

Associazione Svizzera di Polarity (ASP)

Identificazione del Metodo Polarity

Versione marzo 2022

La presente identificazione del metodo è stata rivista nell'ambito della revisione generale della cartella della qualità dell'Associazione Polarity Svizzera e approvata con delibera dell'assemblea generale del 19 marzo 2022. Sostituisce la versione di agosto 2016 ed è immediatamente efficace.

Zurigo, 19 marzo 2022

Il Presidio:

Sunahla Sthioul
Presidente

Indice

1.	Denominazione del metodo	3
2.	Descrizione del metodo (descrizione breve).....	3
3.	Storia e filosofia	4
4.	Modello teorico di base	6
5.	Tipi di diagnosi	11
6.	Concetto terapeutico	12
7.	Limiti del metodo / Contro-indicazioni	16
8.	Differenziazione delle specifiche competenze d'azione del metodo	18
9.	Risorse specifiche del metodo	19
10.	Collocazione	21
11.	Estensione e struttura della formazione specifica del metodo TC..	21
	Appendice: letteratura Polarity (selezione)	22

1. Denominazione del metodo

Polarity

2. Descrizione del metodo (descrizione breve)

„L'arte della guarigione dovrebbe considerare come priorità il recupero del flusso vitale nelle zone bloccate del corpo e nei tessuti dolenti (...) e non limitarsi a inibire i sintomi ricorrendo agli analgesici.“

- Dott. Randolph Stone, „Health Building“, p. 13

La terapia della Polarità (Polarity) è una sintesi di conoscenze mediche moderne con antichi insegnamenti di guarigioni orientali e occidentali, stimola il flusso energetico del corpo in modo armonioso, non invasivo, e si fonda su cinque pilastri:

1. la qualità della presenza del/della terapeuta e l'atteggiamento neutrale, sinonimo di attenzione cosciente e di empatia.
2. la terapia fisica e energetica: si esegue con le mani e si può applicare su tutto il corpo, dalla testa ai piedi, Normalmente il cliente resta vestito allungato su un lettino da massaggio, mentre la posizione seduta e in piedi è riservata ad alcune sequenze specifiche.
3. polarity yoga: si tratta di esercizi semplici, normalmente di stretching, per liberare il flusso energetico.
4. la nutrizione/la cura della pulizia interna secondo Polarity: da semplici consigli nutrizionali alle istruzioni per attuarla secondo Polarity, dura circa 2 o 3 settimane.
5. il dialogo: accompagnamento del processo attraverso la comunicazione verbale.

Secondo il dott. Stone, il fondatore della terapia della Polarità, l'elemento chiave per la sua comprensione, e dunque per comprendere la salute e la malattia, è essere coscienti che il corpo, l'anima e lo spirito costituiscono un'unità. Nel corso dei suoi 60 anni di attività terapeutica il dott. Stone ha elaborato come forma complementare dell'anatomia fisica tradizionale, gli elementi costitutivi di quella che ha denominato anatomia energetica, diventata uno dei fondamenti essenziali della terapia della Polarità. Attraverso numerose mappe, disegni e tavole egli ha descritto principi, regole e tipi di funzionamento energetico e tecniche diverse di trattamento e metodi che permettono di liberare l'energia bloccata nel corpo. Egli ha fatto riferimento a dei simboli appartenenti alla medicina tradizionale come il caduceo, i cinque elementi della medicina indiana ayurvedica (etere, aria, fuoco, acqua e terra), il concetto dei centri energetici (chakras) come anche alle tre proprietà di base o modi di manifestazione degli elementi universali della natura (gunas). Ad esempio, nel lavoro sul corpo „sattva“ corrisponde a dei contatti delicati, „rajas“ a degli impulsi direzionali e „tamas“ a dei contatti che permettono di andare molto in profondità nei tessuti per influenzarne il movimento, la direzione e l'intensità dell'energia. Inoltre le mani creano spesso un legame tra due zone del corpo, conformemente ai principi della polarità.

La terapia della Polarità si fonda sulla convinzione che ogni essere umano è dotato della completa e fondamentale conoscenza di ciò che è la salute o, per utilizzare un termine immaginario, del „medico interiore“. La guarigione è considerata come un processo che si sviluppa dall'interno verso l'esterno (salutogenesi). Incoraggiare l'autonomia e favorire l'accesso alle risorse personali permettono di aprire nuove prospettive di vita. L'ottimismo, la gioia di vivere, la salute e l'equilibrio sono le qualità che caratterizzano il libero flusso dell'energia vitale.

3. Storia e filosofia

Storia

La Terapia della Polarità è il risultato delle ricerche e dell'attività terapeutica condotta per più di 60 anni dal dott. Randolph Stone (1890-1981). Americano di origine austriaca, il dott. Stone aveva ottenuto il titolo di dottore in osteopatia, in chiropratica, in neuropatologia e in naturopatia nel 1914 a Chicago. Nonostante avesse ricevuto una formazione molto completa numerosi interrogativi rimasero senza risposta: che cos'è esattamente la salute? Quali sono le cause reali delle malattie che si nascondono dietro ai sintomi? Come possiamo coinvolgere **completamente la persona** nel processo di guarigione, tenendo conto dei suoi valori, dei suoi sentimenti e della sua natura spirituale? La ricerca del dott. Stone lo condusse verso sistemi terapeutici ancestrali come la medicina ayurvedica indiana, la medicina cinese, l'ermetismo (dalla medicina egiziana a Paracelso) e verso i rispettivi concetti filosofici e energetici. Grazie al suo impiego di bibliotecario presso il leggendario Manly P. Hall, egli poté aver libero accesso a tutti i libri che trattavano questi argomenti.

Dalla sintesi che egli ha creato di questi sistemi terapeutici orientali e occidentali è nato quello che il dott. Stone ha inizialmente denominato „Il nuovo concetto d'energia nelle arti curative“; da cui nasce il titolo del suo primo libro pubblicato nel 1948. A questo libro ha fatto seguito, nel 1953: „L'anatomia energetica dell'essere umano“, nel quale appaiono numerose figure disegnate a mano che rappresentano i campi energetici del corpo umano. Nel 1954 il dott. Stone pubblicava un testo intitolato „Polarity Therapy“ titolo che corrisponde al nome attuale del metodo e nel quale spiegava in particolare che i fenomeni di attrazione e repulsione costituiscono il fondamento di tutti i processi vitali. Pioniere dell'applicazione terapeutica dell'energia vitale, aveva rapidamente riconosciuto che questo concetto arricchiva considerevolmente la sua conoscenza osteopatica e di naturopata e rivoluzionava la sua comprensione della salute e della malattia. Il dott. Stone era un uomo pragmatico. Un suo motto era: „Considero quello che la natura conferma“ („Health Building“ p. 67). Egli aveva quindi studiato in maniera approfondita il modo in cui l'energia, nel suo flusso naturale, agisce come una forza dinamica che permette alle funzioni coscienti e non coscienti dell'organismo umano di realizzarsi: tutto ciò che vive è l'espressione dell'energia in movimento, così come nell'essere umano.

La gran parte della sua vita professionale il dott. Stone la esercitò a Chicago nell'Illinois dove curò dei malati senza ricorrere alle medicine. Egli poté aiutare un gran numero di persone considerate perdute e incurabili dalla medicina classica. Non si limitò ad esercitare solo negli Stati Uniti ma estese la sua attività in diversi luoghi di tutto il mondo. Lavorerà e approfondirà in una clinica in India, in modo proficuo, le sue esperienze per più di dieci anni, curando in modo gratuito.

I notevoli successi del dott. Stone non gli valsero alcun riconoscimento e ancor meno accettazione da parte della maggioranza dei rappresentanti del mondo medico. Fino a circa il 1970 egli restò incompreso, poi arrivò il grande cambiamento. Dato che il dott. Stone aveva insegnato fino a quel momento nell'ambito medico, estese i suoi insegnamenti a tutte le persone interessate. Studenti e studentesse affluirono a centinaia. Il dott. Stone e il suo approccio energetico ebbero un tale impatto che un buon numero di questi allievi decisero di scegliere questo approccio come base dell'attività terapeutica. Nel 1973 il dott. Stone si recò in India dove trascorrerà il resto della sua vita e dove morì nel 1981 all'età di circa 92 anni.

Durante gli ultimi due anni della sua vita passati negli Stati Uniti (1971-1973) il dott. Stone visse nella casa di Pierre Pannetier al quale affidò nel 1973 il proseguimento della sua opera. Pannetier che era stato il primo studente del dott. Stone nel 1963, aveva studiato in modo approfondito i suoi lavori e aveva aperto nel 1966 un proprio studio. Nel 1971 il dott. Stone l'aveva autorizzato a insegnare Polarity. Dopo la sua partenza per l'India nel 1973, Pannetier insegnò e diffuse Polarity per molti anni negli Stati Uniti e in Canada fino alla morte avvenuta nel 1984.

