

Si l'énergie ne circule plus librement dans notre corps, nous nous sentons mal. Les quatre piliers de la polarité thérapie selon le Dr Randolph Stone permettent de détecter et libérer les énergies bloquées. Entretien avec Ursula Lemm-Bürki. Jürg Lendenmann

Polarity thérapie

Laisser circuler l'énergie

Photo : Jürg Lendenmann



Ursula Lemm-Bürki, thérapeute diplômée en polarité, a son cabinet à Wohlen AG. Elle est directrice administrative du centre de formation en polarité à Aarau.

« La polarité est un principe naturel », explique Ursula Lemm-Bürki, thérapeute en polarité. « Tout comme les pôles positifs et négatifs d'une pile, nous sommes entourés de polarités : haut et bas, intérieur et extérieur, féminin et masculin, yin et yang. »

Anatomie énergétique

Randolph Stone (1890–1981), qui a émigré aux Etats-Unis alors qu'il était enfant, a constaté qu'il existe des pôles positifs et négatifs dans notre corps. L'énergie circule en vagues et en flux entre ces pôles. Le Dr Stone, qui pratiquait entre autres la chiropractie, l'ostéopathie, la médecine naturelle et

disposait de connaissances importantes en matière de médecines orientales, présente à la fin des années quarante une synthèse des systèmes connus de lui : la thérapie par la polarité. Il introduit la notion d'« anatomie énergétique » qui décrit les différentes polarités, les schémas, les flux et les champs énergétiques dans notre corps.

« Si l'énergie circule librement, nous nous sentons bien et pleins de vitalité », explique Ursula Lemm. « Un événement traumatisant pour le corps ou l'esprit peut perturber ce flux énergétique qui est alors bloqué. La polarité aide à rétablir le flux énergétique. Contrairement à d'autres thérapies, la polarité

considère l'énergie comme un lien entre le corps, l'esprit et les sentiments. C'est pourquoi le flux naturel de l'énergie est l'élément central de cette thérapie. »

L'eau qui coule s'autopurifie

Lorsqu'une tumeur est découverte chez le premier enfant d'Ursula Lemm et que le bébé souffre des effets secondaires de la chimiothérapie, elle commence à rechercher une méthode de guérison alternative. Quand elle découvre la polarité et lit que « l'eau qui coule s'autopurifie », elle décide de suivre une formation de thérapeute en polarité.

Les quatre piliers de cette thérapie comprennent des manipulations manuelles, des connaissances en alimentation, des exercices de yoga ciblés et l'entretien thérapeutique. L'attention intérieure est la base de la polarité.

Les quatre piliers

« Lors du premier entretien, je cherche à savoir ce que le patient souhaite changer – ce qui est le plus important pour lui. Je cherche également à détecter ses ressources. » Ensuite, le patient est prié de s'allonger (habillé) sur la table de massage. « J'observe comment la personne est allongée, s'il y a, par exemple, des asymétries. L'important est de savoir si et dans quelle mesure les personnes perçoivent elles-mêmes les troubles ou les blocages lorsque je les touche avec mes mains. »

« De nombreux maux ont leur origine dans des influences néfastes pour le corps ou l'esprit. Ces influences se trouvent parfois ailleurs que là où l'on a mal. Des maux de dos, par exemple, peuvent être dus à une mauvaise position des hanches et des pieds. »
A l'aide de différentes techniques douces, qui partent de la surface pour atteindre les couches plus profondes, le thérapeute détecte et libère les blocages, ce qui permet aux énergies de circuler à nouveau librement. Une autre technique clé est de trouver le lien entre la douleur et le pôle opposé afin de rétablir le flux naturel. « De manière générale, la guérison est lente car c'est la personne dans sa globalité qui est soignée. Pour des blessures, comme le coup du lapin, la hernie discale, ou après des interventions chirurgicales, la

guérison peut être plus rapide. Le traitement peut être comparé à l'accordage d'une guitare. » Le travail est accompagné d'une alimentation saine ainsi que d'exercices ciblés de yoga. « Ainsi, les personnes apprennent à être responsables de leur guérison. »

Adapté à des personnes de tous âges

« La polarité convient à des personnes de tous âges. Je vois des patients souffrant de maux de dos, de troubles psychiques, tels que le burn-out, la dépression, l'angoisse des examens, ainsi que des enfants rencontrant des difficultés d'apprentissage, des femmes souffrant de troubles dus aux règles ou à la ménopause, des patients en phase de réhabilitation, etc. » Si les thérapeutes sont agréés ASCA, respectivement RME,

certaines caisses-maladie contribuent au traitement.

Ursula Lemm dispose de formations complémentaires en traumatismes et en thérapie craniosacrale, qui sont un excellent approfondissement de la polarité. Les personnes qui se rendent dans son cabinet à Wohlen bénéficient de ce trio parfaitement complémentaire.

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

Liens

- www.polarityverband.ch
- www.polarity.ch
- www.polaritytherapie.com