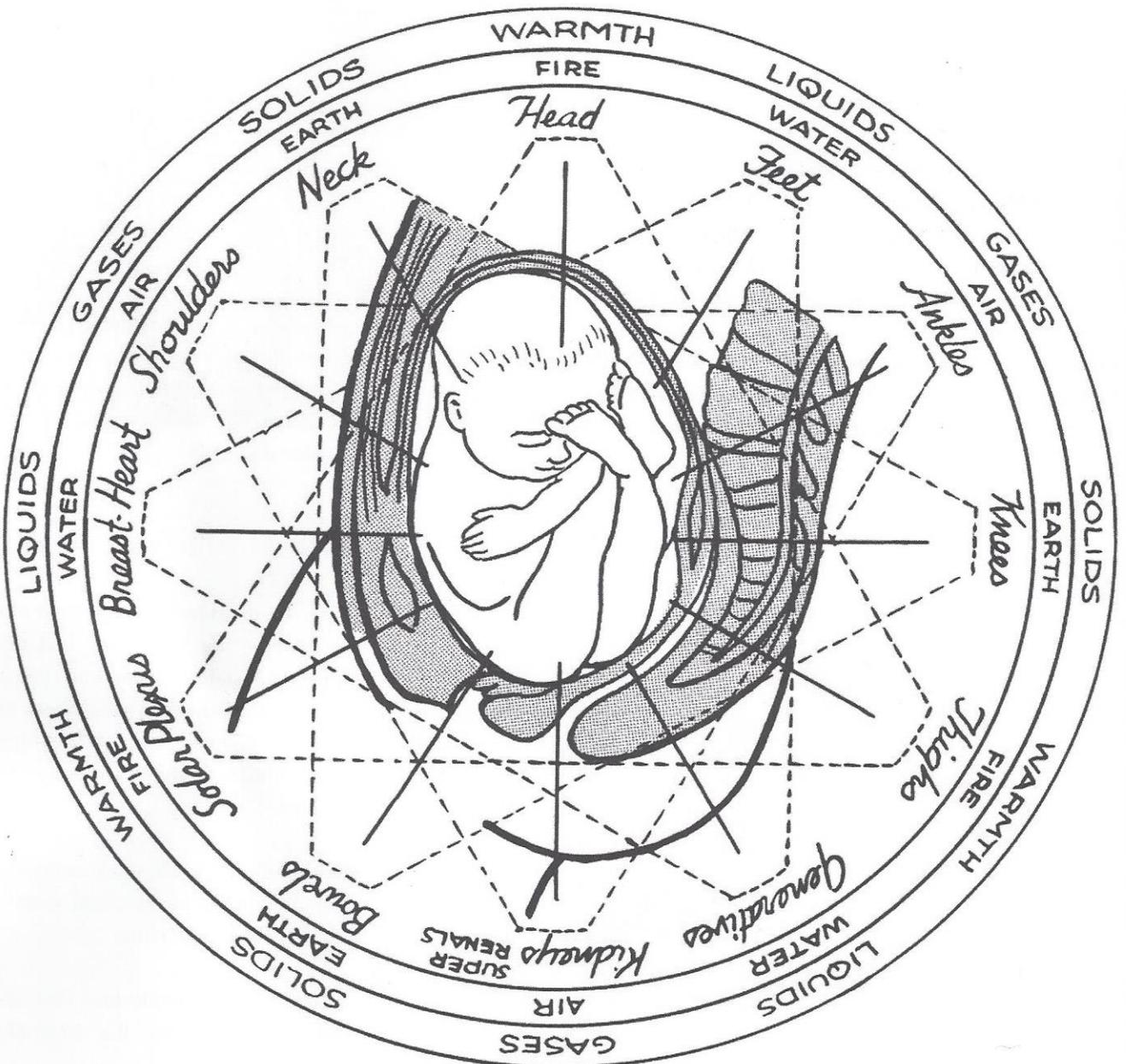
