

Die Schwerkraft und unsere Gestalt

Mit Phil Young*, GB



Der menschliche Körper entwickelte sich im Lauf der Zeit unter dem konstanten Einfluss der Schwerkraft. Viele körperliche Funktionen sind von der Gravitation abhängig. Im Sitzen wie im Stehen sind wir auf der Basis unserer Evolution besonders direkt damit verbunden, während dem wir sie im Liegen quasi halbwegs neutralisieren. Der Kursleiter aus Grossbritannien zeigt in dieser spannenden Weiterbildung Wege auf, wie wir Menschen über die Einbindung der Schwerkraft in uns mehr Freiheit und damit auch wichtigen Platz für Veränderungen und somit für Neues kreieren können.

☞ Im Stehen nehmen Menschen eine Form und Gestalt ein, die viele psychologische und energetische Dimensionen in sich trägt. Es ist eine Art persönliche Identität, die nach Aussen blinzelt. Vor allem von der Seite zeigen sich die vorhande-

Die Gravitation hilft uns, etwas auf den Boden zu bringen.

nen leeren oder auch die gefüllten Räume in der Körperstruktur bei genauem Hinschauen augenscheinlich. **Den Körper von Menschen zu lesen, ist deshalb eine wertvolle Fähigkeit, die sich auf verschiedenste Modelle abstützen kann.** Phil Young bezieht sich in seinem



Ansatz auf altbewährte Theorien aus der TCM und dem Polarity.

☞ In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird vom Dreifachen Erwärmer gesprochen, dem San Jiao:

- bei Herz und Lunge werden At-

DATUM:

25. – 26. Mai 2026
(Montag und Dienstag)

KURSZEITEN:

Jeweils von
10.00 – 13.00 und
14.30 – 17.30 Uhr

ORT:

Polarity Bildungszentrum
Konradstrasse 18
8005 Zürich

KOSTEN: CHF 520.–

SPRACHE:

Englisch mit Übersetzung
ins Deutsche

ZIELGRUPPE:

Offen für alle Körpertherapeut*innen und somatisch ausgerichtete Therapeut*innen, die ihre Bodywork-Fähigkeiten erweitern wollen.

KURSBEDINGUNGEN:

Die schriftliche Anmeldung mit hintenstehendem Talon ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 21 Tage vor Kursbeginn werden Fr.100.– an Bearbeitungsgebühren fällig. Bei Abmeldung weniger als 21 Tage vor Kursbeginn müssen die ganzen Kurskosten bezahlt werden. Dies gilt auch im Krankheitsfall. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Wir empfehlen eine Annullierungskosten-Versicherung.

mung, Blutzirkulation und Energieverteilung gesteuert (oberer Erwärmer),

- bei Milz und Magen wird die Verdauung und die Nährstoffaufnahme geregelt (mittlerer Erwärmer),
- Nieren, Blase und Darm sind ihrerseits zuständig für die Ausscheidung und die Transformation von Flüssigkeiten (unterer Erwärmer).

☞ Im Polarity-Modell von Dr. Randolph Stone ist zu dieser Sichtweise der verkörperten Kräfte und Qualitäten der Blickwinkel der Ovale wichtig. Der Kursleiter wird beide Ansätze in seinem theoretischen Teil darlegen und dort die Basis für Übungen mit der Verstärkung der Schwerkraft im Stehen legen.

5 physische Grundpfeiler bauen unsere Körper-Architektur.

☞ Im praktischen Teil fokussiert der Dozent auf die folgenden drei Schwerpunkte:

- 1) Die 12 Ebenen von Aufmerksamkeit als Prozess zur Stärkung des Körperlesens und der Berührungsqualität für Bodyworkers.
- 2) Die sogenannte «Celtic Cross Oscillations»-Übungen zur Befreiung chronischer Spannungen im Bereich von Schultern, Nacken und oberem Rücken, die mit viel Achtsamkeit und Bewusstheit ausgeführt werden – einerseits von aussen angeleitet, andererseits aber auch unter eigener individueller Führung, um eine Integration in den Alltag besser zu ermöglichen.
- 3) Dynamisches Interagieren mit den fünf physischen Grundpfeilern des Körpers. Das Sacrum gilt als der pri-

märe Pfeiler, zusammen mit den vier anderen baut sich eine dynamische Integration, die einen einzigartigen Nutzen in Form von weniger Verkrampfung, Anspannung und Schmerzen auf der physischen, der energetischen und der psychologischen Ebene liefert – was in der Regel mit mehr Lebensqualität einhergeht.

☞ Das Seminar richtet sich an Menschen mit Interesse an somatischer Regulation, struktureller Optimierung und dem entdeckenden Spiel mit der Schwerkraft. Körpertherapeut*innen, die vor allem gewohnt sind, im Liegen zu arbeiten, erhalten in diesen Tagen wertvolle Hinweise für die Vertiefung ihrer dortigen Tätigkeit durch bewusstes «Grounding» im abschliessenden Teil einer Begleitung.

** Phil Young ist seit über 40 Jahren international bekannter Polarity-Ausbildner. Ab 1984 war er viel in Europa, den USA, Kanada und Südafrika unterwegs und hat Tausenden von Menschen die Polarity Therapie nähergebracht. Zwischendurch amtierte er als Präsident der American Polarity Therapy Association (APTA), dem weltweit grössten nationalen Polarity-Verband. Später gründete er IPEA (International Polarity Education Alliance) als internationalen Polarity-Verbund und ist bis heute seine führende Kraft. Er hat ein tiefes Verständnis für die Arbeit von Dr. Stone und ist bekannt für seine Fähigkeit, die von Stone entwickelte Theorie und Praxis von Polarity klar und verständlich zu vermitteln – nicht zuletzt auch gestützt auf seine Arbeit mit Tausenden von Kliente*innen. Phil Young ist Autor zahlreicher Bücher, darunter: „Pranotherapy – The Origins of Polarity Therapy and European Neuromuscular Technique“, „Polarity Therapy – where Energy meets Structure and Function“, und zusammen mit Morag Campbell Co-Autor von „Holonomic Reflexology and Energy Psychology – Stress and the Body“. Auf Deutsch erschien: „Polarity-Therapie in der Praxis“ – exklusiv noch in unserem Zentrum erhältlich.*



Anmeldetalon:

Ich melde mich gemäss den vorne genannten Bedingungen an für das Seminar «DIE SCHWERKRAFT UND UNSERE GESTALT» mit Phil Young vom 25. – 26. Mai 2026:

Name..... Vorname.....

Strasse..... PLZ/Ort.....

Beruf..... Telefon.....

E-Mail.....

Ort/Datum..... Unterschrift.....