Zeitschrift: Sonos / Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Herausgeber: Sonos Schweizerischer Verband für Gehörlosen- und Hörgeschädigten-Organisationen

Band: 97 (2003)

Heft: 9

Artikel: Die Energie, die uns leben lässt

Autor: Gimper-Würth, Elisabeth

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-924185

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Polarity – vorgestellt von Elisabeth Gimpert-Würth, Biel

Die Energie, die uns leben lässt

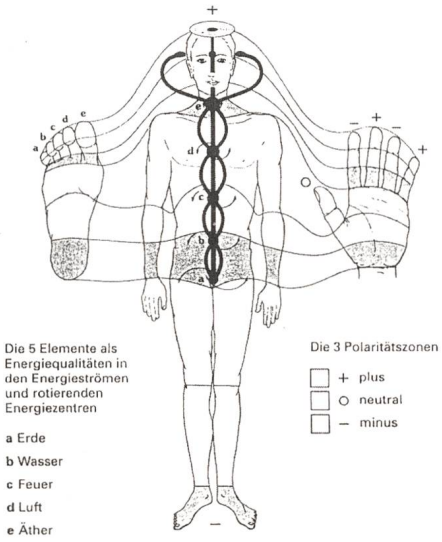

Bild A
Energiemuster und Energiequalitäten im menschlichen Körper

Wir haben unseren Leserinnen und Lesern Elisabeth Gimpert-Würth in der Sonos-Ausgabe Mai 2003 vorgestellt. Im Interview hat sie kurz Polarity-Yoga erwähnt sowie die Ausbildung, die sie zusammen mit ihrem Mann machte. Nachstehend lesen Sie nun Erfahrenswertes im Zusammenhang mit Polarity.

Es gibt Tage, da geht alles schief und wieder andere, da läuft es wie am Schnürchen. Wir sprühen förmlich vor Energie und Lebensfreude, sind in Bewegung, können einfach offen sein, vertrauen und fühlen uns wohl. Dieses in rechter Weise Glücklichsein hat mit Polarity zu tun, kurz gesagt, einem Leben in Gesundheit und Ganzheit. Das ist möglich, wenn der Lebensstrom in unserem Körper ungehindert fliessen kann. In der Polarity unterstützen wir diese Lebensenergie.

Nach Dr. Stone, dem Begründer der Polarity-Therapie, ist der Körper, die Materie, verdichtete Energie. Er sagte, "Gesundheit hängt nicht vom Körper ab, sondern von den Energien, die ihn in Gang halten, durch ihn hindurch fliessen und ihn beleben. Unser Körper ist der Tempel, in der diese göttliche Lebensenergie wohnt."
"Dem Leibe gut schauen, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen" sagte schon Teresa v. Avila.

Wie zeigen sich diese Energien im täglichen Leben?

WIr haben diese Energie alle schon erlebt. Wir sehen sie nicht, aber wir spüren sie. Elektrischer Strom ist auch unsichtbar, aber seine Wirkung sehen wir am Licht der Glühbirne.

• Reibt die Hände gegeneinander...Spürt ihr die Wärme oder ein Kribbeln? Bewegen wir die Handflächen langsam auseinander und wieder zueinander, gibt es eine feine Empfindung, die sich wie die Berührung von Samt oder Watte anfühlt, sich anziehend oder abstossend. Das ist diese Kraft oder Energie.
• Wenn wir einen Geistesblitz haben, tippen wir an unseren Kopf und sagen, "Ah, ich habe eine Idee oder "Aha, so ist das! Jetzt ist mir das klar." In unserem Kopf ist also etwas wie eine kleine Sonne, ein Energiezentrum. Es hat mit dem Feuer der Begeisterung zu tun, mit Intuition und guten Einfällen.
• Manchmal verspüren wir Ärger oder sind wütend. Dies kommt aus dem Bauch.
• Wenn wir einander zugetan sind, einander gut mögen oder etwas unser Gemüt erfreut, kann es uns warm werden ums Herz. Diese "Sonne" hilft uns, offen zu sein und voll Liebe und Mitgefühl dem Leben zu begegnen. Gefühle des Wohlwollens, der emotionalen Wärme, des Verstehens ohne Worte, kommen vom Herzen. Dieses Herzzentrum liegt in der Mitte von je drei anderen solchen Energiezentren
Diese "Sonnenzentren", Kraftzentren genannt, versorgen uns mit der nötigen Energie. Sie liegen nahe benachbart den Drüsenzentren unseres Körpers. Auf geistiger Ebene korrespondieren sie mit Geisteskräften wie Stärke, Toleranz und Herzlichkeit.
Jedes Zentrum hat körperlich, emotional und geistig einen Ausdruck.
Wir sehen das im Bild A. Wir erkennen den ganzheitlichen Ansatz dieser Polarity - Therapie.
• Nun ein Bild zu den Energiemustern. Sie liegen in Zonen vor und haben ihre Entsprechungen auch in Hand und Fuss. Die Reflexologie basiert darauf.