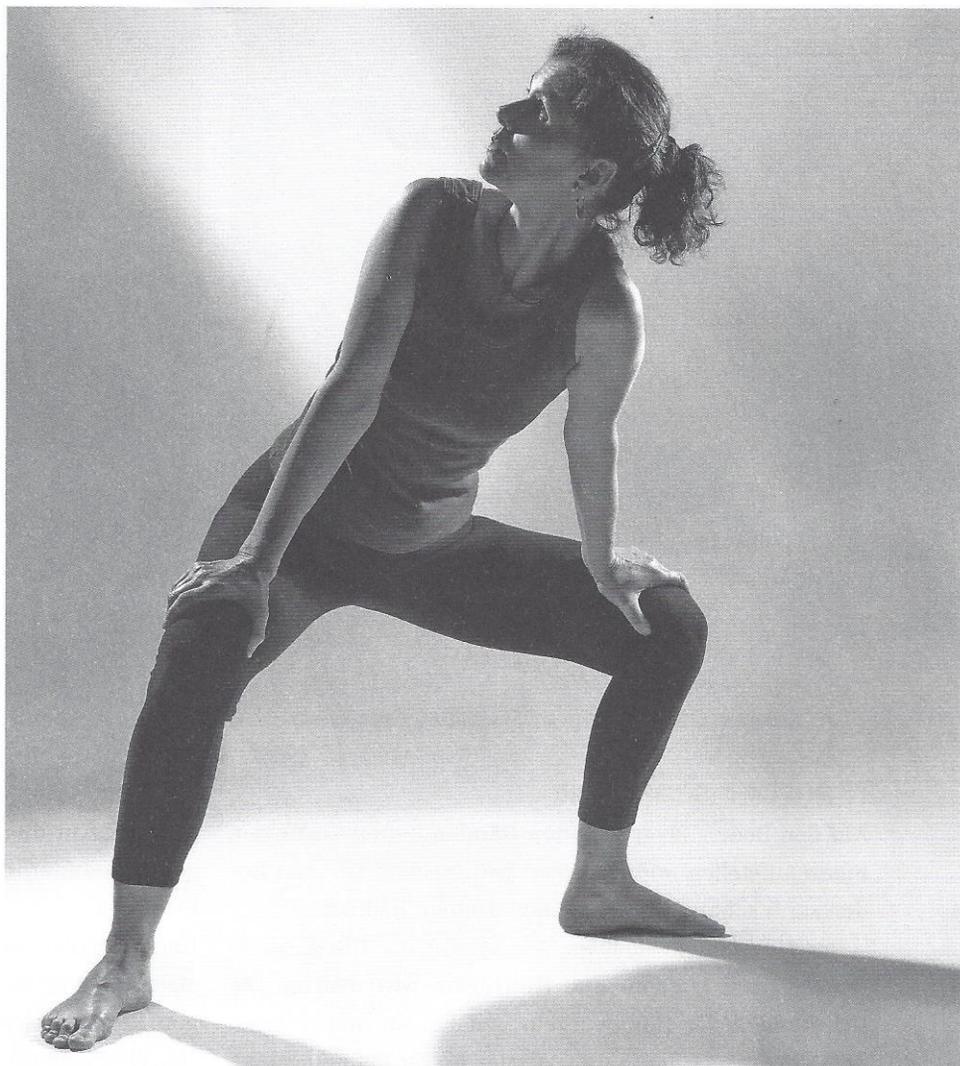


