

La thérapie de la polarité - L'autopolarité

«On peut comparer le corps à une lampe d'Aladin.

Les principes de polarité représentent le sésame ouvre-toi»

Dr. R. Stone Les postures faciles d'étirement vf.p.33



La polarité a été développée en 1945 par le Dr. Randolph Stone. C'est une approche énergétique et holistique. Elle a un impact sur toutes les dimensions de l'être humain : physique, psycho-émotive, mentale et spirituelle. Son but fondamental est d'harmoniser l'énergie vitale de l'organisme humain afin de préserver et d'améliorer la santé. La thérapie de la polarité est une synthèse de trois médecines traditionnelles: ayurvédique (Inde), égyptienne et chinoise.

L'énergie

Tout ce qui existe dans la vie est énergie, et l'énergie est cette force primordiale qui anime toute vie. C'est un mouvement continu et harmonieux entre les pôles positif, neutre et négatif. Si ce mouvement d'énergie se perturbe ou se bloque, des problèmes de divers ordres font surface: le corps énergétique est dépolarisé, le flux vital est perturbé et la personne devient vulnérable sur tous les plans. La thérapie de la polarité consiste à remettre l'énergie vitale en mouvement par des contacts très doux.

Les cinq volets de la polarité : lien corps esprit

La thérapie de la polarité intègre cinq grands éléments : l'énergie de la pensée et l'attitude mentale, une alimentation saine et vivante, les exercices énergétiques, l'équilibre énergétique en suivant les parcours de l'anatomie énergétique selon les besoins de chaque personne et l'amour, l'énergie du cœur, celle qui englobe toute vie.

Buts de la polarité et ses bienfaits

Il n'est pas nécessaire d'être malade pour recevoir de la polarité. Son but en harmonisant l'énergie vitale est de maintenir l'état de santé de la personne, de prévenir la maladie, d'activer le processus d'autogénération présent en chacun, d'améliorer la vitalité, de relâcher la douleur et de s'harmoniser intérieurement avec la vie.

Le premier bienfait de la polarité est de procurer une détente complète avec une sensation de paix intérieure. La personne peut mieux gérer ses stress et récupérer. Nous avons observé cliniquement auprès de 504 personnes¹ qu'un suivi de polarité favorise le développement d'une plus grande confiance et estime de soi, augmente la capacité à s'abandonner et à prendre des décisions justes.

Sur le plan physique les bienfaits sont nombreux. Ils sont en relation avec la problématique de la personne. À titre d'exemples nous pouvons parler des problèmes reliés au stress, à l'épuisement, à l'insomnie, à l'anxiété et à l'anxiété, aux états dépressifs, aux problèmes de dos non lésionnel ou encore en pré ou post-opératoire etc. La polarité ne guérit pas mais elle redonne au corps son pouvoir d'auto-génération. Tous les systèmes physiologiques du corps humain peuvent

être ré-harmonisés. Le principe en est que l'équilibre énergétique par la polarité permet à chaque cellule, tissu et fonction du corps humain de retrouver son harmonie².

Les techniques de polarité : séance de polarité et autopolarité

On peut recevoir une séance de polarité par un thérapeute et on peut également se faire à soi des petites polarités locales que nous appelons de l'autopolarité. Dans le premier cas, l'intervenant harmonise l'ensemble d'un système tandis que l'autopolarité est une application locale de polarité faite par la personne elle-même. L'utilisation de l'autopolarité dans la vie courante permet de participer concrètement au maintien ou à l'amélioration de sa santé. De plus, cette pratique permet d'accélérer le processus d'autogénération³. Elle peut être utilisée seule ou conjointement avec une autre thérapie.

L'autopolarité

L'autopolarité permet à la personne de faire quelque chose par et pour elle-même. Cela touchera autant l'énergie de l'attitude mentale, de la pensée, l'alimentation, les exercices énergétiques et l'amour de la vie. Toutes ces composantes forment un tout avec les manipulations de polarité qui équilibrent l'énergie vitale. Les principales techniques auront pour buts de remettre rapidement en mouvement votre énergie, d'harmoniser le système immunitaire et de relâcher la douleur.

Voici quelques exemples d'autopolarité⁴ :

- Les exercices énergétiques incluant la position d'accroupissement⁵ améliore la vitalité. Ce sont des exercices faciles d'étirement qui remettent rapidement en mouvement l'énergie vitale.

