

DAS POLARITY HANDBUCH 2015 – TEXTAUSZUG

INHALT

Polarity damals und heute	
Die hohe Kunst der Polaritätsmassage	
So funktioniert die Energiemassage	
Die Polarity Meditation.....	
Die Grundlagen der Polaritätsmassage	
Der Weg in die Praxis.....	
Die Basisgriffe.....	
Von Kopf bis Fuß.....	
Die Horizontalgriffe	
Die Vertikalgriffe	
Die Geometrische Energiemassage	
Taktile Techniken.....	
Die Nichtpolare Energiemassage.....	
Thematische Griffsequenzen	
1. Der gefangene und der freie Mensch	
2. Mehr Energie und Aktivität	
3. Sexualität.....	
5. Organe und Organbereiche	
6. Das Körpergewicht.....	
7. Ausgeglichenes Kind – entspannte Eltern! Polaritätsmassage für Kinder .	
Polarity und Polaritätsmassage.....	
Anhang.....	
Der Autor	
Kontakt.....	

DIE HOHE KUNST DER POLARITÄTSMASSAGE

SO FUNKTIONIERT DIE ENERGIEMASSAGE

Die Polaritätsmassage ist eine ausgezeichnete Methode, mit der man nachhaltig das Energiefeld eines Menschen positiv, d. h. reinigend, stärkend und harmonisierend beeinflussen kann.

Der Mensch fühlt sich nach einer Energiemassage wohl, ist aktiver, freut sich seines Lebens, ist fitter und gesünder.

Die von mir unterrichtete Massage wird entweder thematisch - systematisch oder intuitiv nach Vorgabe einer Intention ausgeführt. Man braucht dazu seine beiden Hände und das Wissen um den Weg, wie man zur natürlichen Energieverteilung eines Menschen gelangt. Ich wurde oft gefragt, warum und wieso die Polaritätsmassage funktioniert.

Ich selbst halte nichts von esoterisch klingenden Erklärungen wie „göttliche Energie“, „heilende Energie“ oder sogar „Christusenergie“. Für mich ist die Welt der Polaritätsmassage praktisch, einfach und wirklich. Die Polaritätsmassage funktioniert ganz einfach deshalb, weil wir Menschen es gewohnt sind, in Polaritäten zu denken und die Welt und uns selbst in Polaritäten wahrzunehmen. Das ist kulturell und sozial bedingt. Wir werden vom ersten Atemzug an darauf hintrainiert, die Welt so zu erkennen und zu definieren: in Polaritäten. Du – Ich; das Andere – das Eine; links - rechts; schwarz – weiß. Das sind einige einfachste Beispiele für die Normalität der Polaritäten im täglichen Leben. Diese Polaritäten erlernten wir. Sie sind so selbstverständlich in der Wahrnehmung und inzwischen nehmen wir sie meist als nicht zu hinterfragende und naturbedingte Gegebenheiten hin.

Harmonie ist ein wichtiger Begriff im Leben eines jeden Menschen. Wir versuchen auf Grund unserer uns innewohnenden Konfliktvermeidungsstrategie und unseres Harmoniebedürfnisses, Gegensätze in Einklang zu bringen. Wir Menschen wollen und können offensichtlich über längere Zeit keine größeren Differenzen ertragen. Wir wollen Harmonie und das möglichst ausgeglichene Verhältnis zwischen den Polaritäten und Gegensätzen, je geringer die Reibung/Disharmonie zwischen den Gegensätzen/Polaritäten, je fließender der Energieaustausch zwischen den Polen, desto näher kommen wir dem weit verbreiteten Lebensideal der Harmonie. Spüren

wir zu lange Disharmonie, setzen wir immer wieder einen mehr oder weniger glückenden Lösungs- oder Harmonisierungsprozess in Gang, um ins Gleichgewicht zu kommen.

Es existieren hinter der persönlichen Wahrnehmung und Ausformung der Harmonien weitere, grundlegende und damit archetypische Harmoniebilder, wie Frieden, Liebe, Paradies, Gleichmut, ..., denen wohl alle Menschen zustimmen und die gleichermaßen zutreffen. Wir verhalten uns nach unserer Wahrnehmung und nehmen das Wahrgenommene für die vorhandene Realität.

Wenngleich über diese archetypischen Harmoniebilder allgemeine Einigkeit besteht, sind sie dennoch durch uns Menschen gedacht und geschaffen. Diese archetypische(n) Harmonie(n) wird (werden) durch das wohl inzwischen allgemein bekannte Yin - Yang Symbol dargestellt.



Doch zurück zur Frage, warum die Polaritätsmassage funktioniert. Harmonie und das Streben zur Harmonie als ein hohes, allgemein anerkanntes Wohlfühlideal gibt nur teilweise die Antwort. Um diese Frage ganz zu beantworten muss man zwei konkrete Aspekte betrachten: Derjenige, der die Polaritätsmassage ausführt und derjenige, der sie erhält.

