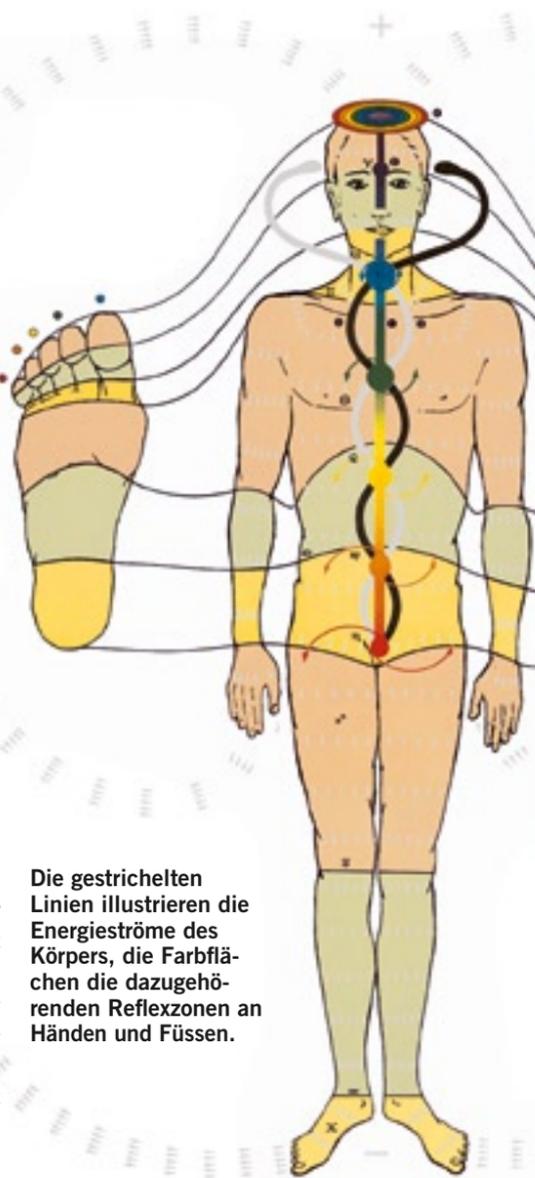


# Die heilende Reise zu sich selbst

Ein seelisches Ungleichgewicht führt zu Energieverlust und oft sogar zu Schmerzen. Diese Blockaden gleicht die **Polarity-Therapie** aus.

Text **Salomé Schmid-Widmer**



Die gestrichelten Linien illustrieren die Energieströme des Körpers, die Farbflächen die dazugehörigen Reflexzonen an Händen und Füssen.



Sanfte Berührungen sowie Gespräche sind die wichtigsten Bausteine der Polarity-Therapie.

Geprächsfetzen, aufgefangen während einer morgendlichen Fahrt im Tram: «So ein Stress!», «Ich stehe so richtig neben den Schuhen!», «Ich fühlte mich heute Morgen, als wäre ein Lastwagen über mich drübergefahren!» Stress, Schlafprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und Verspannungen – der moderne Mensch leidet an den Auswirkungen seiner hektischen Lebensweise. So richtig krank fühlt er sich vielleicht noch nicht, aber oft schlapp, unwohl – und oft auch hilflos.

Denn raus aus dem Alltagstrott, den Körper und die Seele zur Ruhe kommen lassen, das können die wenigsten. Eine noch relativ unbekanntere Therapieform bietet aber genau dies an: «In der Polarity-Therapie tritt der Mensch eine Reise an, eine heilende Reise zu sich selbst», erklärt Sandra Blumati, Polarity-Therapeutin aus Zürich. Und diese Reise verspricht genau

das, was im Alltag oft verloren geht: wieder auf die Signale des Körpers und der Seele hören zu lernen, sich intensiv selbst wahrnehmen zu lernen und damit die Heilung vieler Beschwerden in die Wege leiten zu können. «Die Polarity-Therapie kann gerade auf alle diesen Stufen zwischen Unwohlsein und echter Krankheit helfen», sagt Sonja Krenger Prchal aus Zürich, Polarity-Therapeutin und Präsidentin des Polarity-Verbandes Schweiz.