Allo stesso modo poco dopo l'emigrazione del dott. Stone in India Cindy Rawlinson, il dott. James Said, il dott. James Feil e Ray Castellino iniziarono a studiare Polarity e a strutturarla più dettagliatamente. Cindy Rawlinson, che era stata molto vicina al dott. Stone fino alla sua morte, elaborò il primo approccio completo e strutturato di formazione tematica sulla base del materiale disponibile e degli insegnamenti ricevuti personalmente. Nel 1984, anno della morte di Pierre

Pannetier fu fondata la „American Therapy Association“ (APTA), associazione con lo scopo di promuovere e sostenere la diffusione della terapia della polarità in tutto il mondo.

Il quinto pilastro dell'edificio di Polarity, il dialogo, è stato aggiunto solo dopo la morte del dott. Stone. Era noto che lo stesso eccelleva nell'arte della comunicazione ma non aveva lasciato ai suoi successori né tecniche particolari né pubblicazioni a questo proposito. Attualmente lo svolgimento del dialogo si basa sul modello Polarity e sui principi di polarità includendo anche numerosi modelli riconosciuti di comunicazione (psicologia umanistica, fenomenologia, focusing).

Filosofia

Polarity riconosce una grande importanza al fatto che ogni persona è un individuo unico, alla ricerca della comprensione dell'entità corpo-anima-spirito, dato un contesto sociale ed ecologico. Tutti questi fattori che si influenzano reciprocamente e interagiscono in modo unico e estremamente complesso, rappresentano l'espressione della vita in un equilibrio instabile e in movimento costante. Il dott. Stone considerava la vita come energia in movimento e era convinto che il libero fluire della stessa costituiva la condizione determinante della salute e del benessere. Egli insegnava che il corpo fisico non era in realtà costituito di materia rigida ma che è un sistema di schemi energetici che si muovono e si armonizzano tra di loro. Per lui era evidente che la malattia ha sempre origine nei blocchi del flusso di questa energia. Questo postulato era in contraddizione con il consenso scientifico di quel periodo secondo il quale il sistema nervoso era l'unico „sistema direttivo di trasmissione“ nel corpo.

I terapeuti di Polarity sono convinti che esiste in ogni individuo una forza che tende all'autoregolazione e alla coscienza su tutti i livelli. Questa forza si manifesta come gioia di vivere e amore per la vita, di realizzazione del potenziale individuale, di creatività, di forza vitale, di responsabilità sociale e di supporto della propria vita. Durante la terapia viene riattivata e rinforzata proprio questa forza. La fisica moderna e la biologia forniscono numerose conferme alle scoperte del dott. Stone circa l'esistenza di principi che esercitano una azione sul piano fisico. Inoltre alcune recenti ricerche in psicologia mettono in evidenza l'importanza dell'atteggiamento interiore dei terapeuti e l'attitudine al contatto con i propri clienti, due elementi ai quali Polarity riconosce una grande importanza,

Sul piano professionale Polarity è neutrale.

4. Modello teorico di base

„Noi sappiamo molte cose sulla malattia ma non sappiamo nulla della salute! Non curate la malattia ma la persona in quanto individuo. Scoprite dove l'energia si è bloccata!“

- Dott. Randolph Stone, „Health Building“, p. 47

Unità, polarità e energia

Tutta la vita è l'espressione dell'energia in movimento. La forma più sottile di questa energia, la coscienza pura, deve la propria origine a una sorgente centrale (l'unità). Nel processo chiamato convenzionalmente „step down“ (letteralmente: discesa per gradini o processo di formazione), l'energia si condensa e si concentra gradualmente fino al corpo materiale, il corpo fisico (involutione). In questo luogo di lontananza massima dalla sorgente l'impulso che dovrebbe andare verso l'esterno cambia la direzione. A questo punto l'energia ritorna verso l'origine (evoluzione) per completare il suo ciclo. A questo proposito il dott. Stone citava spesso la parabola biblica del figliol prodigo (vedi „Polarity Therapy, Libro 1“ p. 40-41). Per lui la spiritualità concepita come il recupero del legame tra l'essere umano e la sua sorgente rivestiva una grande importanza.

Concetto dell'essere umano, della salute e della malattia

Il dott. Stone pensava che l'elemento chiave per la comprensione della vita e quindi della salute e della malattia è composta dalla coscienza dell'unità corpo-anima-spirito. Egli affermava (vedi „Health Building“, p. 7): „La parola salute non coinvolge unicamente il corpo, la salute è l'espressione naturale del corpo, dello spirito e dell'anima quando tutti e tre sono in accordo con la vita. La vera salute è l'armonia della vita in noi e comprende la pace dello spirito, la felicità e il benessere. Essere in buona salute non è semplicemente essere in buona forma fisica ma è possedere la capacità di lasciare che la propria anima si possa esprimere liberamente attraverso lo spirito e il corpo. Una persona che incarna questo principio irradia felicità e pace e ognuno si sente a proprio agio e soddisfatto in sua presenza“.

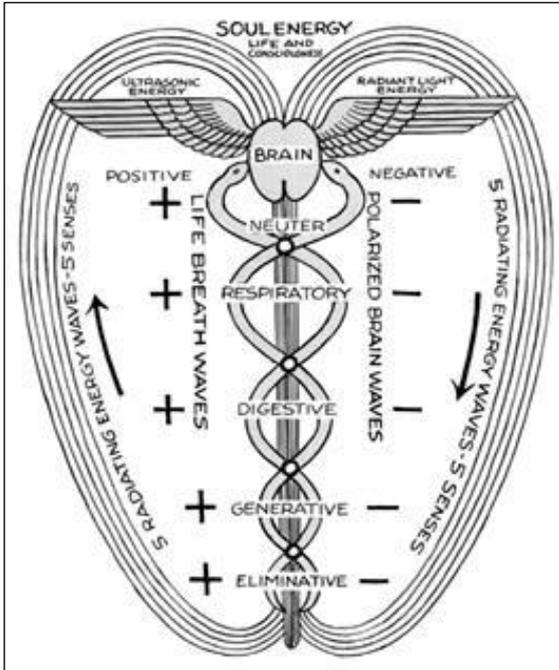
Questo concetto implica che ogni persona posseda, nella propria essenza, la conoscenza dello stato della sua salute. Questo è il motivo per il quale possiamo considerare che il processo di guarigione si sviluppa dall'interno verso l'esterno per mezzo di un sistema energetico sottile. L'energia nelle sue diverse manifestazioni si rivela per mezzo della polarità: nei pensieri (ad es. positivi/negativi), nella qualità dei movimenti (ad es. rapidi/lenti), negli stati emotivi (ad es. felici/malinconici) e anche nel corpo fisico (flessibile/rigido). In che modo fluiscono precisamente queste energie, secondo quale logica, secondo quali leggi? al contrario: se queste energie sono bloccate o ostacolate e appare una malattia, dove si deve intervenire concretamente per ristabilire la salute che si è persa?

L'anatomia energetica

Il dott. Stone ha risposto a queste domande attraverso la sua anatomia energetica. Sulla base della sua concezione dell'essere umano, della salute e della malattia appena presentate, ha scritto, nelle numerose mappe complete di spiegazioni, come il flusso dell'energia circoli in maniera sana, libera e ideale. Iniziando dal centro dell'essere umano, il caduceo, passando poi al sistema dei chakras, i campi ovali e le correnti energetiche, continuando con il sistema riflessologico, il concetto dei cinque elementi e altro ancora egli ha descritto il modo in cui queste energie agiscono, reagiscono, interagiscono e si penetrano a partire dai piani più sottili fino a quelli più materiali della nostra esistenza. Il dott. Stone riconosceva una grande importanza se nell'applicazione della terapia della Polarità si teneva conto dei piani sottili per raggiungere e toccare la persona nella sua essenza. Era convinto che la salute non può essere ristabilita se non a partire da questo spazio.

Qui di seguito descriviamo in modo più dettagliato i sei concetti centrali dell'anatomia energetica:

a) Il caduceo (o bastone di Ermes)

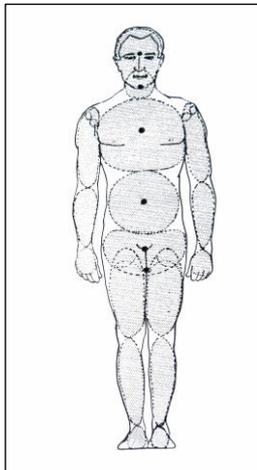


Il caduceo, che viene anche chiamato bastone di Ermes o albero della vita, con i suoi due serpenti costituisce la base dell'anatomia energetica. Fondamento dell'arte medica di tante culture antiche, simboleggia il flusso delle energie sottili e l'unione di forze opposte. Rappresenta il processo invisibile della discesa per gradini descritta in precedenza. A livello di ciascuna intersezione delle correnti di energia rappresentata dai serpenti (centro di energia) la frequenza vibratoria dell'energia vitale che penetra dall'alto diminuisce gradualmente e si addensa.

