

Das Polarity Gesundheitsmodell

# Die Schwingung der Urströme

Das Polarity Gesundheitsmodell legt, gemäss der Tradition der naturärztlichen Behandlungen, grossen Wert auf den ganzheitlichen Zusammenhang von Körper, Geist und Psyche, in dem der Mensch gesehen werden soll. «Mir z'lieb» spricht mit dem Naturarzt Andreas Ledermann aus Zug, der Ihnen wertvolle Tipps zur Selbstanwendung vermittelt.

## SUBTILE RHYTHMEN

Andreas Ledermann arbeitet seit 1988 als Naturarzt in Zug. «Wenn wir bestimmte Teile von uns selbst ablehnen, können wir damit

VON PETRA MARK ZENGAFFINEN

nicht wirklich erfolgreich sein. Unangenehmes, Spannungen, Konflikte oder Fremdsteuerung können nicht einfach ausgerottet werden,» findet Andreas Ledermann. «Die prozessorientierte Psychologie betrachtet diese beunruhigenden Abweichungen vielmehr als Chance und arbeitet damit in der Hoffnung, dass daraus «Gold» entsteht. Gold bedeutet hier die Befreiung von Schwierigkeiten, die Hoffnung auf Erlösung, Liebe, Friede oder einfach Spontaneität» erklärt der Therapeut.

## POLARITY UND DIE KUNST DER WAHRNEHMUNG

«Als 51-jähriger «Mann in der Mitte» kenne ich es bestens: Wendepunkte im Leben bedeuten oft Chaos, Irritation und Ungleich-

gewicht. Dies sind für mich als Polarity-Therapeut und Naturarzt willkommene Chancen, Menschen aus dem Dschungel eingefahrener Muster zu lotsen. Diese scheinbare Unordnung ebnet den Weg zu neuem Handeln, zu einer neuen Balance und Weisheit. Manchmal kann der unbewusste Umgang mit dem, was wir wahrnehmen, krank machen.

Wir werden also krank, wenn wir uns nicht mehr wahrnehmen.

Die Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit dieser ist nicht einfach,» meint Ledermann und lädt uns ein, mit einigen Übungen unsere Körperwahrnehmung zu schulen. Das Polaritätsprinzip sowie die drei Prinzipien, sind für die meisten Heilkünste fundamental. Die Wahrnehmung lässt sich grob in drei Arten gliedern:

### 1. Wahrnehmung der äusseren Welt.

Hier ist der aktuelle Kontakt mit Gegenständen und Abläufen des gegenwärtigen Augenblicks über die Sinne gemeint. Es ▶

## Polarity-Therapie

Der Osteopath und Chiropraktiker Dr. Randolph Stone hat in 60 jähriger Praxis mit der Polarity-Therapie ein einzigartiges Konzept zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung gefunden. Die Polarity-Therapie ist sowohl Wissenschaft als auch Heilkunst und strebt nach klar vorgegebenen Prinzipien, den Energiefluss in einer Person zu stärken und so Gleichgewicht und Harmonie im physischen wie im psychischen Bereich wieder herzustellen. Dem Gesetz der Quantenphysik entsprechend geht es im Polarity darum, neue Spannungsfelder mit klaren Polaritäten zu schaffen, um zuvor blockierte Energie wieder in Bewegung zu bringen und so den Boden für eine Heilung von Schmerz und Krankheit bereitzustellen. Die Polarity-Therapie baut auf die fünf Säulen, Körperarbeit, Ernährung, Kommunikation, Achtsamkeit und Polarity Yoga auf.



**Andreas Ledermann, geb. 1956**

**Dozent, Schulleiter, Polarity Therapeut, Naturarzt**

*Verschiedene Ausbildungen für physikalische Therapie, Polarity Therapie, prozessorientierte Psychologie und Naturheilkunde in der Schweiz, Deutschland, Österreich und Amerika. Weiterbildungen in Cranio-Sacral, Tai Chi Chuan, Chi Kung, Akupunkt-Massage, Ohrakupunktur, Phytotherapie und Kinesiologie. Momentan Dozent am «Institut für integrative Heilpraxis» in Weggis. Seit 1983 eigene Praxis. Seit 1991 auch Studienleiter an der eigenen Schule für holistische Naturheilkunde S.H.N. in Zug. SVEB-Zertifikat Eidgenössischer Fachausweis Ausbildner. Vater von Jorgos und Delfina, Hausmann im Jobsharing mit Partnerin Brigitta Raimann.*

