

## **Polaritätstherapie in der Schwangerschaft**

### **Veröffentlichung in KGS Berlin 7/99: Polarity in der Schwangerschaft**

#### **Wie sieht eine Behandlung mit Polaritätstherapie aus?**

Eine Behandlung beginnt mit einer Anamnese, dem gemeinsamen Bemühen um ein Verständnis dessen, was dem Klienten/der Klientin gerade oder schon länger zu schaffen macht, wie sie/ er bisher damit umgegangen ist und wo es nicht weitergeht. Dabei fließen Elemente der homöopathischen und familientherapeutischen Anamnese mit ein.

Im Anschluss an das Gespräch folgt eine kurze Körper- und Haltungsanalyse, um Hinweise über Unausgeglichheiten im Energiefluss zu sammeln.

Danach folgt die Behandlung auf der Massagebank. Leichte Massagegriffe, sanfte, Raum gebende Berührungen, Energiebewegung stimulierendes Schaukeln und tiefe Bindegewebsarbeit bewegen und harmonisieren den Fluss der polaren Energien und regen die Selbstheilungskräfte an. Diesen Prozess kann die Klientin/ der Klient durch ihre/ seine innere Einstellung, durch Wachheit und Kommunikationsbereitschaft unterstützen und zu Hause durch individuell abgestimmte Yoga-Übungen weiterführen.

#### **Polaritätstherapie in der Schwangerschaft**

Die fundamentale Rolle von Polaritäten in den Lebensprozessen bezeichnet man als Polaritäts-Prinzip. Auf diesem Prinzip begründete Dr. Randolph Stone (1890 - 1981) die sogenannte Polaritätstherapie, indem er nach jahrzehntelangem Studium östlicher und westlicher Medizin beide Schulen in dieser Therapieform vereinte. Sonja Becker hat diese Methode bei Dr. James Feil, einem Schüler Randolph Stones, erlernt. Sie zeigt am Beispiel der Arbeit mit Schwangeren, wie sich diese Therapie anwenden lässt.

Wenn die Polaritätsverhältnisse aus dem Gleichgewicht geraten, führt das zu einem Ungleichgewicht in unseren körperlichen und psychischen Funktionen (Gefühlen und Gedanken) und schafft die Grundlage für Erkrankungen, akute wie chronische.

Die Polaritätstherapie nach Dr. Randolph Stone ist eine sehr fundierte Körpertherapie, basierend auf dem Konzept polarer Energien im Körper. Sie geht davon aus, dass Gesundheit aufrecht erhalten und wiederhergestellt wird, indem man die unzähligen "pulsatorischen Prozesse" des Körpers unterstützt. Dazu gehören u.a. Herzkreislauf-, Atmungs- und Verdauungssystem und das Cerebrospinale System (der Flüssigkeiten in Gehirn und Wirbelsäule).

Das Ergebnis ist sehr wirksam: präzise, effektive, strukturelle biomechanische und cranio-sakrale Therapieansätze an der Wirbelsäule, den Gelenken, dem Nervensystem verbunden mit einem tiefen Verständnis für die Energiezentren und Energiebahnen des Körpers und für die subtilen individuellen und universalen elektromagnetischen Felder.

Dr. Stone hat eine Behandlungs-Sequenz entwickelt, bei der der eine Pol am Beckenboden ist, der mit der Halswirbelsäule und allen großen Gelenken (Schultern, Ellenbogen, Hüften, Knien und Knöcheln) als anderen Polen verbunden wird. Dabei wird emotionale Ladung, die oft im Beckenboden gehalten wird, der Patientin während tiefer Entspannung zugänglich. Es entstehen Bilder, Erinnerungen, Gefühle und Körperempfindungen, die mehr oder weniger bewußt werden. Allem wird aus einer neutralen Haltung heraus Raum gegeben. Es kann in Ruhe betrachtet werden, Konflikte können sich entspannen, Synthesen gefunden werden.

Diese Behandlungs-Sequenz bietet eine gute Hilfe dafür, den Beckenboden während der Schwangerschaft von emotionaler Ladung zu befreien und gleichzeitig die volle Funktionsfähigkeit des parasympathischen Nervensystems wieder herzustellen - und damit auch die seines Gegenspielers, des Sympathikus.

Im Nervensystem werden unter anderem Traumata und Stressbelastungen festgehalten. Arbeitet es mit voller Kapazität, so können wir sowohl völlig entspannen und optimal regenerieren als auch im Bedarfsfall alle Energien zum Handeln mobilisieren.

Viele Menschen verharren in Dauerbelastung, womit sie sich erschöpfen und verausgaben. Regenerationsphasen werden ineffektiv, wirkliche Entspannung kann nicht mehr eintreten. In der Schwangerschaft ist die Regenerationsfähigkeit der Mutter auch für das Wachstum des Kindes von großer Bedeutung. Viele gesundheitliche Probleme in der Schwangerschaft stehen mit "Stress" in Zusammenhang.

Wie häufig Behandlungen sinnvoll sind, hängt davon ab, wie groß die Anspannung ist, in der die Schwangere lebt, und wieviel emotionale Ladung im Beckenboden gehalten ist. Ich empfehle eine Behandlung alle 1-3 Wochen während der ganzen Schwangerschaft, in den letzten Wochen eher öfter.

Die Polaritätstherapie bietet Frauen eine Möglichkeit

- sich und ihren Beckenboden optimal auf die Geburt vorzubereiten,

- sich und das wachsende Kind dabei von Stress zu befreien und

- so gut wie möglich für ihr Nervenkostüm zu sorgen;

denn gute Nerven sind für Mütter unerlässlich.

**Sonja Becker**, geboren 1956, ist seit 1989 Heilpraktikerin. Sie absolvierte Ausbildungen in Homöopathie, Polaritätstherapie und systemischer Familientherapie. 1998 gründete sie das Zentrum für Polaritätstherapie in Steglitz.