Per equilibrare e sostenere questo flusso energetico Polarity ricorre tra l'altro ai concetti e tecniche provenienti dalla terapia cranio-sacrale: respirazione primaria, influsso craniale ritmico (ICR), media e grande marea (marea di potenza, marea lunga), punti di appoggio energetico (fulcri), punti di immobilità (punti ancora), contatti con la volta craniale (tenuta craniale).

L'illustrazione qui di seguito (tomo 1 di „Polarity Therapy“), indica la direzione dei flussi elettromagnetici lungo il caduceo come anche la sede dei cchakr d'energia. Questi ultimi si trovano all'intersezione dei due circuiti principali situati a destra e a sinistra della colonna vertebrale (serpenti).

b) I centri di energia (chakras) e i campi ovali



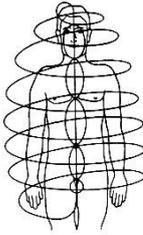
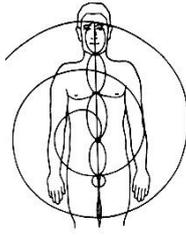
Come nella maggior parte delle tradizioni anche il dott. Stone menzionò sette centri d'energia principali (chakras). Il centro più in alto si trova sulla sommità della testa (chakra della corona). Qui inizia la discesa della vita invisibile verso la creazione visibile. La localizzazione degli altri sei centri è indicata nell'illustrazione da un punto. Questi centri d'energia e i campi elettromagnetici ovali che li circondano sono allineati in zone specifiche lungo la colonna vertebrale o sue derivazioni (la maggior parte di essi si trova in corrispondenza di un plesso nervoso (ad esempio il plesso solare o il plesso brachiale). Essi influenzano la struttura della zona corporea adiacente e la funzione dei sistemi organici corrispondenti. Ognuno dei centri d'energia possiede una propria frequenza vibratoria. Il dott. Stone definì il centro della fronte o terzo occhio come il centro della coscienza. A ognuno dei cinque centri d'energia situati più in basso corrisponde uno dei cinque elementi (vedi punto f).

L'illustrazione a sinistra (tomo 1 di „Polarity Therapy“) indica la posizione dei sei chakras (punti neri), i relativi campi ovali, e i campi ovali delle braccia e delle gambe. Il settimo chakras, sulla sommità della testa, non è visibile e non ha un ruolo diretto nel contesto dei campi ovali.

Secondo il dott. Stone l'anima si esprime attraverso i tre centri e ovali superiori per mezzo dell'intelligenza (testa), la parola (collo) e il „movimento della vita“ (cuore). I due ovali interni con i centri corrispondenti hanno come funzione il mantenimento e la riproduzione del corpo fisico. Gli ovali delle braccia e delle gambe servono a superare la forza di gravità.

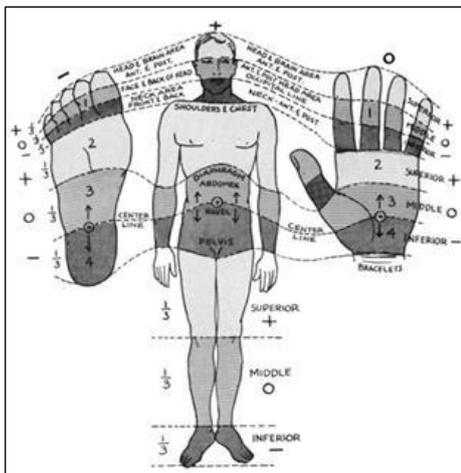
c) I tre principi

É dal canale centrale del caduceo e dal sistema dei chakras che scaturiscono le tre correnti energetiche che contribuiscono essenzialmente alla strutturazione del corpo:

Correnti trasversali	Correnti a spirale	Correnti nord-sud
		
Elemento aria	Elemento fuoco	Elemento acqua
Sinistra/destra	Avanti/indietro	Alto/basso
Sattva	Rajas	Tamas
Le correnti trasversali circolano attorno al corpo collegando il centro del sistema con la periferia e permettendo la comunicazione nei due sensi.	La spirale del fuoco circola dall'ombelico nelle tre dimensioni (sotto forma di sfera) e distribuisce la forza vitale interiore a tutto il corpo.	Le correnti nord – sud regolano e controllano i processi fisiologici.

d) Le tre geometrie

Il concetto delle tre geometrie è una sintesi dei lavori del dott. Stone sviluppata da insegnanti di Polarity. Esso permette di apprendere più facilmente le interrelazioni delle diverse strutture corporee energetiche descritte dal dott. Stone.

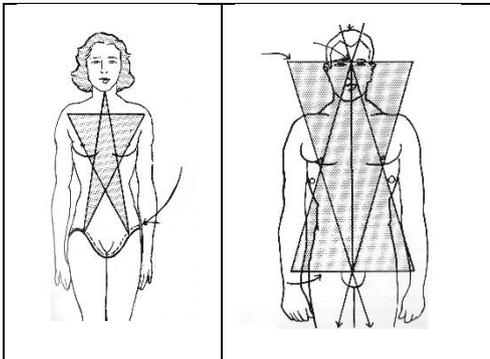


L'illustrazione a sinistra (tomo 1 di „Polarity Therapy“) presenta le zone di polarità testa-tronco-gambe e le relazioni riflesse con le zone corrispondenti di mani e piedi.

La geometria proiettiva e riflessologica

I tre principi del movimento dell'energia (positivo, neutro, negativo) costituiscono le forze elementari che si esprimono come relazioni fondamentali nei centri e nei campi del corpo. La conoscenza delle relazioni tra diverse parti del corpo apre un grande inventario di possibilità di interventi terapeutici che permette di equilibrare, di stimolare o rallentare il sistema energetico. Questo approccio permette, in particolare, di agire per via riflessa su quelle parti del corpo che sono inaccessibili, ferite o troppo intime per poter essere trattate direttamente.

La geometria della simmetria e dell'equilibrio

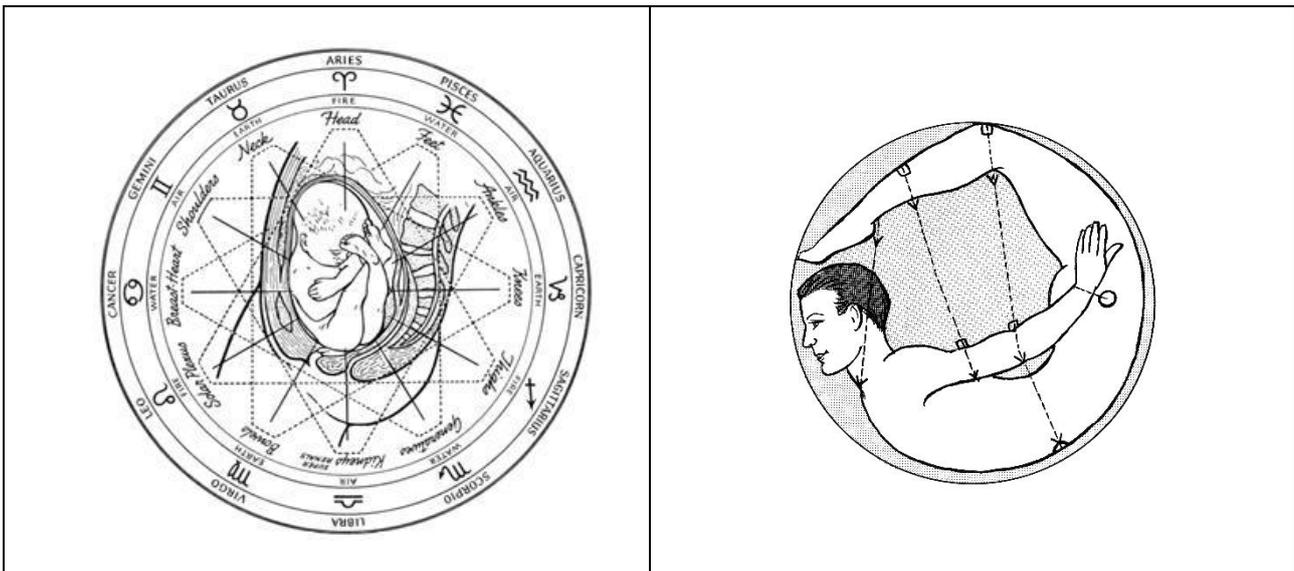


Collegamenti geometrici differenti esprimono le linee di forza dove le energie hanno organizzato la formazione iniziale del corpo. A fianco troverete l'illustrazione della stella a cinque e sei punte. I due diversi diagrammi costituiscono una specie di carta geografica che permette di orientarsi durante il trattamento corporeo energetico.

L'illustrazione a sinistra (tomo 1 di „Polarity Therapy“) presenta le linee di forza geometriche della stella a cinque punte, linee che sono attribuite al principio femminile e che costituiscono i punti di contatto importanti per la liberazione dei blocchi energetici. L'illustrazione di destra presenta le linee di forza dei due triangoli intrecciati che rappresentano il principio maschile.

