



- TERÀPIA DE POLARITAT

És un sistema terapèutic holístic desenvolupat pel Dr Randolph Stone (Austria 1890 - Índia 1981) que integra coneixements de la tradició mèdica oriental i occidental i es basa en la comprensió que la vida és un procés de l'energia. Tracta d'harmonitzar les persones amb els seu medi ambient i amb la natura. Un cos sa depèn de la seva capacitat de mantenir la fluïdesa dels seus circuits d'energia. Considera que el flux i l'equilibri del camp energètic al cos humà és el fonament bàsic i clau de la salut. Qualsevol obstrucció produirà dolor i, finalment, malaltia. Som Energia. Així doncs, la malaltia és un reflex o una conseqüència d'una restricció o desequilibri en el model energètic que el crea i el manté. Tota energia està governada per tres càrregues electromagnètiques: positiva, negativa i neutra. Així, tot el cos es contempla com un camp d'energia amb corrents i pautes específiques. Aquests corrents varen construir el cos en el seu origen, i segueixen actuant fins que el deixem. Amb el tractament adequat, la Teràpia de Polaritat restableix aquest equilibri mitjançant l'amor, pensaments i actituds positives i manipulacions suaus, fent que els corrents d'energia tornin a fluir de forma natural, facilitant, d'aquesta manera, el procés de recuperació i sanació.

La Teràpia de Polaritat ens ofereix un programa de salut basat en quatre mètodes interrelacionats de tractament terapèutic: el treball corporal, el loga de Polaritat, la Dieta i el Procés Psicocorporal.

El treball corporal: Mitjançant mètodes d'avaluació energètica, diagnòstica quins són els punts o pautes que es troben bloquejats i impedeixen el lliure flux de l'energia vital. Amb tècniques de manipulació terapèutica que treballen en els patrons energètics per equilibrar-los amb la nostra ment, cos i esperit. Incidint en el sistema nerviós, el sistema musculoesquelètic, la columna i el sistema craniosacral. Adequat en tot tipus de dolors físics i emocionals: lumbàlgies, cervicals, artrosi, artritis, depressions, desequilibris, migranyes, estrès, entre d'altres. La finalitat del treball corporal de la Teràpia de Polaritat és restablir el flux equilibrat d'energia com a base per al manteniment d'una salut integral.

El loga de Polaritat: Consta de postures, moviments i sons per estimular l'alliberament de l'energia bloquejada, participant activament en la transformació positiva de la salut.

Les postures vigoritzants de la polaritat treballen sobre totes les parts del cos, augmentant la circulació i l'elasticitat de músculs, ossos i columna.

La postura clau d'aquest tipus de ioga és la gatzoneta que està estretament relacionada amb l'embrió en el ventre matern. En aquesta postura atraïem els cinc elements (Èter, Aire, Foc, Aigua i Terra) procedents dels raigs còsmics vitals, que constitueixen el mètode de la Natura per crear un cos sa. Els exercicis de Polaritat són fàcils de fer i són adequats per a persones de totes les edats.





La dieta: “Som el que mengem”. Mitjançant dietes depuratives s’eliminen els elements tòxics i es capacita els òrgans per treballar en un ambient saludable. El terapeuta de Teràpia de Polaritat orienta la persona a l’hora d’escollir la dieta constructora de salut més adequada segons la seva constitució. També gaudint del que menges, menjant amb amor, sense excedir-te i menjant aquells aliments que et produeixen equilibri i harmonia.

El procés psicocorporal: Totes les tensions, les energies bloquejades i les malalties s’inicien en la ment, després es filtren i manifesten al cos. La por, els pensaments negatius, l’ansietat i l’estrès, creen totes les malalties al frenar el flux d’energia vital en l’interior del cos. Quan s’eliminen els pensaments negatius, s’augmenta el benestar físic i mental. Al portar aquests pensaments a la consciència, amb l’elaboració dels continguts, segons cada cas, s’aconsegueix dinamitzar activament el procés de transformació de la salut física, mental i emocional, desenvolupant la plenitud, la pròpia responsabilitat, la llibertat i autonomia. Un cos sa és el reflex d’una ment sana. Ambdós són inseparables.

