortwörtlich ein Reiten auf den Wellen des Flusses der Lebensenergie und ein Eintauchen in diesen Fluss.

Es ist ein Ruhen im Verstehen der Naturgesetze und der Polarität der Körperstellungen. Und diese Stellungen basieren nicht auf der aufrechten Haltung, die sich der Schwerkraft widersetzt. Es ist ein müheloser Vorgang, bei dem der Körper nur in ein Spannungsfeld gebracht wird, in dem die Energieprinzipien des Luftelements sanft stimuliert werden.

Dadurch können die vitalen Kräfte frei durch den Körper und seine Muskelgewebe fließen und ihnen mehr Elastizität und größere Funktionsfreiheit durch den Polarity Ausgleich geben.“¹²

Diät und Ernährung

Nun kommen wir zum fünften Werkzeug der Polarity Therapie, der Diät und Ernährung. Dr. Stone betonte, dass eine gute Diät einer der Schlüssel zur Erhaltung der Gesundheit und der Energie seien.

„Wenn du an deiner Gesundheit interessiert bist, fang an, über Ursache und Wirkung nachzudenken, und du wirst keine Fluchtmechanismen, Wunderpillen oder Beruhigungsmittel brauchen, die dir die Arbeit abnehmen. Wir müssen lernen, das Leben zu leben und dem Körper vollwertige natürliche Nahrungsmittel zuzuführen, die all die Lebens Elemente beinhalten - in ihren feineren Formen als Enzyme, Hormone, Vitamine und Mineralstoffe, sowie in Form von Proteinen, Stärke, Zucker und Fetten, die zur Ernährung der Körpermasse und als Brennstoff im Verdauungsprozess dienen.“¹³

Wenn der Körper über eine längere Zeit durch falsche Ernährung vergiftet wurde, ist es oft notwendig, eine

reinigende Diät zu beginnen, um die Gesundheit wiederzugewinnen. Dr. Stone erklärt dazu:

„Dieser Gesundungsprozess ist eine ernste Angelegenheit, welche vom Patienten die bestmögliche Aufmerksamkeit seines Geistes und Willens abverlangt, damit all die Gifte, Abfälle und Gärstoffe aus dem Körper ausgeschieden werden können, denn sie sind der Grund für Krankheit. Der Körper kann die Nahrung nicht aufnehmen und an Gewicht zunehmen bis nicht all diese Abfallprodukte aus dem System ausgeschieden sind, dies gilt auch für untergewichtige Menschen.

Unser Körper ist unser Haus und Tempel, in dem unsere Seele als Bewusstsein residiert. Es ist unsere Verantwortung, und die keines anderen, diesen Tempel fit, rein und gesund zu halten. Selbstmitleid und Klagen über Krankheit sind absolut keine Lösung; sehr wohl aber die Gründe für Krankheit herauszufinden und sich diese schlechten Angewohnheiten wie Rauchen, Trinken, zu üppiges oder fritiertes Essen abzugewöhnen. Dies ist die wichtigste Aufgabe, die Pflicht und Verantwortung des Patienten, um gesund zu werden und zu bleiben. Anderenfalls bleibt er ein Sklave von Appetit und sinnlichem Vergnügen, die allesamt die natürlichen Energiereerven schwächen.

Ein Mensch sollte immer sein Bestes versuchen, um seine Hoffnungen und Ziele und seine Bestimmung im Leben zu erfüllen. Sind wir gewillt, unseren „Tempel“ für den Besuch des Meisters in unserem Herzen gesund zu erhalten? Anstrengung und Fleiß sind der Preis für GESUNDHEIT UND GLÜCK.“¹⁴

Es gibt ständig ausgezeichnete Informationen über gute Essgewohnheiten und über die Verwertung von Nahrung. Wir in der Polarity Therapie machen von diesen Informationen Gebrauch.

Die fünf Werkzeuge – Liebe, Gedanken und Einstellung, Körperarbeit, Polarity Dehnübungen, und Diät und Ernährung sind in die Praxis der Polarity Therapie integriert. In diesem ganzheitlichen Ansatz sehen wir, dass der Mensch als vollständiges Wesen, bestehend aus vielen komplexen Facetten, zu betrachten und zu respektieren ist. Damit meine ich, dass Körper, Seele und Geist in Harmonie sein müssen, wenn wir eine gute Gesundheit und Stabilität erfahren wollen. Wir arbeiten immer mit dem Ziel, in den Menschen das Vertrauen aufzubauen, welches notwendig ist, um sich selbst zu helfen. Wir lehren den Wert des freien Willens und des besseren Urteils und der Selbstverantwortlichkeit, um die Werkzeuge, die zur Verfügung stehen auch zu verwenden und stark und unabhängig zu werden. Auf diese Art und Weise lernen die Menschen sich selbst zu helfen, und werden so einen gesunden Einfluss auf ihre Gemeinschaft haben.

