

# Erfolgreich und gesund mit Polarity



Peter Lüthi, Valerie Zwysig, Thomas Truttmann

**Wollen Sie erfolgreich sein? Was bedeutet für Sie Erfolg? Möchten Sie Ihre Lebensqualität steigern? Möchten Sie Ihre beruflichen, familiären oder persönlichen Ziele neu formulieren und lernen diese umzusetzen?**

Das Erkennen und Nutzen des eigenen Potentials ist ein wichtiger Schritt auf dem «Erfolgsweg» – Doch was heisst «Erkennen» eigentlich? «Wissen ist Macht», hat der britische Philosoph Francis Bacon einmal geschrieben. Oft ergänzt von den berühmten Worten des Aufklärungsphilosophen René Descartes: «Ich denke, also bin ich». Die Überzeugung, dass Wissen und Denken der Schlüssel zu Erfolg (und Macht) sind, hat unsere Gesellschaft geprägt. Wir sind sehr darauf trainiert worden, nur immer noch mehr Informationen und noch mehr von dem, was wir als Wissen(schaft) bezeichnen, zu sammeln, dass andere wichtige Wahrnehmungsebenen unserer menschlichen Existenz vernachlässigt wurden. Das Fühlen und Spüren, die beiden anderen elementaren Wissensbe-

nen unseres Seins, wurden in unserer Gesellschaft fast gänzlich ausgeklammert. Dieses verdrängte Wissen in uns so klar zu erkennen, ist eines der wichtigsten Ziele des Polarity-Modells hin zu Erfolg und Gesundheit.

Die Dreieinigkeit von Verstand, Körper und Gefühlen prägt die Polarity-Philosophie. Das Leben ist aus dieser Sicht ein Wechselspiel zwischen den drei Ebenen. Im Körper zu sein und einfach zu spüren, entlastet den Geist ebenso wie das Zulassen von Gefühlen. Die Sucht nach Informationen und Wissen – wie es unsere aufgeklärte Kultur geprägt hat – ist dann nicht mehr allein herrschend da, alles andere verdrängend. Der Körper und die Gefühle bekommen wieder ihren von der Natur angestammten Platz. Mit erstaunlichen Folgen, wie wir als erfahrene Polarity-Therapeuten erleben: Nicht-Wissen und einfach Empfinden führt oft zu einem tieferen Wissen, zu inneren Pulsationen, Rhythmen, Vibrationen. Hinter dem Nicht-Wissen und dem bewussten Nichts-Tun verbirgt sich oft eine geheimnisvolle Türe zu einer Welt, die ständig für neue Überraschungen sorgt. Zu einer Welt, wo nichts berechenbar und alles auf den Moment fokussiert ist. Zum Hier und Jetzt. Und genau diese Offenheit und Beweglichkeit fördert unsere Potentiale ans Licht, ins Bewusstsein. Dies nennen wir wahre Authentizität und Selbstkompetenz.

Doch wie zu Beginn geschildert, laufen wir Gefahr durch unsere Prägung, dem Intellekt die Führung zu überlassen unsere Kräfte einseitig zu nutzen, was zu einem so genannt polarisierten Zustand führt. Welcher sich in Sympto-

men wie Müdigkeit, Stress, Nervosität bis hin zu Erschöpfungszuständen und dem «Mode-Symptom» Burnout äussert.

Die vom amerikanischen Osteopathen und Naturheilarzt Dr. Randolph Stone gegründete Polarity-Methode ist ein umfassendes und ganzheitliches Gesundheits-Modell. R. Stone studierte ab den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts über Jahrzehnte die indischen, chinesischen, ägyptischen, amerikanischen und europäischen Naturheilsysteme und entdeckte in ihrem Kern viele Gemeinsamkeiten. Aus der genauen Beobachtung der Natur und ihrer Entstehungsprozesse von Leben und Gestaltbildung, orientiert sich Polarity an diesen naturgegebenen Prinzipien. Sie sind so etwas wie die kulturübergreifende Sprache der Gesundheit und des Lebens.

Die Natur lebt von der Spannung zwischen zwei Polen. Diese schöpferischen Spannungsfelder auch im menschlichen Körper wieder herzustellen und somit gestaute Energien in Bewegung zu bringen, bedeutet die eigenen Potentiale zu nutzen. Das kann über die Körperarbeit, das Gespräch – die Schulung innerer Achtsamkeit –, die Ernährung oder ein spezifisches Yoga erfolgen – den vier inhaltlichen Säulen des Polarity-Modells.

«Leben ist Energie in Bewegung», hat Dr. Randolph Stone betont. Wenn Energie wieder zu fließen beginnt, ermöglicht dies dem Menschen seine Stabilität und seine Leistungsfähigkeit wieder zu finden und damit auch die Strukturen in denen er lebt und arbeitet, zu stärken und zu verbessern.

In unserem polarityatelier in Baar finden wir als Therapeuten im Team interdisziplinär zusammen. Wir begleiten und führen Sie hochqualifiziert durch die von Ihnen initiierten und gewünschten Prozesse. Ob sich die Blockaden auf der physischen, mentalen oder geistigen Ebene befinden; unsere speziellen Fachkenntnisse bieten Ihnen Gewähr für eine kompetente und breitabgestützte Behandlung. Unsere Kompetenzschwerpunkte sind Persönlichkeits-Entwicklung, Krisen-Management, Burnout-Aufarbeitung, Trauma-Auflösung, Ent-Stressung, Harmonisierung sowie Beziehungs- und Erziehungsthemen.

Wir empfehlen uns weiter für die Zusammenarbeit mit Firmen, wo wir den Mitarbeitern/-Innen, spezifische Behandlungen für die, aus den Arbeitsbedingungen entstehenden Beschwerden, anbieten. Seminare und Vorträge runden unser Angebot ab.

Wir vom polarityatelier-Team freuen uns, Sie kennen zu lernen!

Peter Lüthi