A. Ledermann hat eine besondere Achtung vor dem cranosacralen System: «Die cranosacralen Prinzipien welche auch zu den Grundpfeilern von Polarity gehören, arbeiten auf sanfte, nicht invasive Weise mit dem Aufspüren und Einfühlen in diese natürlichen Rhythmen,» berichtet Ledermann. «Sie bringen wieder in Harmonie, was aus dem Gleichgewicht geraten ist. Einige der Griffe und Bewegungen, die im Polarity zum Ausgleich des cranosacralen Systems gelehrt werden, ähneln osteopathischen oder chiropraktischen Manipulationen, und doch sind sie anders. Dr. Stone nennt sie «alte Griffe mit neuer Betonung», denn sie wurden neu durchdacht, abgewandelt und in Zusammenhang mit den fünf Pfeilern des Polarity Gesundheits-Modells gestellt. Die cranosacrale Bewegung (Movement) ist schliesslich der Heiler selbst. Durch deren Aufspüren wird eine tiefe Entspannung eingeleitet, die die Selbstheilungskräfte extrem aktiviert.» Andreas Ledermann warnt davor, nicht über die möglicherweise tiefgreifenden Prozesse zu erschrecken, welche diese Polarity Energiearbeit auslösen kann: «Es kann sein, dass die Wirkungen einer Behandlung lange anhält und besondere Empfindungen auf körperlicher, seelischer und sogar spiritueller Ebene auftreten. Dabei können Gefühle verändert werden, meditative Zustände auftreten, Körper- und Energiewahrnehmungen zunehmen oder es können sogar Phasen verstärkter Aktivität auftreten,» meint der erfahrene Therapeut.

Die Craniosacrale Arbeit hat vom Kopf her eine tiefgreifende Wirkung auf den Körper.



ist der Kontakt mit dem, was wir gerade jetzt sehen, hören, berühren, riechen, schmecken und was uns bewegt.

### 2. Wahrnehmung der inneren Welt.

Hier ist der aktuelle Kontakt mit inneren Vorgängen gemeint. Es ist das, was wir jetzt an Emotionen und Gefühlsregungen haben. Das können auch ein Stechen, Muskelverspannungen, Unbehagen oder Wohlgefühl etc. sein.

### 3. Wahrnehmung, die auf Aktivitäten der Phantasie gründet.

Hierzu gehört jede mentale Aktivität jenseits der Wahrnehmung gegenwärtiger Erlebnisse. Es sind dies die inneren Vorstellungen, Vermutungen, Interpretationen, Erinnerungen an Vergangenes, Vorausnehmen der Zukunft etc.

## FÜHLEN UND DENKEN

«Das kognitive Gehirn auch Neocortex genannt ist bewusst, rational und der Außenwelt zugewandt,» erklärt Andreas Ledermann weiter. «Das emotionale Gehirn also das limbische System kontrolliert die Gefühle, ist unbewusst aufs Überleben bedacht und vor allem im engen Kontakt mit dem Körper. Diese beiden Gehirne sind relativ unabhängig voneinander und beeinflussen jedes auf sehr unterschiedliche Weise unsere Lebenserfahrungen sowie unser Verhalten.

Bei der Arbeit als Polarity-Therapeutin und -Therapeut sind vor allem das emotionale Gehirn und das limbische System sehr wichtig. Denn das limbische System kontrolliert alle Funktionen, die für unser psychisches Wohlbefinden zentral sind und einen Grossteil der Körperfunktionen wie Herz, Blutdruck, Hormone und das Verdauungs- und Immunsystem. Ist das System im Gleichklang, wachsen uns ungeahnte Kräfte; gerät es aus der Balance, sind Stress, Ängste und Depression die Folgen. Genau da können bestimmte Methoden ansetzen, die auf den Körper einwirken. Auch Polarity hilft die Selbstheilungskräfte zu fördern, über die das limbische System verfügt,» erläutert Ledermann. ■

## Das Polarity Gesundheitsmodell

# «Mir z'lieb» eine Selbstbehandlung

Andreas Ledermann gibt für «Mir z'lieb» eine Einführung in die Polarity-Körperarbeit mit dem craniosacralen System, damit Sie diese Körperarbeit selbst durchführen können.

Die Heilkraft der Hände können Sie auch bei sich selbst anwenden.