Wo und wie fliessen diese Energien in uns?

Schauen wir uns Bild B an.
Die Sonnenzentren lassen die Längsströme in uns fliessen. Es gibt auch spiralige Ströme und Querströme.
Wie wir erkennen können
• folgen diese Ströme der Anatomie unseres Körpers. Sie sind der Grundbauplan, blue print, des Körpers.

• Die Energie fliesst geordnet in Bahnen, ähnlich dem Blut in unserem Blutkreislauf.
• Sie fliesst aber auch über den Körper hinaus. Wir hören nicht bei unserem physischen Körper auf. Wir haben eine Ausstrahlung. Daher fühlen wir uns manchmal in der Gegenwart bestimmter Menschen wohl.

Warum fliessen diese Energien?

Stellen wir uns zwei Magnetchen vor. Sie haben einen positiven und einen negativen Pol. Gleiche Pole stossen sich ab, entgegengesetzte ziehen sich an. Zwischen ihnen ist ein Feld, in dem Kräfte wirken. (Büroklammern zwischen den Magnetchen zeigen dies an). Ein Strom fliesst von einem Pol zum andern. Es braucht Polarität. In unserem Leben gibt es viele solche Polaritäten: unten/oben, männlich/weiblich, kalt/heiss...Ohne Polarität kein Feld, keine Kräfte, kein Fliessen, kein Leben, keine Erfahrung.

• Die Energien fliessen in drei verschiedenen Weisen in uns, vergleichbar mit dem Wasser. In einem grossen Fluss, auf dem Schiffe fahren, fliesst das Wasser ruhig und stetig. In uns erwacht ein Gefühl von Weite und Ruhe. Oder Wasser fliesst erfrischend, sprudelnd, wie ein Bergbach. Ein andermal fliesst das Wasser wild. Es stösst auf seinem Weg auf Widerstand und schiebt diesen als Geröll zu Tale.
• "Geröll" wird gebildet durch angestaute Emotionen, Ängste, Verspannungen, Narben oder Traumas. Ein Teil der Energie staut und verdichtet sich kapselartig. Diese Energie steht nicht mehr zur Verfügung. Bleibt eine Blockade über längere Zeit, verdichtet sie sich und wird physisch spürbar als Unwohlsein, als Schmerz bis zur chronischen Krankheit.
• Diese offensichtlichen Symptome versucht der Arzt zu beseitigen, wenn nötig mit einer Operation. Polarity -Therapie betrachtet Symptome als eine gesunde, bestmögliche Reaktion des Körpers und dringt nicht in ihn ein. Sie setzt beim gesunden Teil an; sie unterstützt die Selbstheilungskräfte und den Fluss der Lebensenergie.

Was ist anders als die herkömmliche Medizin?

• In der herkömmlichen Medizin werden Symptome behandelt. Polarity unterstützt das Gesunde. Das "Geröll" (Symptom) löst sich mit der Zeit auf. Der Focus wird nicht auf das Symptom gelegt.
• Auf Körperebene wird herausgeschnitten, operiert, verändert, kurz gesagt, der Mensch wird repariert. Polarity-Therapie wirkt auf den ganzen Menschen mit seinen Emotionen und Gedanken. Sie sieht den Körper als verdichtete Lebensgeschichte. In der Körperhaltung spiegelt sich unser Verhalten der Welt gegenüber. Strecken wir die Arme aus und öffnen wir die Hände. Sie können jetzt Leben empfangen. Wie fühlt sich das an? Gut! - Ballen wir die Fäuste – spürt ihr die Veränderung? Verhalten und Haltung sind voneinander abhängig. Da setzt Polarity -Therapie an. Sie macht uns unsere Haltungen bewusst, baut Ängste ab, zeigt Alternativen und lässt uns vertrauen.
• Medikamente bringen den Zuckerspiegel, den Blutdruck, all diese messbaren Werte wieder in eine sog. gesunde Norm. Im Polarity-Menschenbild heisst das "Medikament" vielleicht Zuwendung oder zuhören, Beziehung schenken, ermutigen, sich anders ernähren, anders denken.
• Der Arzt ist aktiver Heiler, der Patient dagegen bleibt passiv und befolgt die Anweisungen. Im Polaritymodell ist es die Lebensenergie, die heilt, der Therapeut assistiert ihr nur. Der Klient ist aktiv und mitbestimmend.

