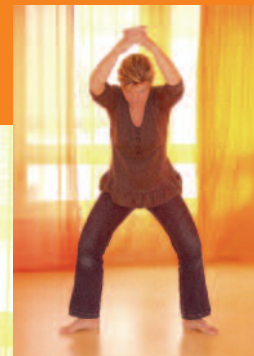


POLARITY YOGA

Mit Mary-Louise Muller*, USA

TRAINING



Polarity Bildungszentrum
Zwinglistrasse 21
8004 Zürich

Tel. 044 218 80 80
Fax 044 218 80 89

info@polarity.ch
www.polarity.ch



Dieses erstmals angebotene umfassende **Polarity Yoga Training** ist eine Sammlung der effektivsten Übungen aus dem Werk von Polarity-Begründer Dr. Randolph Stone, ergänzt durch zeitgenössisch wertvolle Figuren aus verwandten Quellen, speziell aus der Akupressur- und der Hirnintegrations-Welt. Die Übungen sind bewusst ausgewählt, um bei den Anwenderinnen und Anwendern das Gefühl von Wohlbefinden zu erhöhen, die Bewegungsabläufe des Körpers zu optimieren und sie vom Muss zum Genuss werden zu lassen. Das **Polarity Yoga Training** richtet sich an TherapeutInnen, die das Gelernte gezielt weitergeben möchten, und an Menschen, die es für sich zum eigenen Programm für ein gesteigertes Wohlbefinden machen wollen.

Über den grossen Wert von Körperübungen fürs komplexe menschliche System wurden im Laufe der Zeit Tausende von Büchern geschrieben. Im Kern sind sich die vielen Autorinnen und Autoren aus unzähligen Kulturen einig: Ohne Bewegung gibt es kein Leben.

Maria Montessori, die weltbekannte italienische Früh-erzieherin, sagte es mit folgenden Worten: „Bewegung ist das Gesetz des Seins“.

Physiologisch gesehen werden unsere Organe und das Bindegewebe durch Bewegung massiert. Dadurch wird der Flüssigkeitsaustausch angeheizt, der Kreislauf angeregt, Sauerstoff gelangt ins Gewebe – usw. Alles zusammen führt zu einer erhöhten Flexibilität und Vitalität des Menschen. Aus der energetischen Perspektive stimuliert Bewegung die Energieströme, hilft beim Auflösen von alten Staus und prägt den Wiederaufbau von Balance und Wohlbefinden.

Elemente und Gunas aktiv im Körper erfahren

Bewegung bringt uns auch in Verbindung mit Menschen, Tieren und anderen Wesen ausserhalb des eigenen Körpers. Durch unser propriozeptives, sensorisches und expressives Funktionieren lernen wir vieles über die Welt an sich, über die Schwerkraft, über Gefühle in uns und über andere Leute.

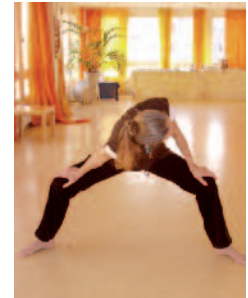
Dr. Stone kannte die enorme Kraft der Übungen aus eigener Erfahrung.

Das von Dr. Stone entwickelte Polarity Yoga hilft sehr, sich selber und andere neu zu erfahren. Die Elemente und die Gunas können auch über die Körperübungen aktiv erfahren werden. Es ist deshalb wesentlicher Bestandteil dieses Polarity Yoga Trainings, gezielt daraufhin zu arbeiten, dass wir klar wahrnehmen können, was wir vor, während und nach den Übungen spüren.

Selbsthilfe-Übungen mit grosser Effektivität

Im Yoga inbegriffen steckt das wertvolle Körperlernen, das unser vegetatives Nervensystem stark unterstützt und uns beispielsweise dabei hilft, eine gesunde Verdauung zu haben, angespannte Muskeln zu entspannen und Stressreaktionen auszubalancieren.