La geometria dell'involuzione e dell'evoluzione

La terza geometria riguarda la posizione del feto (involuzione) e la posizione dell'arco (evoluzione). L'involuzione illustra, tra l'altro, le relazioni del corpo con i cicli della natura sulla base dello zodiaco e degli elementi. La posizione dell'arco rappresenta l'apertura che va oltre l'ego e la riattivazione delle connessioni con la sorgente dell'energia della vita (unità).



L'illustrazione a sinistra (tomo 1 e 2 di „Polarity Therapy“) rappresenta la geometria dell'involuzione, a destra quella dell'evoluzione.

e) I tre gunas

I gunas costituiscono i tre principi universali di movimento che sono efficaci in tutta la creazione. Le caratteristiche specifiche sono le seguenti:

- **il principio sattvico** (elemento aria, neutro) significa dolcezza, calma, purezza e equilibrio. Il tocco sattvico è leggero e agisce molto profondamente sul piano energetico.
- **il principio rajasico** (elemento fuoco, positivo, maschile) significa azione e movimento in avanti. I contatti rajasici sono ritmici, stimolanti e con attivazione mirata e intenzionale.

- **il principio tamasico** (elemento acqua, negativo, femminile) significa compattezza e cristallizzazione. I contatti tamasici sono intensi e penetrano in profondità nei tessuti. Si muovono lungo la soglia del dolore della persona rispettandone il limite.

Questi tre principi fondamentali sono utilizzati per ciascuno dei cinque pilastri della terapia Polarity (presenza attenta del/della terapeuta, terapia corporea e energetica, Polarity Yoga, alimentazione/cura della pulizia interna, dialogo). Tenendo conto dei problemi di salute, dell'obiettivo terapeutico, dello sviluppo del processo che il/la terapeuta decide di focalizzare su questo o quel principio.

Vogliamo ricordare che esiste un legame specifico tra i gunas e la morfologia. Questa osservazione si basa su un dato di fatto, confermato dalla biologia e dalla medicina, che l'embrione di appena qualche settimana è costituito da tre foglietti (ectoderma, mesoderma e endoderma) a partire dai quali si svilupperà il corpo. Ogni corpo fisico si sviluppa come una combinazione unica e individuale di questi tre strati che sono l'esatta corrispondenza con i tre gunas sattva, rajas e tamas. Questo significa non soltanto che ogni essere umano è unico ma che lo è anche il corpo fisico.

f) I cinque elementi

La profonda comprensione che il dott. Stone aveva degli elementi, già evidente nelle sue prime opere, era il prodotto della sua conoscenza delle tradizioni occidentali dell'alchimia e dell'ermetismo, che si fondavano sulla teoria dei quattro elementi dell'antica Grecia. Lo vediamo nell'illustrazione „involuzione“ (embrione nel corpo della madre), nella relazione dei segni dello zodiaco con i quattro elementi che a loro volta sono in relazione con uno dei tre gunas (positivo, negativo, neutro). Ai tempi di Aristotele era stato aggiunto un quinto elemento, la quintessenza.

Nel corso di ulteriori ricerche il dott. Stone diede un'importanza maggiore alle tradizioni vediche e ayurvediche che si riferivano ai cinque elementi: l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra. Riassumendo, possiamo dire che ciascuno di questi elementi corrisponde a un livello specifico di densità della materia. L'etere è l'elemento più sottile mentre la terra è quello più denso. In Polarity le parti del corpo, gli organi, le funzioni corporee, i sentimenti, le motivazioni, ma anche il cibo, i sensi etc., corrispondono a uno dei cinque elementi.

Evidenziamo che si tratta di superare le definizioni puramente fisiche di questi elementi per comprenderne le rispettive qualità. I cinque elementi permettono di capire su un piano simbolico i numerosi legami tra la filosofia, la psicologia, l'anatomia, la fisiologia e le relative patologie. Per esempio, attribuiamo il processo digestivo all'elemento fuoco e questo si deve considerare come una metafora indicante che nel processo di digestione interviene la stessa qualità trasformatrice che troviamo in esso.

È la fluidità delle relazioni tra gli elementi che determina la dinamica della vita e contemporaneamente l'unità di tutto l'esistente e in particolare nel sistema dell'essere umano. Nel lavoro terapeutico, interveniamo sugli squilibri del flusso energetico, tenendo conto dei cinque elementi allo scopo di ristabilire l'omeostasi, favorendo l'armonizzazione degli elementi poco sviluppati o troppo dominanti.

Come esempio consideriamo l'elemento acqua. Secondo l'illustrazione „involuzione“, le seguenti tre parti del corpo e i rispettivi organi sono in relazione con l'elemento acqua:

Parti del corpo/organi	Segno zodiacale	Polarità
1. petto/gangli linfatici/cuore	Cancro	Neutrale
2. bacino/organi genitali	Scorpione	Positiva
3. piedi/pianta dei piedi	Pesci	Negativa

Possiamo evidenziare i legami tra le tre parti del corpo con il seguente esempio: le persone (per lo più le donne) che hanno i piedi freddi e umidi sono spesso soggette a cistiti. Questo fenomeno non è spiegabile su un piano puramente anatomico/fisiologico, dato che uno spazio importante separa i piedi dalla vescica e che tra i due le gambe si possono considerare come un corpo isolante. Una spiegazione di questo fenomeno può essere data solamente stabilendo una corrispondenza, nel senso di una risonanza, tra le due parti del corpo e l'elemento acqua (piedi = polo negativo, bacino = polo positivo). Nella terapia corporea di Polarity si ricorre a quella che viene chiamata la triade degli elementi (in questo esempio la triade dell'acqua) per poter equilibrare l'energia nelle tre parti del corpo corrispondenti all'elemento in questione.

5. *Tipi di diagnosi*

La terapeuta crea in se le condizioni che permettono di stabilire un contatto con il cliente che sia esente da giudizio, rispettoso e empatico.

Nel corso del **primo contatto** raccoglie più informazioni possibili ponendo domande allo scopo di andare in profondità:

- stato generale, bisogni, aspettative
- condizioni di vita, abitudini relative all'alimentazione (cibi e bevande)
- svolgimento della nascita
- qualità della rete sociale
- problemi di salute, malattie, interventi chirurgici e incidenti (casi specifici, diagnosi medica e cure)
- stato psicologico
- hobbies, fonti di gioia, possibilità di ricaricarsi (risorse)

Contemporaneamente il terapeuta registra, per mezzo dei suoi canali sensoriali, altre informazioni:

- in quale modo si muove il cliente?
- qual'è la distribuzione del peso del suo corpo in posizione eretta e seduta?
- qual'è la qualità dello sguardo, del contatto visivo, della mimica e dei gesti?
- com'è l'espressione linguistica?
- quali sono le caratteristiche della voce? Quali sono le modulazioni dell'intonazione? Come si presenta il ritmo e il volume?
- quali sono gli elementi e le polarità che appaiono dal contenuto del predetto?
- quali sono le caratteristiche dei movimenti respiratori?
- cosa appare sul piano emozionale?
- com'è vestito il cliente? Come appare globalmente la personalità?

Per permettere **la lettura del corpo** il cliente starà in piedi, rilassato. Il terapeuta osserverà come si organizza il corpo nelle tre dimensioni dello spazio e in relazione a:

- com'è formato il corpo? In quale modo si manifestano i cinque elementi terra, acqua, fuoco, aria e etere? In modo equilibrato? Alcuni elementi sono predominanti (per esempio un corpo muscoloso indica la predominanza dell'elemento terra mentre un corpo magro indica l'aria)?
- in quali rapporti sono le proporzioni delle parti del corpo?
- qual'è il rapporto dimensione/peso?
- come si presenta la simmetria?
- com'è la postura?

Il dott. Stone partiva dal concetto che le diverse parti del corpo (tronco, testa, mani, piedi) sono il riflesso di un'unico schema fondamentale dell'organismo. Questo schema è caratterizzato dalla disposizione di zone d'energia, di centri e di correnti energetiche lungo la colonna vertebrale e, per analogia, di zone „specchio“ nelle estremità del corpo. Una comparazione degli assi di simmetria del corpo (sinistra/destra, davanti/dietro e alto/basso) è utile per analizzare i tre principi (correnti energetiche, vedi capitolo 4c).

La morfologia e la qualità del movimento danno delle indicazioni sul **tipo di costituzione**. La costituzione, di origine genetica, informa circa il rapporto esistente tra i tre foglietti del corpo allo stato embrionale (ectoderma, mesoderma, endoderma, vedi capitolo 4). Questa analisi permette di tirare delle conclusioni sulle peculiarità, i bisogni fondamentali e il comportamento del cliente.

La raccolta delle informazioni prevede anche una **prima fase di terapia corporea** che fornisce altri dettagli per mezzo del canale della percezione tattile.

- qual'è la qualità del tono muscolare?
- qual'è la temperatura, il colore e l'elasticità della pelle e dei tessuti?
- quali sono le caratteristiche della pelle, delle unghie e dei capelli?