Wie geschieht es?

Über den Tastbefund mit den Händen am bekleideten Körper geschieht die Wahrnehmung von energetischen Blockaden und Ungleichgewichten. Mit sanften bis kräftigen Berührungen werden Stauungen abge-

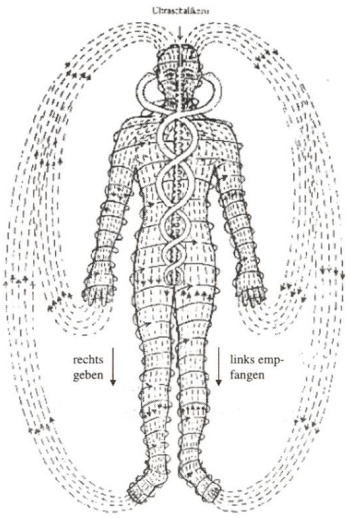

Bild B
Energiemuster und Kraftlinien des Körpers und ihre feinstofflichen Kreisläufe

leitet, Blockaden gelöst und Energieflüsse ausgeglichen. Die Befreiung des Energieflusses leitet den Heilungsprozess auf Körper-, Gefühls- und Gedankenebene ein. Sie erfasst den ganzen Menschen.

Weitere Pfeiler der Polarity-Therapie befassen sich mit

- der Ernährung. Wir benötigen vielleicht feurige Nahrung wie Getreide und Hülsenfrüchte oder erdige Nahrung wie Knollengewächse.
- der Bewegung (Polarity Yoga, einfache Körperübungen, die den Energiefluss unterstützen und die Vitalität steigern).
- Gespräch und Achtsamkeit, Hinwendung auf das, was Veränderung anstrebt und leben will, begleiten den Prozess.

Anwendungsgebiet

Polarity-Therapie ist hilfreich bei körperlichen und seelischen Krisen, bei Stress, Müdigkeit, Migräne, Nervosität, Verspannungen, Folgen von Unfällen, in der Rekonvaleszenz und bei Erschöpfungszuständen, wie sie Gehörlose und schwerhörige Menschen oft erfahren infolge ihrer Behinderung, die ein Mehr an Energie fordert. Das ständige Absehen lässt oft den Nacken ermüden, und die stets auf den Mund fixierten Augen werden in der Beweglichkeit eingeschränkt. Hier kann entsprechend unterstützt und gestärkt werden.
Polarity-Therapie ist auch eine hervorragende Präventivmassnahme. Sie gibt eine bessere Körperwahrnehmung und ein besseres Raumgefühl, vermindert Schwindel und Tinnitus. Es hilft bei körperlichen Verspannungen und depressiven Verstimmungen. Es kann helfen, die Ängste und die Schüchternheit, die unsere Behinderung mit sich bringt, anders anzugehen und schenkt neuen Mut und Zuversicht zu leben in einer Welt, in der es oft still und einsam ist.

Geschichte

Die Polarity Therapie wurde von Dr. Stone (1890-1981) begründet.
Dr. Stone war Chiropraktiker und Arzt. Er fragte: Was ist der Urquell des Lebens? Wo liegen die tieferen Ursachen von Krankheit und Gesundheit? Sein Suchen führte ihn zu alten Kulturen und deren Heilmethoden. Antworten fand er in der chinesischen Akupunktur, der ayurvedischen Medizin (Indien) und der alten ägyptischen Heilkunde.
Er vereinigte in seinem Lebenswerk Wissen aus westlichem und östlichem Erfahrungsgut zu einer ganzheitlichen Heilmethode, der Polarity -Therapie. Seinen Therapieansatz prüfte er in Indien, wo er während vieler Jahre Menschen behandelte, die sich keinen Arzt leisten konnten oder gar schon als unheilbar aufgegeben worden waren.

Elisabeth Gimpert
Polarity-Therapeutin,
Pianostr. 56, 2503 Biel
E-mail: elisabeth.gimpert@bluewin.ch

Tel. 032-365 36 78 (Procom)

Wer Lust hat, die Wirkung von Polarity selber zu erfahren, kann unverbindlich mit Elisabeth Gimpert in Kontakt treten. Die erste Sitzung ist kostenlos. Bei genügend Interessenten kann die Einführung auch ausserhalb von Biel stattfinden.