Als Polarity-Begründer Dr. Randolph Stone in seinen Sechzigern war, schrieb er ein kleines Büchlein mit dem Titel "Leichte Stretching Haltungen für Vitalität und Schönheit." Er kannte die enorme Kraft der Übungen aus seiner eigenen Erfahrung bestens. Sein älter werdender Körper antwortete aufs Polarity Yoga mit erhöhter Flexibilität, Ausgeglichenheit und Lebenskraft. Nachdem er die Übungen regelmässig gemacht hatte, fühlte er sich dazu bereit, selber Modell zu sein für die vorgeschlagenen Figuren. Diese Bilder sind immer noch im Buch "Gesundheit aufbauen" nachzuschlagen. Dr. Stone war ein lebendes Beispiel für die grosse Effektivität seiner Selbsthilfe-Übungen.





Atomkraft – für einmal JA, DANKE

Polarity Yoga zeichnet sich durch die sanften und doch sehr effektiven Körperhaltungen aus, welche die darunter liegenden Energieströme optimal aktivieren. Selber sagte Dr. Stone zu seinen Übungen und Positionen: "Dieses neue Prinzip von Körperhaltungen funktioniert über die Reaktivierung der Energieströme mittels den Stretch-Erfahrungen in den illustrierten erholsamen Positionen. Es ist eine natürlichere Hilfe für den Aufbau von Gesundheit als alle auf Kraft und Maximaldehnung ausgerichteten muskulären Dehnungsprogramme, die ich kenne."

Und seine tragende Idee mit dem selbst entwickelten Polarity Yoga umschrieb er wie folgt: "Wir können so einen Diamantengarten in jedem Hinterhof pflanzen, der bisher völlig übersehen wurde. Wir können Atomenergie in uns selber aktivieren, jederzeit und ohne grossen Aufwand. Diese enorme Energie kann uns beim Durcharbeiten von Schmerzen ebenso helfen wie beim generellen Aufbau einer tragenden Gesundheit."

10 Tageskurse plus eine Weiterbildung GruppenleiterIn

Das gesamte Polarity Yoga Training besteht aus zehn Tagesblocks, die auch alleine – also unabhängig voneinander – gebucht werden können. Um das Zertifikat eines abgeschlossenen Trainings zu bekommen, müssen aber alle Kursteile besucht werden. Im Zeitraum von zwei Jahren werden alle Tageskurse zweimal angeboten. Die zehn Kursthemen sind bewusst so gewählt, dass sie sich inhaltlich ergänzen, aber auch als Einzelteile für die Teilnehmenden grossen Wert haben – sei es für die professionelle Arbeit oder die Alltagsabläufe.

Anschliessend ans Polarity Yoga Training wird zudem eine Weiterbildung zur Gruppenleiterin / zum Gruppenleiter im Fachbereich Polarity Yoga angeboten. Der dreitägige Zusatzkurs fokussiert bewusst auf notwendige Lehrfähigkeiten wie die Berücksichtigung von individuellen Wünschen oder den Umgang mit Gruppendynamiken. Diese Anleitung zum Unterrichten von Polarity Yoga wird bei genügend grossem Interesse bereits nach dem ersten Durchgang der 10 Tageskurse angeboten (Herbst 2011), sonst nach dem zweiten Durchlauf (Frühjahr 2013).

Kurs 1: Kraft und Flexibilität in der Wirbelsäule

Schwerpunkt dieses ersten Kurstages werden Bewegungsmuster und energetische Landkarten sein, die zur Förderung von Gesundheit, Stärke und Flexibilität in der Wirbelsäule beitragen. Über Bewegung und persönliche Verbindung nach innen und dortiges Wahrnehmen und Explorieren werden die Teilnehmenden Werkzeuge für die Prävention bekommen sowie auch für die Behandlungen von Problemen in den häufig havarierten Zonen des unteren Rückens, des Nackens und des Brustbereichs.