Lernen Sie auf die «Symphonie des Körpers» zu hören: 1. Puls, Herzschlag, 2. Atem, 3. Craniorhythmus, 4. Symphonie des Ganzen. Durch die von ihm geführte Übung können Sie lernen, Ihre ganz persönliche Beziehung zum Urstrom zu erkennen sowie weitere Klänge und Rhythmen im Körper wahrzunehmen. Diese Einführung ist eine starke Übung zur Schulung einer aussergewöhnlichen Selbst- und Fremdwahrnehmung. Typisch für Polarity ist das immense Vertrauen in die Selbstheilungskräfte und die Selbstregulation des Körpers und der Psyche, die durch diese Therapie in Gang gesetzt und begleitet werden.

### 1. KONTAKT MIT DEM EIGENEN HERZSCHLAG

Fast alle Menschen haben schon einmal den eigenen **Puls** gefühlt. Genauer gesagt, kommen wir damit mit unserem **Herzschlag** in Berührung. Das Blut fliesst rhythmisch vom Herz durch die Arterien und den ganzen Körper. An vielen Stel-

len des Körpers kann man diesen Puls fühlen. Fühlen Sie doch einmal Ihren Puls und lassen Sie sich dabei von den folgenden 3 Richtlinien führen:

1. Legen Sie die drei mittleren Finger mit sanftem Druck auf das Handgelenk neben der Speiche. Sie werden herausfinden, dass wenig Druck genügt um den Puls fühlen zu können.
2. Können Sie den Puls jetzt fühlen? Dann verringern Sie den Druck nochmals, ohne den Kontakt zum Rhythmus zu verlieren.
3. Wenn Sie Schritt 2 mehrere Male wiederholen, finden Sie den wirklich geringsten Druck, mit dem Sie den Puls noch fühlen.
4. Jetzt beobachten Sie folgende Paradigmen Ihres ganz persönlichen Pulsschlages: Spüren Sie die Schnelligkeit Ihres Pulses, die Grösse seiner Amplitude? Ist er kräftig oder schwach? Wie ist die Kurve des Druckanstiegs oder Druckabfalls? Welche Empfindungen haben Sie noch bezüglich Ihres Pulses wahrgenommen?
5. Andere Punkte, an denen man den Puls mit den oben genannten Schritten wahrnehmen kann: An der Bauchmitte, ungefähr 2 Zentimeter oberhalb des Nabels; an der Oberschenkelarterie auf der Innenseite des Oberschenkels, dort wo er in das Becken übergeht; einen Zentimeter direkt hinter dem inneren oder äusseren Fussknöchel; an einer beliebigen Stelle der Carotis (Hals), etc.

## 2. KONTAKTAUFNAHME MIT DER ATMUNGSBEWEGUNG

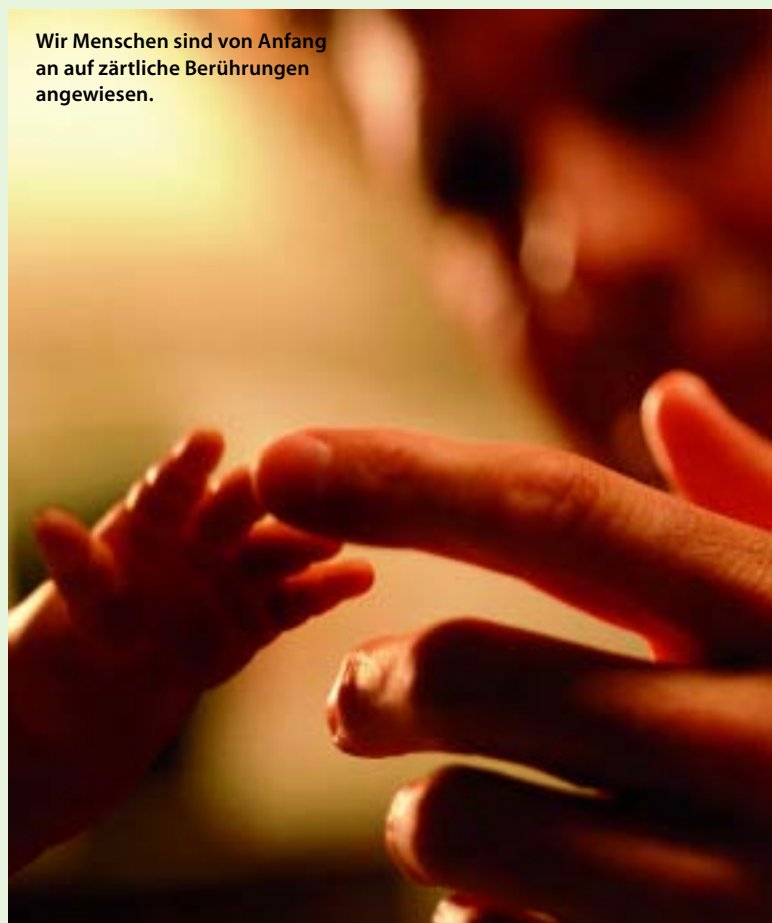
- \* Sie können die eigene Atmung fast überall an der Oberfläche des Oberkörpers wahrnehmen, wenn Sie die Hände sanft auf den Brustkorb legen.
- \* Wenn Ihnen das gelungen ist, gehen Sie mit der Hand an andere Stellen Ihres Körpers und versuchen Sie, auch dort Ihre Atmung wahrzunehmen: Zum Beispiel am Bauch, am vorderen Oberschenkel, der Wade oder an der Schulter.
- \* Dann fragen Sie sich, wie das Gewebe unter Ihrer Hand auf Ihre Atmung reagiert: rotiert es irgendwie? Dehnt es sich aus oder zieht es sich zusammen? Bewegt es sich nach oben oder unten? Ihre Hände werden im Körper die Antworten finden.