## Ganzheitliche Sichtweise

Begründet wurde die Polarity-Therapie von Randolph Stone (1890–1981), einem amerikanischen Naturarzt, Osteopathen und Chiropraktiker. Er setzte sich intensiv mit den medizinischen, religiösen und philosophischen Traditionen des Abendlandes, des Orients und Asiens auseinander. Aus der Erkenntnis, dass sie alle die Vorstellung einer alles bestimmenden Le-

bensenergie – in Indien Prana, in China zum Beispiel Chi genannt – enthalten, entwickelte er ein System von Behandlungskonzepten, dem eine ganzheitliche Sicht des Menschen zugrunde liegt. Die Ausbildung der Therapeuten umfasst denn auch grundlegendes Wissen aus all diesen Traditionen sowie der Psychologie, der Osteopathie, der Craniosacraltherapie, des Yoga und der ayurvedischen Ernährungslehre. «Fliesst die Energie nicht mehr harmonisch und ungehindert im Menschen, entstehen Krankheiten», erklärt Sandra Blumati. «Wenn Menschen ihre Verletzungen, schmerzhaften oder anstrengenden Erlebnisse nicht oder ungenügend verarbeiten, blockiert die Energie, und die Probleme manifestieren sich irgendwann auf der körperlichen Ebene.

Je mehr wir sie dann zu ignorieren versuchen, desto lauter, schmerzhafter machen sie sich bemerkbar.» Dort setzt die Polarity-Therapie an. Im Gespräch werden die Lebensumstände und die Beschwerden des Klienten ergründet. «Oft höre ich dann Zwischentöne, Trauer, Wut oder Angst, die der Klient selbst gar nicht wahrnimmt, weil er in seiner Geschichte viel zu sehr drinsteckt», beschreibt Sandra Blumati. «Darauf versuche ich ihn anzusprechen, bekomme eine erste Ahnung, was ihm auf der seelischen Ebene Schmerzen bereitet und was sich bereits körperlich manifestiert.» Bei der anschliessenden Behandlung, in Kleidern meist auf der Massageliege, führen diese Erkenntnisse zu ganz bestimmten Handgriffen und Berührungen, gemäss den Behandlungskonzepten von Randolph Stone.

Die Therapie beruht auf der Annahme, dass die Lebensenergie zwischen bestimmten Polen im Körper zirkuliert (siehe Illustration). Diese Pole können zu schwach oder zu stark leiten, können blockiert sein oder überreagieren. Über die Berührungen wird versucht, den Kreislauf

der Energien im Körper wieder zu regulieren. «Während der Behandlung wird die Selbstwahrnehmungsfähigkeit des Menschen gestärkt. Viele Menschen, deren Energien nicht mehr richtig fliessen, spüren nicht einmal mehr, ob sie kalte Füsse haben. Geschweige denn, wie sie sich fühlen», sagt Sonja Krenger Prchal. «Wir führen sie sozusagen wieder zu sich selbst und stärken damit die Selbstheilungskräfte des Körpers und der Seele.»

## Yoga-Übungen als Unterstützung

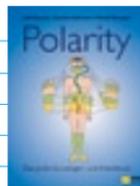
Das Behandlungskonzept umfasst aber nicht nur das Gespräch und die Berührungen durch den Therapeuten, sondern auch einfache Körperübungen, das sogenannte Polarity-Yoga, und eine Ernährungsempfehlung, die auf der ayurvedischen Lehre beruht. «Das Wichtigste scheint mir in meiner Arbeit aber meine innere Haltung, meine Möglichkeit des intuitiven Verstehens, was diesen Menschen umtreibt. Erst dann kann ich meine Instrumente, die Polarity-Behandlungskonzepte, richtig einsetzen», ergänzt Sandra Blumati. «Das ist ja auch das Ge-

heimnis eines guten Hausarztes, der merkt, dass seine Patientin im Grunde unglücklich mit ihrem Partner ist, wenn sie mit unerklärlichen Kopfschmerzen zu ihm kommt.» Natürlich ersetzt dieses Gespür für den Patienten keine schulmedizinische Abklärung der Beschwerden. Wenn auf dieser Ebene aber die Ursache nicht gefunden werden kann oder die Beschwerden immer wiederkehren, lohnt es sich, sich mit einer Polarity-Therapie auf die spannende Reise zu sich selbst zu begeben. Zum wunderbaren, Heilung versprechenden Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. ■



«Viele Menschen, deren Energien nicht mehr richtig fliessen, spüren nicht einmal mehr, ob sie kalte Füsse haben. Geschweige denn, wie sie sich fühlen.» Sonja Krenger Prchal, Therapeutin

**BUCHTIPP:**  
«Polarity. Das grosse Grundlagen und Arbeitsbuch.»  
John Beaulieu, Andreas Ledermann, Ronald



Schnetzer, AT-Verlag 2009, 59.90 Franken  
[www.sandrablumati.ch](http://www.sandrablumati.ch)  
[www.polarityverband.ch](http://www.polarityverband.ch)