Betrachtet man die Menschen als vollständige Wesen, so führt dies zur Liebe als Basis unserer gemeinsamen Arbeit. Diese Einstellung erleichtert die Arbeit und hilft den Patienten sich zu entspannen.

Es ist allgemein bekannt, dass die Energieströme im entspannten Zustand viel freier durch den Körper fließen. Wir sind in der Lage, den Patienten diese Erfahrung der Entspannung durch die praktische Anwendung unserer Methode zu vermitteln. In einem direkten, sanften, körperlichen Kontakt anstatt von einer abstrakten Perspektive aus. Wir schaffen auf eine unterstützende Art und Weise ein liebevolles und einfühlsames Verständnis für ihre Probleme. Sie verstehen, dass wir sie in ihren Versuchen, sich selbst zu helfen, unterstützen, und sie entwickeln ein Verständnis dafür, dass das, was sie für sich tun können, um ihr Leben zu verbessern, grenzenlos ist. Das Bewusstsein erweitert sich, wenn ein gesunder Körper und gesunde Gedankenstrukturen beginnen, sich zu entfalten. Die Anwendung von Polarity entwickelt eine Stabilität im Menschen, die zu einem erfolgreicherem Leben führt. Ich kann es auch so sagen: Wenn die Menschen bereit sind, ihre Einstellung zu ändern, dann werden sie auch ihr Leben ändern, um mehr Glück anzuziehen.

In den Seminaren und Einzelsitzungen wird die praktische Anwendung der Methoden der Polarity Therapie vermittelt, in liebevoller Führung und auf eine individuelle Art und Weise. Dr. Stones Bücher sind ein wesentlicher Beitrag für weitere eingehende Studien. Das intensive weiterführende Studium der Konzepte und Grundlagen der Polarity Therapie ist eine fortlaufende Betätigung, die immer in dem starken Glauben begründet ist, dass wir die Lehre rein halten sollen. Wir können unser Wissen ausweiten – unser Bewusstsein erweitert sich durch die Arbeit mit dem Gesetz der Polarity – aber wir halten die Lehre immer rein, weil sie auf Wahrheit gründet. Ich sehe keine Begrenzungen in der Anwendung der Polarity Methoden und ihrer Philosophie, weil die Polarity Therapie eine genaue Wissenschaft ist, begründet auf der Kombination aus alten und modernen Erkenntnissen. Das heißt, dass sie auf den natürlichen Gesetzen der Schöpfung basiert, denen wir alle folgen müssen.

Polarity Therapie wird weiterhin an Popularität gewinnen, weil die Menschen ein starkes Bedürfnis erfahren werden, zu erkennen, dass wir die Welt nicht so formen können, wie wir das wollen und dass wir uns an das Gleichgewicht der Schöpfung anpassen müssen. Wir müssen damit beginnen ein Bewusstsein von den natürlichen Gesetzen zu entwickeln, in deren Zentrum Liebe und Glück als ein Produkt eines Lebens in einer harmonischen Umgebung stehen. Das beinhaltet alle Bereiche unseres Lebens. Lasst uns lernen, uns selbst zu vervollkommen, indem wir das Gesetz des „mühe-losen Bemühens“ in allen Bereichen befolgen. Das Zeitalter des Wassermanns beginnt bereits uns zu beeinflussen, indem es sich näher an die Erdschwingungen heranbewegt und die Sehnsucht jedes lebenden Atoms nach einem höherem Verständnis seiner selbst, mit sich bringt.

Fußnoten:

- 1 Randolph Stone, 1953, The Wireless Anatomy Of Man,
- 2 Randolph Stone, 1962, Health Building, The Conscious Art Of Living Well, page ii
- 3 Randolph Stone, 1953, The Wireless Anatomy Of Man, charts No. 2, 3, 6
- 4 Randolph Stone, 1962, Health Building, p. 19
- 5 Health Building pp. 4-5
- 6 Randolph Stone, 1954, Easy Stretching Postures For Vitality And Beauty, p. 3
- 7 Easy Stretching Postures p.3
- 8 Easy Stretching Postures pp. 9-10
- 9 Easy Stretching Postures, p.3
- 10 Easy Stretching Postures p. 28 Fig. 3
- 11 Easy Stretching Postures p. 4
- 12 Easy Stretching Postures pp. 7-8
- 13 Health Building, p. 5
- 14 Pierre Pannetier, 1966, A Purifying Diet