Polarity

Innere und äussere Balance finden





Die Wurzeln der Polarity-Körperübungen liegen im klassischen Yoga. Sie gehören zusammen mit dem Gespräch, der vielfältigen Körperarbeit, der Ernährung sowie der Reinigung zu den Grundpfeilern der Polarity-Methode.

■ Text: Ulrike Hackemann

Der Körper bewegt sich im Raum über die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. Sie sind im Energiesystem und damit im Körper verwebt, wie das Bild auf der linken Seite zeigt.

Mit den Polarity-Körperübungen bleibt man im gesunden Bereich und dehnt sich darin aus. Die Übungen werden den persönlichen Möglichkeiten angepasst. Die Aufmerksamkeit bleibt nach innen gerichtet, neugierig und offen für jegliche Regungen:

Spannung, Loslassen und Sein.

Einatmen, Ausatmen und Atempause.

Nur mit der Akzeptanz der Gleichwertigkeit dieser Qualitäten kann Ausgleich entstehen.

Bei der Wahl der Übungen können die körperliche und die seelische Gesundheit oder die geistige Haltung im Vordergrund stehen. Dabei manifestiert sich über die Energiezentren die göttliche Kraft oder Energie immer tiefer in den Körper hinein.

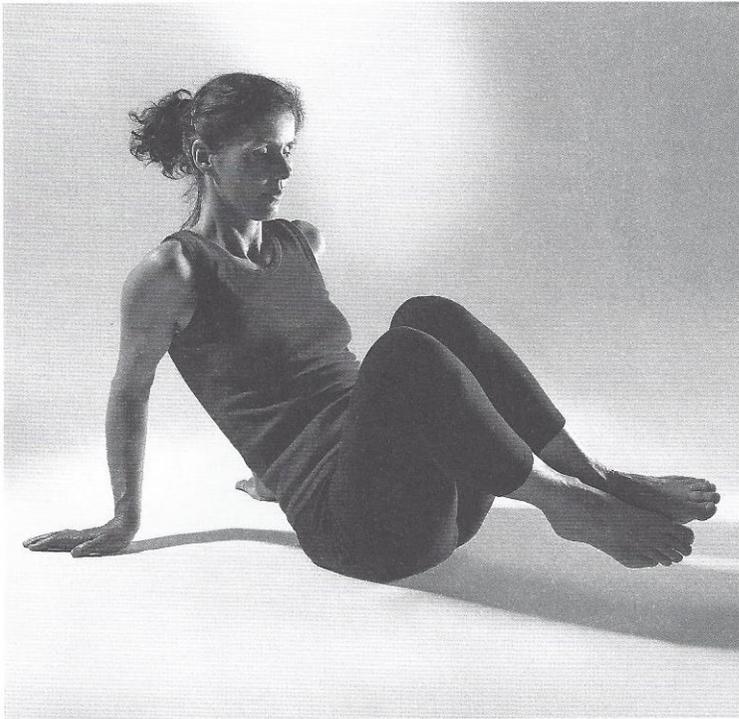
Es ist ebenso wenig sinnvoll, nur entspannende Bewegungsabläufe zu üben, wie es keinen Sinn macht, nur kraftvolle oder eine Stellung erzwingende Abläufe zu praktizieren. Mit dem Üben der Polarity-Körperübungen befreien sich Blockaden in allen Bereichen, nicht nur im Physischen.

Pyramide

In die Grätsche stellen, Hände oberhalb der Knie abstützen, Dreieck bilden zwischen Knien, Schultern und Becken, Rücken und Hals entspannen. Den Atem fließen lassen und mit der Wahrnehmung dabei bleiben. Falls das Bedürfnis besteht, kann die Wirbelsäule nach rechts oder links rotiert werden.

Die Pyramide **gleicht das gesamte Energiesystem aus**, sie wirkt auf alle Elemente im Körper. Sie unterstützt die Kraft, den Atemfluss und befreit die Wirbelsäule. Je nach Bedürfnis richtet man die Aufmerksamkeit auf Becken, Schulterbereich oder Wirbelsäule.

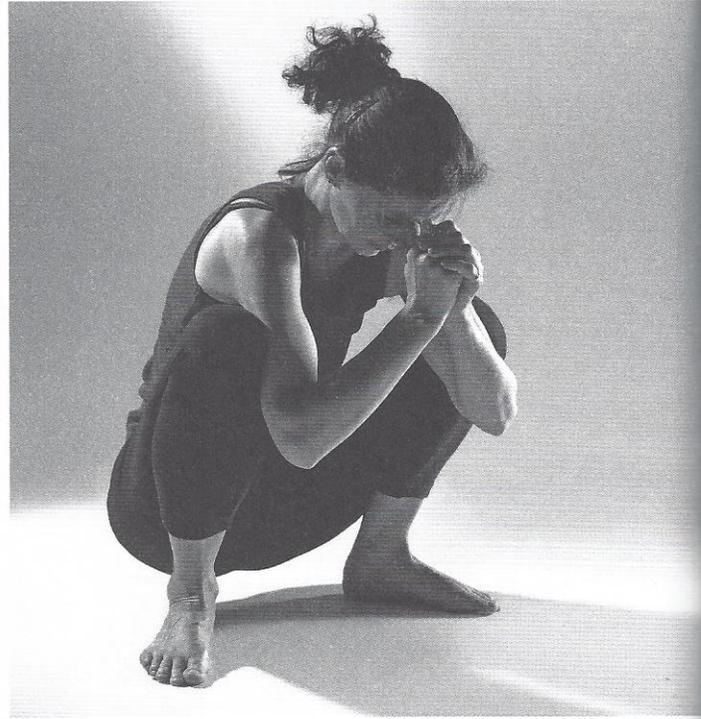
Die Pyramide kann auch im Sitzen durchgeführt werden.