***Ohne Bewegung
gibt es kein
Leben.***

Kurs 2: Hirnintegration – klares Denken, Fühlen und Handeln

Der zweite Kurs fokussiert auf Übungen, die dazu beitragen, dass unser Gehirn wieder als Ganzes optimal funktioniert. Die Anwesenden lernen, wie die Integration von linker und rechter Hemisphäre unterstützt werden kann – und wie damit klares Denken, eine positive Haltung, die Fähigkeit breit zu verstehen wie auch jene des Fokussierens Wirklichkeit werden. Weiter sollen unterschiedliche Kommunikationsweisen optimiert werden. Dazu gehört der mündlich verbale Ausdruck ebenso wie das Lesen oder Schreiben.



Kurs 3: Glückliche und gesunde Verdauung

Im Kurs 3 stehen Bewegungen und Handlungen im Vordergrund, welche das Gleichgewicht im Magen-Darm-Trakt wieder herstellen und pflegen. Gallenblase, Leber, Dünndarm, Dickdarm und Magen werden dabei spezifisch betrachtet. Reflexzonenarbeit im Kontakt mit der direkten Organausrichtung bildet einen wichtigen Teil des Tages. Die Beweglichkeit der Organe, die Funktionalität von Klappen und Röhren, der Flow in der Peristaltik, das Verdauungsfeuer, die luftige Verbindung zum Nervensystem und einige dazu bedeutsame Grundlagen der Polarity Diät ergänzen dieses breitflächige Tagesprogramm.

Kurs 4: Gleichgewicht und Erdung im Becken

Bewegungen, die gezielt eingesetzt unser Becken und seine diversen Beziehungen zu anderen Körperregionen berühren, stehen im Zentrum des vierten Kurses. Die Teilnehmenden werden die Struktur und Funktion von Iliosacralgelenk, Ischias, Darmbein und Schambeinfuge erkunden. Die gezielte Arbeit mit den Energieströmen der Wassertriade, den Geometrien der Schwerkraft, dem Kreuzbein als Zentrum für vitale Reserven und dem Becken als Zentrum für Emotionen, Ausscheidung und Zeugung sind weitere Fixpunkte dieses Seminars. Mit eigenen Erfahrungen wird die Bedeutung von Stille und Bewegung für eine starke innere Balance aufgebaut.

Kurs 5: Ausgleich und Nahrung fürs Nervensystem

Mehr Gesundheit und eine bessere Resilienz (Elastizität) im Nervensystem sind das Thema des fünften Tages. Gezielte Übungen, Bewegungsformen und Aktionen im Alltag können dieses in unserer grossen Reiz-Gesellschaft nicht einfache Ziel möglich machen. Der Wechsel bestimmter mit Stressmustern verbundenen Cortisol-Niveaus gehört zu den Höhepunkten dieses Kurses. Das Wiederfinden von Sicherheit im Körper, das Klären von sich wiederholenden Verletzungen des Körpergewebes, das Auflösen von überschüssiger sympathischer oder parasympathischer Ladung und das gezielte Stärken von Kohärenz und Harmonie im Körper sind weitere Pfeiler des Seminars. Aspekte von Parasympathikus, Sympathikus und Sozialem Engagement nach Stephen Porges in Bezug aufs Polarity Yoga werden ebenfalls angeschaut.

Kurs 6: Ressourcen des Körpers für die Heilung von Symptomen in Bezug zu Trauma

Weil in unserer Zeit viele Menschen mit heftigen Traumata in die Praxen kommen (oder uns in anderen Settings begegnen), ist es äusserst wertvoll, für diese Personen auch gezielte Übungen aus dem Polarity Yoga bereit zu haben. Nach einer kurzen Einführung zum Thema Trauma generell und zu wesentlichen, damit zusammenhängenden Symptomen aus der Polarity-Perspektive werden Bewegungen, Intentionen und Handlungen erkundet, die als grosse Ressourcen genutzt werden können – um die Auflösung der beschriebenen Symptome zu erreichen. Bewegungsmöglichkeiten ermutigen dabei einen Zustand von Erdung, Fluss, Präsenz, Kraft und innerem Frieden.



