



FOTO: GETTY IMAGES

LIFESTYLE
FIT & HAPPY

GANZHEITLICHE METHODE Körper- und Energiearbeit

Die Polarity-Therapie wird von fünf Säulen getragen:

- Präsenz der Therapierenden: neutrale Haltung, Achtsamkeit, Empathie.
- Körper- und Energiearbeit: Behandlung mit den Händen – von Kopf bis Fuss.
- Ernährung und Reinigungskur: beginnt bei Ernährungstipps und endet bei der Anleitung für die Polarity-Reinigungs- und Entschlackungskur.
- Polarity-Yoga: Dehn-, Streck- und andere Körperübungen zur Verbesserung des Energieflusses.
- Gespräch: kommunikative Begleitung durch den Therapie-Prozess.

Polarity soll Energie und Lebensfreude fördern.

Der Fluss des Lebens

Randolph Stone gilt als einer der grossen «Energiepioniere» auf dem Gebiet der Heilkünste. Sein Konzept, heute als Polarity-Therapie bekannt, sei die Wissenschaft der Zukunft – davon war er überzeugt.

TEXT SUSANNE STETTLER

«Der Mensch ist krank, weil er nie zur Ruhe kommt» – dieses Zitat verwendete Dr. Randolph Stone (1890–1981) oft. Der US-Amerikaner ist der Begründer der sogenannten Polarity-Therapie, welche die natürlichen Selbstregulierungskräfte des Körpers unterstützt und darüber hinaus bei «Fortgeschrittenen» das Bewusstsein für diese Mechanismen schärft. Die Grundlagen für dieses Konzept hatte Stone unter anderem bei dem Mittelalter-Arzt Paracelsus (1493–1541) gefunden – von dem stammt nämlich das eingangs erwähnte Zitat. Geboren in

Österreich als Rudolf Bautsch, war Stone nach dem frühen Verlust seiner Mutter als Teenager mit Vater und Schwestern in die USA ausgewandert.

Auf der Suche nach Antworten

Bereits in jungen Jahren suchte er das Leben und die Natur zu verstehen, begeisterte sich für Philosophie und Religionen. Später studierte er in Chicago Osteopathie, Chiropraktik, Naturheilkunde und Neuropathologie. Trotz dieser breiten Ausbildung blieben viele seiner Fragen unbeantwortet, weshalb

Randolph Stone in der indischen, chinesischen sowie der alten ägyptischen Heilkunde nach Antworten zu suchen begann, aber auch beispielsweise in den Erkenntnissen von Paracelsus. Schliesslich kombinierte Stone das althergebrachte Wissen mit der modernen Medizin und entwickelte daraus einen ganzheitlichen Ansatz, den er «Energiekonzept der Heilkünste» nannte. Heute ist diese Methode als Polarity-Therapie bekannt.

Polarity soll den Energiefluss fördern und auf diese Weise den Lebensstrom

durch blockierte Körperbereiche und schmerzende Gewebe fliessen lassen. Im Vordergrund steht dabei nicht einfach nur die Symptombekämpfung, sondern vor allem der ganzheitliche Ansatz. Ziel ist es, im Körper alles wieder ins Lot zu bringen, denn erst wenn die Lebensenergie möglichst ungehindert fliessen kann, sind die Voraussetzungen für Gesundheit und Wohlbefinden geschaffen. Randolph Stone drückte dies folgendermassen aus: «Was wirkt hinter den Erscheinungen? Was ist der Urquell des Lebens, und wo liegen die tieferen Ursachen und Hintergründe von Gesundheit und Krankheit?»

Körper, Seele und Geist

Neben der Förderung des Energieflusses und der Anregung der Selbstheilungskräfte begünstigt Polarity auch die Entspannung. Alle Elemente zusammen ergeben gesundheitsfördernde und/oder präventive Effekte für kranke und gesunde Menschen. Polarity kann sehr breit eingesetzt werden. Einige typische

Anwendungsbereiche sind beispielsweise: Kopfschmerzen, Migräne, Herz- und Blutdruck-Probleme, Rückenschmerzen, Verdauungsbeschwerden, Verspannungen, Blockaden, Müdigkeit, Schlafstörungen, Stress, Nervosität, Erschöpfung, Konzentrationsstörungen, Erholung nach Operation, Unfall und Krankheit, seelische Belastungen oder Selbstzweifel.

Randolph Stone ging übrigens durchaus kritisch mit seinen eigenen Behandlungsansätzen um. Was funktionierte, wendete er weiter an und gab ihm den letzten Schliff. Was sich als unwirksam herausstellte, liess er künftig weg. Sein Credo lautet: «Ich halte mich an das, was sich in der Natur als richtig erweist.» Als richtig fand Stone es auch, auf dem Höhepunkt seines Erfolges die USA zu verlassen und den Rest seines Lebens in Indien zu verbringen, wo er weiterarbeitete und 1981 im Alter von fast 92 Jahren starb. Seine Methode lebt auch bald 40 Jahre nach seinem Tod weiter. •