## 3. DER CRANIOSACRALE RHYTHMUS – DER SCHÄDEL BEWEGT SICH

Auch der craniosacrale Rhythmus kann, wie der Herzschlag und die Atmung, überall im Körper gefühlt werden, er hat seinen ganz eigenen Charakter. Wenn Sie lernen, den craniosacralen Rhythmus auf Ihre urpersönliche Art wahrzunehmen, werden Sie über Welten Informationen erhalten, die Ihnen sonst verschlossen bleiben. Der craniosacrale Rhythmus besteht aus 3 Phasen: der Ausdehnungsphase (Flexion), der Kontraktionsphase (Extension) und der Pause. Während dieser Phasen zieht sich der Schädel, so unglaublich das auch klingt, auf unmerkliche Weise zusammen und dehnt sich wieder aus.

- Wenn Sie Ihren ganz individuellen Craniosacral-Rhythmus ertasten wollen, beginnen Sie damit am Kopf: Mit verschränkten Fingern legen Sie die Handflächen leicht auf die Scheitelbeine und die Schläfenbeine. Sie sollten dabei ganz ruhig und zentriert sein, damit Sie so viele Informationen wie möglich empfangen können.

Wir Menschen sind von Anfang an auf zärtliche Berührungen angewiesen.



Beginnen Sie Ihre Arbeit wieder mit den beiden Rhythmen, die Ihnen bereits vertraut sind: mit dem Puls und der Atmung. Und verdrängen Sie diese wieder aus Ihrem Bewusstsein, um offen für das Neue des craniosacralen Rhythmus zu sein.

- Er ist langsamer als die anderen Bewegungen. Er hat 6 bis 12 Zyklen pro Minute. Die Phase der Flexion dauert ungefähr so lange wie man von eins bis drei zählt, dann kommt eine kurze Pause. Dann folgt die Phase der Extension, welche ebenso lange dauert wie die Flexion.
- Bleiben Sie offen und ruhig, auch wenn es nicht sofort klappt. Legen Sie die Hände locker auf Ihren Kopf und warten Sie, bis der Rhythmus *zu Ihnen kommt*. Sobald Sie das Gefühl haben, dass es soweit ist, arbeiten Sie wie oben mit den Schritten zur Wahrnehmung der Körperrhythmen.
- Es ist sogar möglich, den Cranio-Rhythmus einige Zentimeter von der Körperfläche entfernt zu spüren! Man muss dabei vielleicht lernen, seinen Kopf auszuschalten und auf neue Wahrnehmungen zu vertrauen: Auf innere Bilder, Klänge, Düfte, Bewegungen und Gedankengänge. Und diese werden bei jedem Menschen neu und anders sein.

Die Polarity Körperarbeit mit dem craniosacralen System ist ein spannender und kreativer Weg in die Tiefen der Geheimnisse des menschlichen Körpers, dessen Funktionsweise und Zusammenhänge noch lange nicht erforscht sind. ■