- qual'è il grado di mobilità delle articolazioni?
- come si presenta il battito del polso?
- in quale misura è possibile mobilizzare l'energia del corpo?

La presenza di resistenza o di blocchi nel flusso dell'energia può significare che il corpo è carico di tossine. In questo caso l'esperienza ha dimostrato che cambiare l'alimentazione e/o seguire una pulizia interna può rinforzare l'efficacia della terapia corporea. Tuttavia, i risultati dell'anamnesi, possono condurre alla raccomandazione di misure terapeutiche o mediche.

Quando tutte queste informazioni sono state raccolte, il terapeuta e il cliente dialogheranno **sull'obiettivo della terapia**. Se il terapeuta dovesse verificare delle incoerenze tra le osservazioni e le sue percezioni del cliente lo farà partecipare. Gli obiettivi del trattamento e il piano terapeutico saranno decisi di comune accordo. Durante il procedimento è molto importante che il terapeuta valuti la quantità di risorse a disposizione del cliente. In effetti, lo sviluppo terapeutico necessita di creare le risorse mancanti e di ancorarle nel corpo prima d'iniziare il lavoro sui temi difficili. A quel punto gli obiettivi e i metodi possono essere adattati o completati nel corso del processo terapeutico.

6. Concetto terapeutico

Come menzionato nella descrizione breve del metodo, Polarity si basa su cinque pilastri:

1. la qualità della presenza del/della terapeuta e la neutralità del suo atteggiamento, dimostrazione di attenzione cosciente e di empatia

Un atteggiamento neutro e empatico insieme ad una presenza interiore chiara, oltre al rispetto per l'individualità e l'unicità del/della cliente, costituiscono la base del lavoro terapeutico di Polarity.

L'atteggiamento dei terapeuti di Polarity nel contatto con i propri clienti si caratterizza per: l'assenza di giudizio, l'attenzione cosciente, l'accettazione, il rispetto per i limiti della persona. Questa attitudine crea un canale di confidenza e un'area relazionale benefica e sicura. I terapeuti praticano un ascolto attivo, danno un feed-back o, in certe fasi del processo, hanno la capacità d'aspettare aiutando il cliente a mantenere e approfondire la relazione con sé stesso. Il cliente può anche sentire che viene aiutato a prendere egli stesso il controllo del processo, fatto che lo supporta nel suo percorso individuale di guarigione e d'evoluzione.

2. la terapia corporea e energetica

Durante il trattamento che, in linea di principio, si esegue su tutto il corpo, il cliente è sdraiato o seduto e resta generalmente vestito. Basandosi sull'anamnesi fatta, il/la terapeuta di Polarity percepisce i limiti e gli squilibri nel flusso dell'energia e le corrispondenze sul piano mentale e emozionale. Il/la terapeuta dispongono di una vasta gamma di tecniche, specialmente d'origine osteopatica. Eccone alcuni esempi:

- **la culla:** (il cliente è supino) il terapeuta mette dolcemente le mani rilassate sotto la testa del cliente e stabilisce un contatto di tipo tattile. Gli indici sono posizionati lungo il collo. Le dita centrali sono a contatto con l'occipite e i pollici sono appoggiati a fianco delle orecchie. La testa deve essere appoggiata in modo confortevole nelle mani, senza toccare il lettino.
- **lo stiramento del polo nord:** la testa del cliente riposa nel palmo della mano destra del terapeuta. Le dita centrali e il pollice tengono l'occipite sui due lati della colonna vertebrale e la stirano delicatamente. La mano sinistra è appoggiata sulla fronte mentre la mano destra esercita una trazione regolare e delicata verso la sommità del cranio.
- **la culla del sacro:** si posiziona la mano destra sotto il sacro e si esercita una leggera trazione verso i piedi. L'avambraccio e la mano sinistra (gomito sulla cresta iliaca destra e dita su quella di sinistra) circondano le due creste iliache e le comprimono leggermente verso il centro. Questo movimento rilassa le articolazioni

sacro-iliache e le stira delicatamente producendo una sensazione di spazio. L'attenzione portata verso l'interno si focalizza sulla qualità del movimento del sacro.

- **lo scollamento delle scapole:** (cliente in posizione laterale) si posizionano quattro dita sotto la scapola sollevandola delicatamente e mantenendo lo stiramento per qualche secondo. La mano del terapeuta è sostenuta dal suo ginocchio e il suo piede è appoggiato su uno sgabello. Questo procedimento è ripetuto varie volte con la scapola ad altezze diverse. Poi si tratta l'altra scapola alla stessa maniera. Secondo il dott. Stone, questa tecnica permette di liberare il plesso dei nervi spinali collegati alle braccia e la cintura scapolare (plesso brachiale). Inoltre facilita la respirazione del cliente.

In Polarity, le tecniche specifiche sono quasi sempre integrate in un protocollo più ampio di trattamento. I diversi protocolli di trattamento non si applicano mai in modo rigido, ma sono sempre adattati in funzione del bisogno e dello stato energetico del cliente. Ecco qualche tipico esempio di trattamento (con parole chiave):

- **seduta generale (general session):** (cliente in posizione supina) introduzione, culla, stiramento del „polo nord“, culla con sollevamento delle dita tra l'atlante e l'occipite, dondolamento dell'addome (collegamento fronte-addome), dondolamento delle gambe, manipolazione delle caviglie con trazione/estensione, stiramento delle punte, sfregamento delle piante dei piedi, pressione sui talloni, rotazione del cuboide, massaggio rotatorio della nuca, apertura delle spalle per mezzo di massaggio/pressioni/stiramenti, dondolamento clavicola-plezzo solare, lavoro braccia/mani analogo a quello gambe/piedi, (cliente in posizione laterale con gambe piegate), distensione per impastamento, punti di pressione sui grandi muscoli dei glutei (gluteus maximus) sulla linea di tensione laterale delle cosce, dei muscoli quadrati dei reni (quadratus lumborum), apertura e scollamento delle scapole, collegamento sottile anche-scapole, collegamento sottile, senza contatto, tra la testa e il perineo (ritorno alla posizione supina), culla, bilanciamento fronte-ombelico, (posizione seduta) sfregamento del dorso.
- **sistema nervoso e stella a cinque punte:** (cliente in posizione prona) bilanciamento del sacro e dell'occipite, scollamento delle scapole, distensione della muscolatura delle spalle e della sommità delle costole attraverso una pressione fatta con i pollici, bilanciamento coccige-sfenoide, bilanciamento perineo-nuca e perineo-spalle, anche, ginocchio, gomiti e caviglie, bilanciamento dei riflessi sensoriali, (posizione supina) culla, rilascio dello psoas, bilanciamento della stella a cinque punte (1. Foro occipitale, 2. Spalla sinistra, 3. Spalla destra, 4. Cresta iliaca antero-superiore sinistra, 5. Idem a destra), immaginare questi cinque punti collegati per mezzo di elastici, (posizione seduta) rilascio delle scapole, stiramento vertebrale in rotazione per la liberazione dei gas, stiramento del „polo nord“.
- **sequenza cardiaca:** lavoro sulle articolazioni metatarso falangee del 2°/3°/4° dito del piede: stiramento longitudinale anteriore e posteriore, movimento laterale, lavoro sulle zone tra le dita e i tendini (corrispondenza tra gli elementi etere-aria/aria-fuoco/fuoco-acqua/acqua-terra), riflessi cardiaci sulle piante dei piedi e sulle mani, scollamento delle scapole, stiramento del „polo nord“, trattamento del diaframma unito a quello delle spalle (pericardio): pollice destro verso l'alto sotto lo sterno a metà del diaframma e simultaneamente pollice sinistro a metà della fronte (ipofisi), mano con le dita sull'osso temporale lungo la linea del riflesso di stabilità cardiaca (al prolungamento dell'orecchio) poi la mano destra resta ferma e il pollice sinistro va verso la mascella (effetto calmante). Si effettua la stessa procedura sull'altro lato della testa, pollice sopra il chakra del cuore (dirigere l'energia), mano destra sulle vertebre D4-D7 (legame con il liquido cefalo-rachideo), massaggio della nuca con la mano sinistra.
- **sistema nervoso para-simpatico:** (il cliente in posizione supina) culla con l'intenzione di stimolare il 10° nervo craniale (nervo vago), (posizione laterale sinistra) trattamento del perineo, sotto la punta del coccige a destra (indice) fino all'osso pubico in modo da stirare la muscolatura con le dita centrali, cercare i punti sensibili, collegarli al bisogno con i punti corrispondenti della nuca, delle spalle, dei gomiti, delle articolazioni delle anche, delle ginocchia (terra), delle caviglie, liberare, tenere, cullare, percepire il flusso, stabilire anche un contatto con gli organi (addominali), la laringe o il diaframma, Passare alla posizione laterale destra per trattare la parte sinistra del perineo. Terminare con un bilanciamento, ad esempio, con un collegamento sottile, senza contatto, tra il perineo e la sommità della testa.
- **triade dell'elemento acqua:** (cliente in posizione prona) le ginocchia sono flesse, lavorare con intensità sul cuboide del piede destro e del 4° dito (acqua) con rajas e tamas, collegamento dito-punti riflessi laterali esterni sul tallone (testicoli, ovaie) e interni (prostata, utero), tendine di Achille: tenere il piede e massaggiare bene (o mettere il piede sotto la propria ascella per poterlo trattare a due mani) lavorare i punti riflessi delle ginocchia e dei polpacci, collegamento polpaccio-grande muscolo del gluteo, in seguito grande muscolo del gluteo-

scapole (rajas) e polpaccio-scapole, collegamento vertebra C2 con D4 e L4, in seguito D4 con il piede (linea acqua/riflessi - D4) e allo stesso modo D4-mano, terminare il trattamento con un contatto tattivo sacro-occipite.

