

Zirkuliert die Energie im Körper nicht mehr frei, fühlen wir uns krank. Mit den vier Säulen der Polarity-Therapie nach Dr. Randolph Stone gelingt es, Energieblockaden aufzuspüren und zu lösen. Ein Gespräch mit Ursula Lemm-Bürki.

Jürg Lendenmann

Polarity-Therapie

Energie wieder zum Fliesen bringen

Bild: Jürg Lendenmann



Ursula Lemm-Bürki, dipl. Polarity-Therapeutin mit Praxis* in Wohlen AG, ist auch administrative Schulleiterin der Polarity-Schule Aarau.

«Polarität ist ein Naturprinzip», erklärt die Polarity-Therapeutin Ursula Lemm-Bürki. «Gleich dem Plus- und Minuspol einer Batterie finden wir in und um uns unzählige Polaritäten wie oben – unten, aussen – innen, männlich – weiblich, Yin – Yang.»

Energetische Anatomie

Der als Knabe nach Amerika ausgewanderte Randolph Stone (1890–1981) erkannte: In unserem Körper gibt es Plus- und Minuspole, zwischen denen ständig Energie fliesst, in Wellen und Flüssen. Dr. Stone, der u. a. Chiropraktik, Osteopathie und Naturheilkunde praktizierte und über ein grosses Wissen der östlichen Heilme-

thoden verfügte, stellte Ende der 1940er-Jahre seine Synthese der ihm bekannten Systeme vor: die Polarity-Therapie. Stone führte den Begriff der «energetischen Anatomie» ein; sie beschreibt die verschiedenen Polaritäten, Energiemuster, -ströme und -felder im Körper.

«Fliesst die Energie ungestört, fühlen wir uns wohl, beschwingt», erklärt Ursula Lemm. «Durch ein traumatisches körperliches oder seelisches Erlebnis können Energiebahnen «zugehen» – der Energiefluss ist gestaut. Polarity hilft, Energieblockaden zu lösen. Im Gegensatz zu anderen Therapien versteht Polarity die Energie als Bindeglied zwischen Körper, Verstand und Gefühl; daher kommt dem

natürlichen Energiefluss bei ihr eine zentrale Bedeutung zu.»

Flieissendes Wasser reinigt sich selbst

Als bei Ursula Lemms erstem Kind ein Tumor entfernt werden musste und das Baby an den Nebenwirkungen der Chemotherapie litt, begann ihre Suche nach einer hilfreichen unterstützenden Heilmethode. Als sie im Zusammenhang mit Polarity auf den Satz «Flieissendes Wasser reinigt sich selbst» stiess, stand für sie fest: «Ich werde mich zur Polarity-Therapeutin ausbilden lassen!»

Die vier Säulen von Polarity umfassen manuelle Körperbehandlungen, Ernährungslehre, spezielle Yogaübungen und das therapeutische Gespräch. Die innere Achtsamkeit ist die Basis von Polarity.

Die vier Säulen

«In einem ersten Gespräch kläre ich ab, was ein Klient verändern will – was ihm am Wichtigsten ist. Ich erkunde auch, wo seine Ressourcen sind.» Anschliessend wird die Person gebeten, sich (bekleidet) auf den Massagetisch zu legen. «Ich schaue, wie die Person daliegt, ob beispielsweise Unsymmetrien erkennbar sind. Wichtig ist die Frage, ob und wie differenziert die Personen Störungen und Verhärtungen, die ich mit den Händen ertaste, selber spürt.»

«Viele Leiden haben ihre Ursachen in seelischen oder körperlichen schädi-

genden Einflüssen, die nicht an der Stelle eines Schmerzes liegen. So können etwa Rückenschmerzen durch Fehlhaltungen von Hüften und Füßen bedingt sein.»

Indem die Therapeutin durch verschiedene sanfte Techniken, von der Oberfläche in die tieferen Schichten gehend, Blockaden erspürt und löst, kann gestaute Energie allmählich wieder fließen. Eine andere wichtige Technik ist, den Schmerz mit dem Gegenpol zu verbinden, damit der natürliche Fluss wieder hergestellt werden kann. «Der Gesundungsprozess schreitet in der Regel langsam voran, da der ganze Mensch behandelt wird. Bei Verletzungen wie Schleudertrauma, Diskushernie oder nach operativen Eingriffen geht es aus demselben Grund schneller. Die Behandlung ist vergleichbar mit dem Stimmen einer Gitarre.» Unterstützt

wird die Körperarbeit durch bewusste Ernährung sowie Anleitungen zu speziellen Yogaübungen. «So lernen die Personen auch, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.»

Für Menschen jeden Alters geeignet

«Polarity eignet sich für Menschen jeden Alters. Zu mir kommen Patienten mit Rückenschmerzen, Menschen mit psychischen Problemen wie Burn-out, Depressionen oder Prüfungsangst, Kinder mit Lernschwierigkeiten, Frauen mit Menstruations- oder Wechseljahrbeschwerden, Patienten in einer Rehabilitationsphase ...» Verschiedene Krankenkassen zahlen Beiträge an die Polarity-Behandlung, wenn Therapeutinnen/Therapeuten ASCA- bzw. EMR- anerkannt sind.

Ihre zusätzlichen Ausbildungen in Trauma-Arbeit und Craniosacral-Therapie sieht Ursula Lemm als ideale Vertiefung von Polarity. Wer ihre Praxis in Wohlen betritt, kann diesen Dreiklang spüren.

* Körper Bewusst Sein Erleben, Zentralstrasse 17,
5610 Wohlen, Tel. 056 667 17 09,
polarity@gmx.ch, emindex.ch/ursula.lemm

Links

- www.polarityverband.ch
- www.polarity.ch
- www.heil-kunst.ch/polarity/polarity.htm
- www.polarityschule.com
- www.shn-international.com