

# Was ist POLARITY<sup>®</sup> ?

Ist der Mensch aus seiner natürlichen Balance gekommen – und das kommt schon in der frühesten Jugend vor- strebt er danach, sein Gleichgewicht wieder zu finden. Stress und Ärger, auch Ängste und ein Übermaß an Informationen können dazu führen, ständig aus seiner Mitte gezerrt zu werden. Störungen und Blockaden im energetischen Bereich, können sich im Organismus manifestieren. Mit der sanften durch Polarity<sup>®</sup> - Methode kann wieder Balance erreicht werden. Nur wo Energie ungehindert fließen kann, besteht der vitale Ausgleich. Die Elemente Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde ergänzen einander in Ausgewogenheit. Das Defizit in dem einen oder anderen Element führen zu Unwohlsein, Schmerz oder Krankheit.

Wie ist es möglich, dass durch Polarity<sup>®</sup> tiefe Entspannung erzeugt und so großer Einfluss auf das Nervensystem ausgeübt wird?

Der Austro-Amerikaner Dr. Stone hat in den 50er Jahren eine ganzheitliche Methode, basierend auf den Prinzipien der Ayurveda, entwickelt, die sich in ihrer Anwendung der Gesunderhaltung des Organismus zuwendet. Sanfte Haltegriffe, die beruhigend auf den Organismus einwirken, in einem Konzept, das den Organismus wieder in seine natürliche Balance bringt, wirken entspannend und lösend. Selbst unbewusst sucht sich der Organismus Wege zur Gesundheit und Ausgewogenheit. Die Wege dazu sind sehr verschieden. Polarity<sup>®</sup> unterstützt dabei, einen Weg zu finden, sie zu erhalten und zu pflegen.

Was passiert während einer Polarity<sup>®</sup>- Sitzung?

Der physikalischen Theorie zufolge ist der Fluss der Polaritäten zu beachten. Daraus ergeben sich die Triaden: Plus- neutral und Minuspol. Das Grundlagenverständnis der Ayurveda, der Lehre vom Leben und das Wissen um die Triaden spiegeln sich in der Arbeit am Körper wider. Die dem Organismus inne wohnende natürliche Balance wieder herzustellen, ist das erklärte Ziel dieser schonenden Anwendung.

Wenn wir hier von Synergien sprechen, die in ihrem Zusammenspiel dem Wohlbefinden dienen, so sehen wir Folgende:

- Die INNERE ACHTSAMKEIT ist eine der Synergien von Polarity. Das Erkennen der eigenen Bedürfnisse, das Einlassen auf Signale des eigenen Körpers lassen eine Wahrnehmung entstehen, die einen direkten Kontakt mit dem eigenen Organismus herstellt.
- Polarity Yoga und Tai Chi Qi Gong sind Bewegungsanleitungen, die in schonender Weise die Muskelpartien wärmen, die Sehnen dehnen und die Elemente stärken. Mit den Übungen, die unter genauer Anleitung erlernt und mühelos in den Alltag eingebaut werden können, bleibt man fit bis ins hohe Alter.
- Die ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNG : Schmackhafte Kost, die sensibel macht für die natürlichen Aromen von echten Lebensmitteln, regional und saisonal, mit frischen Kräutern und Keimlingen. Vor allem in Kursen, die angeboten werden, erlernbar.
- Die KÖRPERARBEIT ist das Kernstück der Polarity und spricht unser parasympathisches System an: Wir entspannen völlig, in fast meditativer Tätigkeit werden Behandlungsabläufe nach der Lehre Dr. Stones angewendet, ein individuelles Programm, das sich nach den Bedürfnissen aus Körperbetrachtung und Anamnese ergibt.

- Oftmals gehen Erlebnisse mit Verspannungszuständen einher. In geschütztem Rahmen kann zur Sprache kommen, was zu spürbaren Blockaden geführt hat. Manchmal hilft ein begleitendes GESPRÄCH, Lösung und Integration zu unterstützen.

Polarity genießt internationale Anerkennung, in vielen Teilen der Welt ist seine Wirkung bekannt und verbreitet. Dr. John Beaulieu, Dr. Phil Young, Dr. Mary Jo Ruggieri sind nur einige berühmte Lehrer dieser effektiven Anwendung.

*„Wenn die Energieströme aus dem Gleichgewicht geraten sind, erleben wir körperliche, mentale und emotionale Symptome von Unbehagen, Schmerz und Krankheit. Kurzschlüsse in den energetischen Kreisläufen des Körpers müssen aufgefunden werden...Der Mensch trägt in sich eine energetische Anordnung, die derjenigen des Atoms und des Universums ähnlich ist.“ (Dr. Stone, aus: „Gesundheit aufbauen“).*

**Informieren Sie sich über das Kursangebot. Ab sofort unter**

**[info@synergy-balance.com](mailto:info@synergy-balance.com)**

**Oder mobil: 0664 451 36 75**