- **sequenza di liberazione dei gas:** (il cliente in posizione supina) aprire i poli negativi piegando le articolazioni delle dita in modo fermo verso il basso, lavorare sotto le volte plantari i punti riflessi del colon, della 3° vertebra lombare, del diaframma, una mano sul cuboide e l'altra sul diaframma. Lavorare i punti riflessi delle anche sulle caviglie, il 2° dito del piede (aria) una 2a volta su entrambi i lati, le zone riflesse sulla tibia e il perone verso l'alto e il basso, collegare i punti della valvola ileo-cecale/dell'ansa sigmoidea, (posizione seduta) massaggiare i muscoli del fondo schiena lungo l'intestino in modo lento e ritmico, terminare con un contatto tattivo.

In Polarity sia per l'anatomia energetica che per l'anatomia classica sono necessarie delle mappe con punti di orientamento. Il terapeuta utilizza la sua intuizione e si lascia guidare dai messaggi sensitivi, uditivi e visivi che gli forniscono le mani. La scelta delle tecniche e delle qualità di contatto si attua secondo i principi dei tre gunas e la creazione dei collegamenti tra le diverse zone secondo i principi della polarità. Dunque è seguendo questi principi che le mani collegano spesso due zone del corpo per bilanciare le energie. Durante il trattamento, il terapeuta di Polarity mostra sempre attenzione al corpo del cliente nel suo insieme. Egli è consapevole del fatto che, toccando il corpo del cliente, tocca anche la profondità del suo essere interiore e, di conseguenza, l'insieme delle sue esperienze, della sua storia, la sua dimensione luminosa, nonché i lati oscuri.

3. Polarity Yoga

I terapeuti di Polarity propongono dei semplici esercizi di respirazione e di stiramento (stretching) profondamente efficaci. Questo approccio chiamato Polarity Yoga comprende una vasta gamma di esercizi: dalle sequenze di movimenti dinamici con ampiezza ridotta a posture sostenute che mobilizzano la muscolatura, per arrivare a posizioni che rinforzano l'attenzione e la concentrazione silenziosa; inoltre, dei contatti precisi permettono di trattare alcune zone riflesse. Alcuni esercizi richiedono anche la voce: l'emissione di suoni e di vibrazioni permettono di far vibrare degli spazi interni dell'organismo o di stimolare alcune qualità energetiche. Tutti gli esercizi di Polarity Yoga sono legati alle qualità di uno o più elementi e costituiscono un mezzo che permette ai clienti di diventare attori autonomi del proprio benessere. I terapeuti quindi incoraggiano i propri clienti a praticare regolarmente durante la vita quotidiana alcuni esercizi selezionati „su misura“ in funzione della propria personalità e situazione. Come esempio citiamo i seguenti esercizi tipici: la posizione accovacciata (stretta o larga), „la respirazione Ha di Pierre“, „lo stiramento della piramide“, „sospeso alla scogliera“ (o „Cliff hanger“), „il rilascio del diaframma“, „il taglialegna“, „rotolamento della colonna con estensione“, „le forbici“.

Ecco una descrizione concreta di tre esercizi, menzionati in maniera dettagliata insieme ad altri di Polarity Yoga nel libro „Einfach mehr Energie“:

- **la posizione accovacciata** (tutti gli elementi): il dott. Stone considerava la posizione accovacciata, tra tutti gli esercizi, come una sorta di „pietra filosofale“; essa libera il plesso solare, libera dai gas e apre la zona cardiaca e polmonare. Essa è anche benefica in caso di costipazione, migliora tutte le funzioni di eliminazione e rinforza la pancia e le cosce. Procedura: per la posizione accovacciata larga, i piedi sono allontanati di circa 30 cm, per quella stretta sono allontanati della larghezza di circa una mano. Il tronco si abbassa ma i talloni restano in contatto con il suolo. Si consiglia di praticare questa posizione più volte al giorno per circa 3 minuti.
- **la respirazione Ha di Pierre:** (elementi acqua/fuoco): apre il petto, le spalle, il diaframma, e dunque la respirazione. Favorisce la vigilanza e la chiarezza del pensiero. Essa bilancia l'energia tra i due lati del corpo ed è utile in caso di deficienze posturali. Procedura: in posizione eretta, piedi sistemati a una distanza comoda l'uno dall'altro. Le braccia sono tese in avanti e i palmi delle mani rivolti verso l'alto. Si incrociano rapidamente le braccia per tre volte, alternativamente da sopra mano sinistra, poi mano destra. Di seguito, nel pronunciare un „Ha“ ad alta voce si stirano simultaneamente le braccia all'indietro con un rapido movimento orizzontale mentre si sollevano i talloni e si porta il peso del corpo in avanti sulla pianta dei piedi (zona riflessa del petto).
- **lo stiramento della piramide** (tutti gli elementi, con un accento particolare all'elemento terra): lo „stiramento della piramide“ è una delle posizioni migliori per bilanciare l'energia in modo completo. Essa stimola la circolazione del liquido cefalo-rachidiano, apre il bacino e rinforza il flusso dell'energia nelle gambe, esercita un'azione rigenerante, rinforza l'ancoraggio alla terra e migliora la circolazione (esercizio molto adatto anche per le donne incinte). Procedura: gambe molto allargate, sporgersi in avanti e appoggiare le mani sulle cosce,

vicino alle ginocchia. Spostare il peso del corpo dalle gambe alle spalle. Questo permette di formare una sorta di „ponte sospeso“ con le braccia come pilastri e le spalle come corde. Le ginocchia sono sistemate esattamente come un prolungamento delle caviglie, le braccia e la schiena sono diritte.

4. L'alimentazione/ la cura della pulizia interna di Polarity

I terapeuti di Polarity propongono ai propri clienti un concetto completo e semplice da comprendere, basato sulla teoria nutrizionale ayurvedica, che riguarda un'alimentazione sana e vegetariana. La scelta degli alimenti avviene in funzione dei criteri dei cinque elementi applicati alla struttura del corpo, alle condizioni di vita e dell'ambiente. Si tratta di un approccio individualizzato che considera le esperienze del cliente e che pone i principi energetici in primo piano, conformemente all'assunto che l'essere umano cerca di nutrirsi a tutti i livelli.

Il dott. Stone sottolineava l'importanza di procedere sporadicamente a una cura di pulizia interna. Egli ha creato la dieta disintossicante di Polarity che descriveva come un digiuno moderato che permette una disintossicazione dolce ma efficace, oltre a una rigenerazione degli organi, della pelle e dei tessuti connettivi (vedi dott. Stone, „Health Building“ p. 87 o R. Schenker, „Richtig fasten, gesund essen“ p. 66). Il dott. Stone sceglieva una selezione di cibi con effetto terapeutico e non dei rimedi o supplementi alimentari raccomandando un'alimentazione che bastasse a sé stessa. Di seguito la composizione della cura di pulizia interna di Polarity: al mattino si consuma una bevanda specifica ossia il „liver flush“ o „lavaggio del fegato“ (ingredienti: limone, olio di oliva, zenzero, pepe, pompelmo, arancia e eventualmente aglio), poi una tisana Polarity (ingredienti: finocchio, fieno greco, anice, semi di lino, radice di liquirizia, zenzero secco e menta). Queste due bevande favoriscono in modo mirato la deacidificazione, la purificazione del corpo e l'eliminazione delle tossine. A partire dal pranzo il menu prevede un cibo leggero e solido composto di legumi, di insalate e di germogli di vario tipo.

Come misura terapeutica questa cura di pulizia interna di Polarity influenza in maniera positiva l'ipertensione, le malattie della pelle, le allergie, i problemi digestivi, il mal di testa e le emicranie. La deacidificazione è anche benefica in caso di dolori muscolari, dei tendini e delle articolazioni.

Alcuni terapeuti propongono anche delle sedute di gruppo sia di Polarity Yoga che di alimentazione/cura della pulizia interna Polarity (con la possibilità di presa di coscienza delle abitudini alimentari). Questi corsi si tengono sotto forma di moduli o di stages residenziali di alcuni giorni. Essi favoriscono lo sviluppo delle competenze personali.