Pour en savoir plus :

Institut International de Polarité
Michelle Guay
Pour la Suisse :
téléphone
021/948.61.55 ou
Pour le Canada :
418-681-7457
email :
michguay@videotron.ca
site web :
<http://pages.infinit.net/polarite>

A lire :

Michelle Guay,
La thérapie de la polarité,
L'Autopolarité et L'Anatomie énergétique et la polarité, Éditions De Mortagne.
Les livres sont disponibles en librairie

Stages et formation de Polarité, cours de Polarité-Yoga et autopolarité:

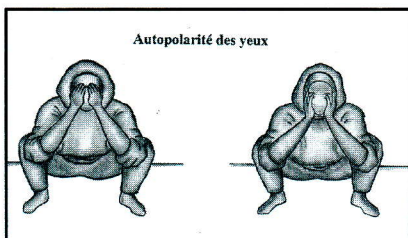
ESPACE libre ~ PolArc
Rue du Lac 4
CH - 1400 Yverdon-les-Bains
Tél. : 0041 (0)24 420 33 36
Email : espace-libre@freesurf.ch
Site web : www.espacelibre.ch

la thérapie de la polarité - L'autopolarité

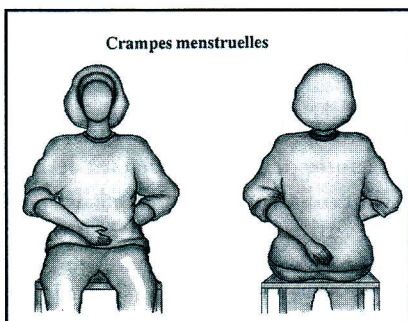
¹Recherches cliniques exploratoires réalisées entre 1987-1998 au Centre Québécois de Formation en Santé Intégrale.

²Vous pouvez consulter l'Anatomie énergétique et la polarité de M. Guay, pour les concepts de l'énergie reliés au développement du corps physique. ³Il est important d'avoir une expertise médicale si vous avez des problèmes de santé.

^{4,5,6}M. Guay, La thérapie de la polarité, l'Autopolarité



- L'autopolarité du système immunitaire⁶ équilibre, harmonise et renforce celui-ci. Il s'avère indispensable dans notre société actuelle.
- Le relâchement de la douleur se fait par des contacts très simples de polarité tels que les antérieur postérieur, les latérales et les correspondances. Ils remettent localement en mouvement l'énergie qui est bloquée..



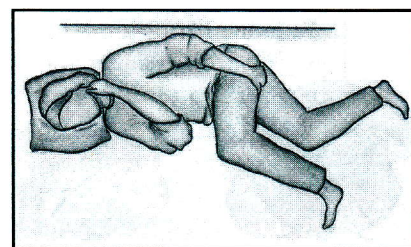
Toute douleur ou toute pathologie est le signe que l'énergie ne circule

le plus librement. Il est intéressant d'observer que naturellement nous portons notre main ou nos deux mains à l'endroit douloureux. En connaissant les lois de la circulation énergétique nous pouvons remettre en mouvement cette énergie. Tout le monde peut le faire, c'est très simple. Au moment où l'énergie se remet à circuler la douleur s'atténue ou disparaît. Il s'agit de savoir comment utiliser nos mains. De cette façon vous pourrez vous aider parce que vous saurez, vous aussi, ouvrir la lampe d'Aladin.

Comment se fait une polarité et une autopolarité

Une séance de polarité se déroule dans un endroit calme, propre et bien aéré. Le travail se fait généralement sur une table et la personne reste habillée. La durée du traitement varie entre une heure et une heure et demi. Les touchers sont des contacts très doux sur le corps: le thérapeute ou la personne qui utilise l'autopolarité place toujours ses deux mains, l'une sur un pôle négatif et l'autre sur un pôle positif ou neutre. Il attend que l'énergie se remette en mouvement

et lorsque le flux vital coule normalement il passe au mouvement suivant.



Conclusion

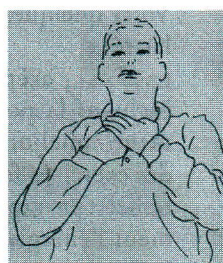
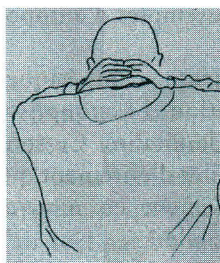
Il faut retenir que la polarité rejoint la personne dans sa globalité tant physique que psycho-émotive et spirituelle, et elle est en accord avec le rythme de vie. La nature a un rythme et l'humain fait partie de la nature, lorsque ce rythme est en accord et en harmonie avec la vie, c'est à ce moment que l'humain peut vivre la joie et le bonheur.

Michelle Guay,
Formatrice en polarité
Infirmière, psychothérapeute,
sexologue
Avec la collaboration
de Stefan Ramser

Auto-toucher unifiant

DE LA TÊTE AU COEUR

Pour commencer, en position assise ou debout, nous joindrons les mains à la hauteur du coeur. Ensuite on posera les mains sur le visage de manière à bien le recouvrir. On maintiendra cette position durant un instant, puis on fera glisser les mains en remontant le visage jusqu'au crâne que l'on englobera pour redescendre sur



la nuque où l'on restera quelques secondes. On quittera cette zone en glissant par devant sur la poitrine pour s'arrêter sur le coeur. On terminera cet exercice en joignant à nouveau les mains sur le coeur. Cette manoeuvre, qui se déroule dans un rythme lent et régulier pourra être répétée deux ou trois fois. Cet exercice sera utile pour les personnes qui ont tendance à s'exprimer et à s'imposer à travers le mental. Il nous fait prendre conscience que le mental ne peut exister qu'en passant par le coeur.

