

Polarity und Frauenrhythmen

BRIGITTA RAIMANN*



Frauen sind stark in die zyklischen Rhythmen der Natur eingebunden, was auch die Symbolik empfangender und nährender Weiblichkeit vermittelt. Die Frauennatur unterstützend, lässt sich aus dem Polarity-Gesundheitsmodell ein unermesslicher Schatz an Energien gewinnen. Brigitta Raimann nennt dafür Polarity-Körperarbeit, Yoga, Meditation, prozessorientiertes Gespräch und Ernährung. Sie lässt dabei auch ihr Wissen über Phytotherapie einfließen.

Der Zyklus der Jahreszeiten gleicht einem Symbol für die transformierenden Abschnitte des Lebens einer Frau. Im Frühling, als Kind und Jugendliche, spriessen die Empfindungen ihrer explosiven Kraft. Im Sommer wird die Leidenschaft entzündet, im Herbst wendet sie sich langsam nach innen, und im Winter geht ihre Aufmerksamkeit ganz in das Herz und in die Seele. Diese Abschnitte sind Metamorphosen. Die Fähigkeit, sich mühelos durch diese Übergänge zu bewegen, zeigt an, wie gesund die Frau ist. Leider haben wir uns in der heutigen Zeit weit von der Natur entfernt. Die Zyklen der Natur haben früher sehr viel mehr als heute unseren Alltag bestimmt. In den Schichten des Unbewussten sind wir jedoch immer noch untrennbar verbunden mit den Kraftströmen der Lebenszyklen. Rhythmisch leben heisst, sich immer wieder an diesen Zyklen zu orientieren.

Hormone sind flüssige Anatomie
Hormone sind eine Form von Wasser. In allen Lebensabschnitten der Frau spielen sie eine zentrale Rolle. Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahre sind durch Hormone gesteuert. Nicht nur die Hormone, auch die Emotionen und Empfindungen folgen den Gesetzen des Wassers. Das sind die dynamischen Kräfte des Wassers. Sie verändern, strukturieren und bestimmen die Rhythmen. Das Wort «Hormon» bedeutet «etwas in Bewegung setzen». Es meint die Fähigkeit, anzutreiben oder zu erregen. Hormone sind flüssige Anatomie. Durch ihre Wirkung werden Kinder zu Erwachsenen. Unsere Gefühle steigen auf und verwandeln uns in einen Geysir oder einen Fluss. Wir verhalten uns wie die Flut oder wie ein eisiger Strom. Wir überstürzen uns wie ein Wasserfall und strömen dahin. Wenn wir schreien und schluchzen, seufzen und klagen, geben wir geformte Flüssigkeit von uns. Diese Flut an Gefühlen in Wendepunkten ist für viele Menschen schwer auszuhalten. So sind synthetische Hormone ein vermeintlicher Rettungsanker. Synthetische Hormone können jedoch den natürlichen Lebensfluss stören und Nebenwirkungen herbeiführen.

Schöpfen aus dem Lebensfluss

In meiner Praxis und als Lehrerin möchte ich den Menschen Werkzeuge mit auf den Weg geben, damit sie mit ihren Krankheiten und Lebenskrisen besser umgehen können. Krisen und Belastungen sind oft Wendepunkte im Leben. Wenn wir diese Themen ganzheitlich angehen, entpuppen sie sich oft als Energieschub und können zu ungeahnten Erkenntnissen führen. Auch Hildegard von Bingen war der Ansicht, dass es nicht der Arzt oder der Therapeut ist, der heilt, sondern der Archeus (der innere Arzt). Sie war auch der Ansicht: *medicus curat, natura sanat – der Arzt pflegt nur, die Natur ist es, die heilt*. Das Polarity-Gesundheitsmodell gibt uns Werkzeuge, mit denen wir die Selbstheilungskräfte aktivieren können. Die Natur ist mir innere und äussere Heimat zugleich.

In ihr begegne ich mir selbst und dem Phänomen der Heilung in immer neuen Aspekten.

Kongress- und Workshopthemen sind:

- Frauengesundheit
- Selbstheilung durch Rhythusbewusstsein



Zeichnung: Daniela Raimann

* Brigitta Raimann ist Schulleiterin der Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. Sie ist Sozialpädagogin, Naturärztin und Polarity-Therapeutin. Sie leitet seit 15 Jahren eine Naturheilpraxis in Zug. Mitarbeit in Frauenpraxis in Zürich und im Frauengesundheitszentrum in Zug.