5. Il dialogo (accompagnamento del processo con la comunicazione verbale)

Al momento dell'incontro iniziale il terapeuta pone domande al cliente in merito alla sua salute. Dopo un primo bilancio, il terapeuta e il cliente parlano delle possibilità e dei limiti di una collaborazione e si accordano sull'obiettivo della terapia. Il terapeuta analizza i temi importanti che il cliente ha collegato ai suoi problemi fisici, con lo scopo di dare uno spazio appropriato alla sua storia. L'ascolto benevolo esente da giudizi di valore può già esercitare un effetto molto benefico.

Durante le sedute il terapeuta accompagna con vigilanza, con il tocco e il dialogo (che può essere considerato come „parole che toccano“), le reazioni fisiche del cliente per aiutarlo a prendere coscienza del proprio vissuto. Inoltre, egli intuisce le risorse interiori dello stesso, le verbalizza e ne favorisce l'ancoraggio nel corpo e nella coscienza, rinforzandole e rendendole disponibili.

La liberazione dei blocchi energetici del corpo può provocare dei processi interiori. Grazie al dialogo centrato sul processo, il terapeuta aiuta il cliente a prendere coscienza del suo vissuto e a identificare e comprendere certi schemi inibitori. Le tensioni del corpo che ne sono collegate vengono rilasciate progressivamente contribuendo all'integrazione di un nuovo stato emozionale. I clienti possono così gestire interiormente le proprie esperienze e questo riduce la tendenza allo stress (rinforzo della resilienza). Svilupperanno da soli le proprie percezioni, l'autonomia e un'attitudine mentale positiva, ciò li aiuterà a camminare verso una vita autentica e una salute possibilmente migliore.

7. Limiti del metodo / Contro-indicazioni

Le sedute di Polarity non sostituiscono alcun esame o trattamento medico.

Se un medico ha diagnosticato una malattia organica o psichica, un processo degenerativo, una malattia infettiva, un problema medico acuto o grave come una ferita aperta o una frattura, è necessaria la collaborazione interdisciplinare con i professionisti della salute. In queste situazioni si può dire che Polarity non dovrebbe essere assolutamente applicata anche solo parzialmente.

Un gruppo di esperti terapeuti e di medici ha elaborato una lista di contro- indicazioni:

A) Trattamento corporeo con pressioni profonde che diffondono, mobilizzano e sbloccano l'energia (tamas)

Contro-indicazioni assolute:

- infiammazioni acute (rossore, calore, dolore, edema)
- malattie acute del cuore
- ferite muscolari, tendinee o ai legamenti, in fase acuta
- trauma cranico e del collo, in fase acuta
- aneurisma (dilatazione patologica dei vasi sanguinei)
- ernia discale (mentre è in fase acuta)
- febbre/influenza
- tubercolosi ossea
- osteoporosi (in stato avanzato)
- micosi e malattie della pelle contagiose

É vivamente consigliato un precedente parere medico in caso di:

- diabete di tipo 2
- epilessia
- cancro
- psicosi e malattie psichiche gravi
- gravidanza a rischio

La prudenza è consigliabile in caso di:

- malattie della pelle
- varici

B) Trattamento corporeo dolce, armonioso, equilibrante (sattva)

Contro-indicazioni assolute:

- emorragie intracraniche
- fratture del cranio
- idrocefalo

Una prudenza particolare è necessaria nei casi di lavoro terapeutico sul cranio di bambini con meno di 9 anni.

C) Trattamento corporeo dinamico e di mobilitazione (rajas)

Contro-indicazioni assolute:

- tutte le contro indicazioni menzionate in precedenza
- commozione cerebrale

Secondo il dott. Stone la cura della pulizia interna **non deve essere** fatta dalle donne incinte, dalle madri che allattano, dalle persone anoressiche, bulimiche o che soffrono di colite acuta.

8. Differenziazione delle specifiche competenze d'azione del metodo

Lo schema che segue offre una panoramica dell'applicazione delle competenze d'azione della TC in rapporto con i cinque pilastri di Polarity:

	Presenza, attenzione cosciente	Dialogo accompagnamento del processo	Terapia corporea e energetica	Polarity Yoga	Alimentazione/ cura della pulizia interna Polarity
Incontrare	●	●	.	.	.
Elaborare	●	●	●	●	●
Integrare	●	●	●	●	●
Trasferire	●	●	.	●	●
Processo di gruppo	●	●	.	●	●

● Importanza alta ● Importanza media . Nessuna importanza / rilevanza

Ecco alcune spiegazioni che permettono di comprendere meglio lo schema:

- nello schema della terapia Polarity, ad esempio, la competenza „Elaborare“ è attuata principalmente nel contesto del pilastro „terapia corporea e energetica“. Il ricorso ai pilastri „Dialogo“, „Polarity Yoga“ e „Alimentazione/cura della pulizia interna Polarity“ può variare in modo significativo in funzione dell'obiettivo e dei motivi del trattamento. Questo non esclude che una seduta possa essere completamente dedicata al dialogo. La totalità del processo si fonda sul pilastro „Qualità della Presenza/attenzione cosciente“.
- il pilastro „Terapia corporea e energetica“ si collega essenzialmente alla competenza „Elaborare“ e parzialmente alla competenza „Integrare“.
- gli aspetti importanti della competenza „Integrare“ sono la riflessione, lo scambio e l'approfondimento di quello che si è scoperto, attraverso l'apprendimento di entrambi.
- il nucleo della competenza „Trasferire“ è costituito dal potenziamento delle competenze personali del cliente.
- la competenza „Processo di gruppo“: così come l'accompagnamento, l'approfondimento o la prevenzione, Polarity Yoga e gli stages di alimentazione/cura della pulizia interna Polarity sono proposte in gruppo.

9. Risorse specifiche del metodo

Conoscenze teoriche

Tappe principali della vita del dott. Stone: diverse sorgenti del suo modello terapeutico (ermetismo, ayurveda, sâmkhya, misticismo, Paracelso, taoismo, Bibbia, ecc.), storia a grandi linee della terapia della Polarità.

Qualità del/della presenza del terapeuta e neutralità della sua attitudine, segno di attenzione cosciente e d'empatia:

- I terapeuti dispongono delle risorse per creare uno spazio appropriato sia per sé stessi che per i propri clienti e, per disporre di un'attitudine interiore favorevole alla terapia, che sia priva di giudizio, con empatia, rispetto, accettazione, attenzione cosciente e anche presenza, la migliore possibile. Queste risorse sono formate dalla meditazione e dalla consapevolezza dei „fulcri“ che sono i nostri supporti energetici.

Terapia corporea e energetica:

- principi di base dell'anatomia energetica: l'unità e la polarità, il caduceo, i chakras, i cinque campi ovali, i tre principi e relative correnti energetiche (trasversali, a spirale e nord-sud), le tre geometrie (proiezione/riflessologia, simmetria/equilibrio, involuzione/evoluzione), la stella a cinque/sei punte, le zone riflesse (piedi, mani, tutto il corpo) i tre gunas, i cinque elementi; inoltre: la rappresentazione dell'essere umano (i tre corpi), la salute e la malattia, il processo di guarigione.

Polarity Yoga:

- esercizi di Polarity Yoga (varianti, indicazioni, elementi corrispondenti); esempi tipici: la posizione accovacciata (stretta o larga), „la respirazione Ha di Pierre“, „lo stiramento della piramide“, „sospeso alla scogliera“ (o „cliff hanger“), „rilascio e pressione del diaframma“, „il taglialegna“, „rotolamento della colonna con estensione“, „le forbici“.
- esercizi di Polarity Yoga per:
 - donne incinte
 - gruppi specifici di età
 - tipologie diverse di problemi di salute

Alimentazione/cura della pulizia interna Polarity:

- classificazione degli alimenti secondo i cinque elementi
- importanza e benefici dei germogli
- digestione:
 - metafora „digestione e forno“
 - suggerimenti del dott. Stone per l'ottimizzazione del processo digestivo
- le tre fasi della cura di pulizia interna: riduzione, fase senza sale, ripresa alimentare
- svolgimento delle giornate e alimenti permessi durante la fase senza sale
- adattamenti appropriati e varianti facilitate nella cura di purificazione secondo il tipo di costituzione, età o malattia.