Kreuzbeinschaukel

Auf den Boden sitzen, mit den Händen hinten abstützen, Füße aufstellen und das Kreuzbein/Becken auf dem Boden sanft schaukeln, ganz nach eigenem Bedürfnis.

Der Haupteffekt liegt im Wasserelement. Die gesamte Becken- und Lenden- und Hüftregion wird befreit. Die Reflexzonen der Handwurzeln und Fersen unterstützen die Wirkung. Auch ein entspannter Kiefer als Reflexzone zu Hüften und Becken trägt seinen Teil dazu bei.



Hocke

Man geht in die Hocke, Fersen auf dem Boden, Hände gegeneinander, die Ellbogen zwischen den Knien. Die Hocke ist dem Erdelement zugeordnet. Sanftes Hin- und Herschaukeln hilft, die Spannung in Becken/Hüften/Beckenboden zu lösen. Das Fundament befreit sich sozusagen. Reflektorisch wirken die gedehnten Fussgelenke, die Handwurzeln gegeneinander und die Ellbogen am Innenknie. Der Energiefluss kann durch den ganzen Körper strömen, Blockaden und Gase befreien, der Muskeltonus gleicht sich aus. Das hat Einfluss auf den emotionalen Körper und die innere Befindlichkeit. Der Gewinn sind Ruhe und Zentriertheit.

Ist die Stellung nicht möglich, setzt man sich auf ein Kissen.

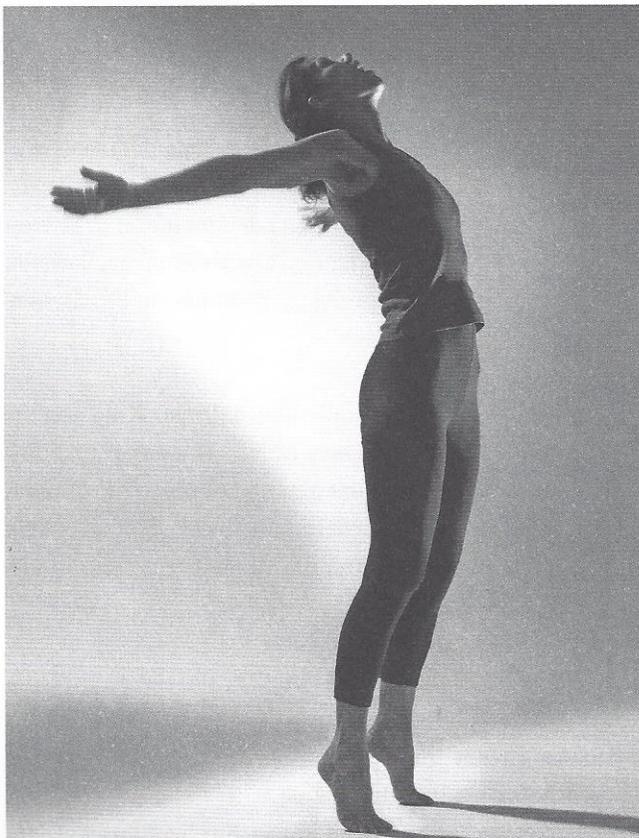
Pierres Ha-Atem

Stehend kreuzt man dreimal die Arme vor dem Körper und öffnet sich dann ganz mit einem Ha-Ton aus dem Bauch. Arme und Brustkorb sind weit. Der Körper streckt sich bis auf die Zehen hoch.

Das ist eine sehr energetisierende Übung des Luft- und Feuerelements. Der ganze Oberkörper wird geweitet. Die Haltung wird verbessert, und Klarheit im Denken wird angeregt.

Bei allen Polarity-Übungen ist es wichtig, anschliessend nachzuspüren, mit Vertrauen und einer wohlwollenden Haltung sich selbst gegenüber.

Das Ziel ist, mühelos im Fluss zu sein. Ist ein Übungsablauf stimmig, strengt er nicht wirklich an. Das gilt für alle Aktivitäten und Nichtaktivitäten im normalen Alltag.



.....
 Weitere Informationen: www.polarityverband.ch