Kurs 7: Balance und Freiheit in den Extremitäten – Arme, Beine, Hände und Füße

Viele Menschen kennen regelmässige Probleme mit Knien, Handgelenken, Schultern, Ellbogen, Füßen, Händen, Hüften und Knöcheln. In diesem Kurs liegt die Betonung auf der Struktur und der Funktion der Arme und Beine, ihrer Gelenke und dortiger Anhängsel. Die Bewegungsübungen zielen auf eine Erhöhung von Stärke, Gleichgewicht, Flexibilität und ein vergrössertes Spektrum im Umgang mit den Extremitäten hin.

Kurs 8: Innerer Frieden über Abbau von Stress und Abschied von Angst und Schmerz

In diesem achten Tageskurs stehen Übungen im Vordergrund, die den Anwesenden Werkzeuge zur Selbsthilfe sein können. Dadurch sind innerer Frieden und ein tiefes Verwurzeltein in einer sicheren Balance möglich. Dr. Stone war berühmt für seinen „holländischen Onkel“ und andere inspirierende Gespräche, die Körper und Geist in Verbindung brachten. Vom Polarity Zugang her werden ergänzend Übungen und Werkzeuge aus dem Touch for Health, dem EFT (Emotional Freedom Technique), der Arbeit von Byron Katie, der Release Technik und der Gewaltfreien Kommunikation beigefügt. Ein Tag zum Finden des eigenen Selbst und der inneren Klarheit.

Kurs 9: Verjüngung von Gesicht und Energiekörper

Das Wiederherstellen von Vitalität, Tonus und Fluss in den Strukturen und den darunter liegenden Energieströmen des Gesichts ist das zentrale Thema des 9. Kurstages. Ein verbesserter Flow auf den Meridianen und ein gezielter Einsatz der Funktionen des Sozialen Nervensystems helfen dabei, das Öffnen und Nähren des Gesichts zu ermöglichen – was in der Regel mit einem allgemeinen verbesserten Körpergefühl verbunden ist. Der Einbezug von bestimmten Punkten im Gesicht fürs wachsamere Wahrnehmen, ein präsenteres Dasein, sowie für einen entspannteren Gesamtzustand und ein umfassendes Durchstömt-Werden macht aus diesem Tag eine spannende Explorationsreise.

Kurs 10: Einfache Übungen mit sanfter Berührung – für körperlich stark eingeschränkte Menschen

In diesem abschliessenden Teil werden Bewegungsübungen vorgestellt, die dank der Unterstützung von Stühlen, Kissen oder Freunden auch für sonst körperlich stark eingeschränkte Menschen von grossem Nutzen sind. Das Wecken von spielerischem Erkunden neuer Möglichkeiten ist dabei wichtiger Bestandteil der Arbeit. Ziel der Neuorientierung ist das Visualisieren und Erfahren von neuen gesundheitlichen Optionen.

Zeiten

Jeweils

09.15 – 12.45 und

14.15 – 17.45 Uhr

(je 7 Weiterbildungsstunden pro Kurstag)

Kosten

Ort

Polarity Bildungszentrum in Zürich

Sprache

Englisch
(mit deutscher Übersetzung)

Zielgruppe

Polarity und andere Yoga- und KörpertherapeutInnen, welche dieses spezielle Yoga in ihre Arbeit einbauen wollen, sowie Menschen aus medizinischen und sozialen Berufen – und Leute, die das spannende Set für sich persönlich erlernen wollen.