Dialogo (accompagnamento del processo per mezzo della comunicazione verbale):

- i terapeuti conoscono gli strumenti appropriati e i collegamenti tra i principi di Polarity, i gunas e gli elementi. Per esempio secondo John Beaulieu il lavoro con due opposte polarità: elaborazione del tema, definizione di un polo e di quello opposto, simbolizzazione, collegamento dei due poli attraverso il cuore.
- la dinamica „io/l'altro“ nell'incontro terapeutico e nel campo relazionale comune

Competenze pratiche

Lettura del corpo/conferenza di Polarity

Lavoro corporeo e energetico:

- contatto manuale secondo i tre gunas, culla, stiramento occipite-atlante, triade degli elementi, triade delle vertebre, chakras, campi ovali e i diaframmi.
- lavoro con il processo formativo, il modello primordiale („blueprint“ / primordial mind pattern“).
- lavoro con gli elementi di base della terapia cranio-sacrale.
- seduta generale
- trattamenti degli elementi secondo John Beaulieu:
 - Etere: bilanciamento generale, tecniche di rilassamento;
 - Aria: sequenza di liberazione dei gas, rilascio del diaframma, trattamento specifico per il cuore, sollevamento e trattamento delle scapole;
 - Fuoco: bilanciamento del sistema nervoso para-simpatico e simpatico, sistema nervoso sociale (John Chitty, Stephen Porges) trattamento del perineo, trattamento di bilanciamento craniale;
 - Acqua: sistema nervoso cerebro-spinale, contatti specifici del sacro, mani, piedi, spalle;
 - Terra: bilanciamento dei piedi, trattamento della gamba più corta, stiramento e rilascio della colonna vertebrale, bacino, anche, sacro, base del cranio, vertebre cervicali.

Dialogo (accompagnamento del processo con la comunicazione verbale):

- gestione di un dialogo terapeutico, accompagnamento del processo con la comunicazione verbale
- percezione del „felt sense“ nel corpo
- attitudine all'ascolto e alla comprensione „dentro le righe“ e „oltre i contenuti“ durante il dialogo
- capacità di sostegno ai clienti per accedere più profondamente alle capacità intrinseche del cuore

Polarity Yoga:

- esecuzione corretta e insegnamento adeguato degli esercizi di Polarity Yoga
- pianificazione e realizzazione dei corsi di Polarity Yoga

Alimentazione / cura della pulizia interna Polarity:

- accompagnamento alla cura di pulizia interna e a sedute individuali
- pianificazione e realizzazione di 1 stage sull'alimentazione e/o una cura di pulizia interna Polarity
- i terapeuti di Polarity hanno seguito personalmente o almeno una volta una cura di pulizia interna Polarity per quanto possibile (contro-indicazioni),

Attitudini (competenze sociali e personali):

I terapeuti di Polarity:

- sono in grado di porsi in uno stato di presenza interiore aperta, libera da giudizio e empatica, di mantenerla o di ristabilirla in qualsiasi momento durante il trattamento.
- sono affidabili e in grado di creare un clima di fiducia.
- mantengono con i clienti un contatto rispettoso e, pur preservando il proprio spazio, ne garantiscono uno appropriato anche a loro.
- gestiscono in modo attento e coscienzioso la vicinanza e la distanza in modo da creare un clima di confidenza favorevole alla terapia.
- mantengono il contatto durante il trattamento con le proprie sensazioni corporee, pensieri, sentimenti, emozioni e sono in grado di percepirle senza giudizio.
- sono capaci di ricorrere sia all'intuizione che alla decisione cosciente durante la seduta focalizzata sul processo
- mantengono sempre la distinzione tra „me e l'altro“ (transfert – contro-transfert)

10. Collocazione

In linea di principio i terapeuti di Polarity collaborano con la medicina classica. La combinazione di Polarity con altri metodi di terapia complementare o di medicina alternativa, come la fitoterapia e l'omeopatia, si può rivelare molto fruttuosa.

Le radici della terapia Polarity affondano in diversi sistemi terapeutici (vedi capitolo 3. Storia). Sul piano dei contenuti, Polarity si distingue dagli altri metodi o sistemi nel seguente modo:

- **Ayurveda:** Polarity si ispira all'Ayurveda per alcuni concetti filosofici, la concezione degli elementi, dei gunas, l'insegnamento dei chakras e qualche direttiva nutrizionale. L'Ayurveda è centrata sul concetto dei tre doshas Vata, Pitta, Kapha. Anche se si riferisce alla tipologia dell'ectoderma, mesoderma e endoderma (vedi 4 e) che presenta qualche rassomiglianza con questo concetto, Polarity considera l'anatomia energetica del dott. Stone il punto di riferimento fondamentale. Nella terapia corporea di Polarity non viene utilizzato nessun olio, D'altro canto la maggior parte delle sequenze di trattamento, delle tecniche di tocco e altro sono completamente diverse da quella dell'Ayurveda.
- **Terapia Cranio-sacrale:** nell'ambito della terapia corporea, uno dei cinque pilastri, Polarity utilizza nei trattamenti di natura sattvica, alcune tecniche della terapia cranio-sacrale (vedi 4a). Tuttavia, l'applicazione è sempre collegata ai concetti e ai trattamenti specifici di Polarity e dunque focalizzata sull'anatomia energetica del dott. Stone. Nel contesto di trattamenti corporei di natura rajas e tamas, Polarity ricorre a diverse altre tecniche non paragonabili alla terapia cranio-sacrale.
- **Osteopatia:** per l'anamnesi corporea e certe tecniche di bilanciamento della struttura Polarity utilizza qualche approccio osteopatico che rientra tuttavia nel quadro di sequenze specifiche, non paragonabili all'osteopatia. Mentre l'osteopatia pone l'accento sull'anamnesi fisica e la terapia corporea, Polarity include tre importanti pilastri supplementari e cioè: il dialogo, l'alimentazione/cura della pulizia interna e Polarity Yoga. La terapia della Polarità non ricorre ad alcuna tecnica chiropratica/manipolativa.
- **Yoga:** „Polarity Yoga“ comprende una serie di esercizi di stretching sviluppati dal dott. Stone, alcuni dei quali sono simili agli esercizi di Hatha Yoga. Essendo sempre integrati nel contesto di Polarity (corrispondenza con i cinque elementi o i tre gunas, supporto dello schema energetico della stella a cinque punte, ecc.), questi esercizi si distinguono nettamente da quelli solitamente praticati nello Yoga.

11. Estensione e struttura della formazione specifica del metodo **TC**

La parte specifica sui metodi della formazione TC comprende 500 ore di contatto e 1.250 ore di studio personale. Queste ore costituiscono il minimo obbligatorio e possono essere aumentate (non sono inclusi: stages, supervisione, protocolli di trattamenti e presentazioni di casi). Gli istituti di formazione sono liberi di decidere se e come ripartirla in moduli di studio.

Appendice: letteratura Polarity (selezione)

Tedesco

Beaulieu John Beaulieu, Ledermann, Schnetzer Chitty J., Müller M.L.	Polarity Therapie , Das Arbeitsbuch, Sphinx
Guay Michelle Schenker Raphael	Polarity, das grosse Grundlagen- und Arbeitsbuch , AT-Verlag 2009 Einfach mehr Energie , VAK Verlag für angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg i.B. 1994 Selbsteilung durch Energieausgleich , Ryvellus Richtig fasten, gesund essen – Nahrung für den ganzen Menschen , AT-Verlag, 2013
Sills Franklin Stone Randolph Stone Randolph Young Phil	Energie-Arbeit , Goldmann, 1997 Polaritätstherapie , Hugendubel, München, 1989/1994, ISBN 3-88034-716-6 Gesundheit aufbauen , Via Nova, 2002 Polarity Therapie in der Praxis , Aurum, Braunschweig ISBN 3-591-08340-2

Inglese

Beaulieu John Burger Bruce Chitty John Morningstar Amadea A. Siegel, P. Young Sills Franklyn Stone Randolph Stone Randolph	Polarity Therapy Workbook Esoteric Anatomy , North Atlantic Books, ISBN 1-55643-224-0 Dancing with Yin and Yang , CSES 13, ISBN 978-0941732048 The Ayurvedic Guide to Polarity Therapy , Lotus Press 2001 Polarity Therapy – Healing with Life Energy , Masterworks Intl, 2006 The Polarity Process- Energy as Healing Art , Element Books, 1989 Easy Stretching , Exercises for Vitality and Beauty Energy. The Vital Polarity in the Healing Art , CRCS Publications, Volume I (Books I, II + III): ISBN 0-916360-48-2, Volume II (Books IV + V and Evolutionary Energy Charts): ISBN 0-916360-25-3
Stone Randolph Stone Randolph	The Wireless Anatomy of Man Health Building – The conscious art of living well , CRCS Publications, 1985, ISBN 0-916360-23-7
Young, Varma, Stone	Pranotherapy – the Origins of Polarity Therapy and European Neuromuscular Technique , Masterworks Intl, 2011

Francese

Guay Michelle Guay Michelle Guay Michelle	L'Anatomie Énergétique et la Polarité , Éd. de Mortagne 1999 L'Autopolarité – Thérapie de la Polarité , Éd. de Mortagne 1990 Polarité et stress - Insomnie, Fatigue, Anxiété , Dauphin blanc, 2012, ISBN 978-2894363553
Sills Franklin Simard Benoit-Luc	Équilibrer l'Énergie Vitale par la Polarité , Le souffle d'Or 1990 Randolph Stone et la thérapie par polarité , Art de guérir et mysticisme rationnel, Éditions universitaires européennes, ISBN 978-613-1-52673-2ca
Stone Randolph	L'énergie – La polarité vitale dans l'art curatif , Éd. de Mortagne 1994