3-tägiger Zertifizierungskurs zur Polarity-Gruppenleiterin



***Stärke,
Gleichgewicht,
Flexibilität
und Vitalität
sind der Lohn.***

Tag 1: Polarity Yoga und der eigene Energiefluss

In diesem Kurs arbeiten wir mit der persönlichen Verbindung aller Teilnehmenden zum Polarity Yoga. Der Tag ist dazu gedacht, das Gefühl für das eigene Wohlbefinden und den eigenen Energiefluss („Flow“) in den Mittelpunkt der Wahrnehmung zu stellen. Wir verbinden uns mit den 3 Prinzipien, den 5 Elementen und dem zentralen strukturellen Aufbau des Polarity Yoga. Alle Teilnehmenden entwickeln eine Übungsreihe für die persönlichen Bedürfnisse und vertiefen dabei einen körperlich verankerten Kontakt betreffend den Energiefluss im eigenen System. Es ist möglich, die eigene Gesundheit zum Besseren hin zu beeinflussen und eine spezielle Übungspraxis zu starten, die kontinuierlich dank einer selbstfokussierten Disziplin die eigene Gesundheit, Vitalität und Ausgewogenheit fördert.

Tag 2: Polarity Yoga – Ausrichtung auf ganz individuelle Bedürfnisse

Polarity Yoga kann auf die ganz persönlichen Bedürfnisse eines Menschen zugeschnitten werden. Dabei berücksichtigen wir die Lebensgewohnheiten, das Arbeitsumfeld sowie physische oder psychische Themen eines Menschen und entwickeln von da aus Bewegungsübungen, die zu mehr Gesundheit und Ganzheit führen. Einige der häufigsten Probleme werden beispielhaft besprochen, z.B. Kopfschmerzen, Schulter- und Nackenschmerzen, Erschöpfungszustände, Stressmuster und mangelnde Vitalität. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, eigene Herausforderungen oder Probleme von Klienten/Klientinnen als Themen einzubringen.

Tag 3: Polarity Yoga Unterricht: Freude, Verbundenheit und kreative Didaktik

An diesem Kurstag beschäftigen wir uns mit der Planung, Gestaltung und Umsetzung einer Polarity Yoga Klasse. Wir werden Mini-Unterrichtseinheiten entwickeln und unterrichten. Die 5 Elemente dienen uns dabei als Grundlagenmodell für einen wirksamen, fließenden und relevanten Unterricht, der die Menschen in ihren Bedürfnissen anspricht. Polarity Yoga kann der Gesundheit und dem Wohlbefinden aller dienen, wenn wir lernen, diese Fähigkeiten zu vermitteln. Darüber hinaus bietet uns das Unterrichten eine Möglichkeit, uns für die Welt zu öffnen und die eigene Privatpraxis aufzubauen.

Der Zertifizierungskurs kann auch tageweise mit den einzelnen Themen besucht werden, ohne dass die Zertifizierung angestrebt wird. Für den Erhalt des Zertifikats ist der Besuch aller 3 Tage notwendig.

Allgemeine Kursbedingungen

Die schriftliche Anmeldung 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. Wenn eine Ersatzperson gestellt werden kann, entfallen diese Kosten. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

**Mary-Louise Muller und ihr im Hintergrund immer präsenter Ehemann und treuer Begleiter Christopher Muller sind international anerkannte Fachleute im Bereich Energiemedizin. Beide sind seit inzwischen mehr als 30 Jahren im Feld der ganzheitlichen Heilkünste tätig. Mary-Louise Muller entwickelte in dieser Zeit eigene Trainings in Polarity Therapie, Biodynamischer Craniosacraltherapie und „Resonant Healing“. Sie ist Ko-Autorin (zusammen mit John Chitty) des Buches „Einfach Mehr Energie“ und Verfasserin von „Selbsthilfe zur Kraniosakralen Integration“ und „Somatic Resourcing“. Das Polarity Yoga Training ist ihr neuester selbst entwickelter Lehrgang. Die Mullers leben in Murrieta und Los Angeles (Kalifornien), wo sie ihre eigene privaten Praxen führen und ihre „LifeShapes Biodynamic Craniosacral Trainings“ leiten.*



Mary-Louise Muller



***Bewegung stimuliert die Energieströme
und fördert Gesundheit und Vitalität.***



Polarity Bildungszentrum
Zwinglistrasse 21
8004 Zürich

Tel. 044 218 80 80
Fax 044 218 80 89

info@polarity.ch
www.polarity.ch