Wer die Polaritätsmassage ausführt, tut dies im Allgemeinen mit seinen beiden Händen. In dem Augenblick, wo jemand bewusst wahrnimmt, dass er eine linke und eine rechte Hand hat, setzt er diese, mindestens unbewusst, oft jedoch auch bewusst und sogleich miteinander in Beziehung. Durch die bewusste Beziehung entsteht ein selbständiges Wahrnehmungsfeld, das aus den Händen und der zwischen diesen Händen fließenden Energie besteht.

Diese Energie kann man als ein zwischen den Polen linke und rechte Hand fließendes elektromagnetisches Feld oder auch genauso gut als die Kommunikation zwischen den Händen und den Polen bezeichnen. Man hat festgestellt, dass diese Energie nicht bei Toten und Totem und Menschen, die in der Einheit leben, vorhanden ist. Man nennt die zwischen den Händen fließende Energie auch Lebensenergie.

Befindet sich nun ein Gegenstand oder ein anderer Mensch zwischen den bewusst wahrgenommenen Händen, wird die zwischen den Händen fließende Energie versuchen, in Verbindung mit dem jeweils anderen Pol zu kommen. Das ist der naturgegebene Normalfall und nichts Besonderes. Interessant ist in diesem Zusammenhang auch, dass je präsenter und damit bewusster die beiden Hände gleichzeitig wahrgenommen werden, desto stärker entwickelt sich der Energiefluss zwischen den Händen.

In der Polaritätsmassage wird die linke Hand eines Menschen als Yin geladen und die rechte Hand des Menschen als Yang geladen wahrgenommen, bezeichnet und festgelegt. Auf Grund dieser Pole wird die Massage, die vornehmlich durch die Energie geschieht, Polaritätsmassage genannt.

Ein weiterer zu beachtender Aspekt ist der Empfänger, der ist in diesem Zusammenhang genauso wichtig wie der Massagegebende. Der Mensch, der die Polaritätsmassage erhält, nimmt die Berührungen der **beiden** Hände wahr. Für ihn entstehen durch die Wahrnehmung der beiden Berührungspunkte Pole, die er bewusst oder unbewusst miteinander zu verbinden und letztendlich zu vereinen sucht. Mittels dieses Phänomens kann der, schon zwischen den Händen des Massagegebenden vorhandene, Energiefluss gestärkt werden. Meine Erfahrung ist: Je bewusster die Berührungen von dem Massageempfänger wahrgenommen werden, umso nachhaltiger ist deren positive harmonisierende, lösende und aufbauende Wirkung.

Falls Sie einem anderen Menschen die Polaritätsmassage geben, achten Sie also auch darauf, wie intensiv der Massageempfänger Ihre Berührung wahrnimmt. Fragen Sie ihn einfach nach seinem Erleben. Je bewusster die Wahrnehmung des Empfängers, desto wirksamer und tiefgehender, entspannender und energetisierender ist die Massage. Wenn Sie selbst die Massage erhalten, kann ich Ihnen den Tipp geben, die Berührung und den sich entwickelnden Energiefluss zu Ihrem Vorteil bewusst wahrzunehmen.

Ich möchte zur Polaritätsmassage eine prinzipiell kritische Anmerkung machen. Nach mehr als dreißig Jahren Arbeit und Auseinandersetzung mit dieser Technik muss ich sagen, die Polaritätsmassage funktioniert nur und es gibt sie nur, weil man an sie glaubt und nicht, weil sie einem Naturgesetz folgt.

Das ist nur scheinbar so, weil man die physikalischen Gesetze analog zum Erleben des Fließens der Energie zwischen den beiden Händen setzt. Doch das Eine hat nichts mit dem anderen zu tun.

Diese Aussage mag eigenartig erscheinen, gerade weil sie von einem „alten Hasen“ kommt, der die Methode seit vielen Jahren praktiziert. Ich bitte, sich mit der Aussage auseinander zu setzen, eben gerade und weil sie von einem „alten Hasen“ kommt. Ich kann nicht mehr zählen, wie viele Sitzungen ich mit der Technik durchgeführt habe. Fast alle waren erfolgreich, d. h. fast allen Massageempfängern konnte auf die eine und andere Art geholfen werden.

Die oben getroffene Aussage bedarf einer tieferen Erklärung.

Auf einen einfachen Nenner gebracht: es gibt **eigentlich** keine zwischen den Polen fließende Energie.

Es ist aber durchaus möglich, mit dieser Energie zu arbeiten.

Das bedarf natürlich auch einer weiteren Aussage.

Wir produzieren, definieren zwei Hände als die Pole und nehmen das physikalische Gesetz der magnetischen Anziehungskräfte zwischen dem Minus- und dem Pluspol als ein analoges Erklärungsmodell.

Dass zwischen den Händen spürbar Energie fließt, ist eine ausschließlich geistige Leistung, die wir vollbringen. Ich finde das großartig, wozu wir Menschen in der Lage sind. Wir bilden und schaffen mit unserem Geist, eine Realität, die es in der Natur gibt, nach.

Also: Ohne unsere Vorstellung würde die Energie nicht zwischen den Polen - in diesem Fall sind es die linke und die rechte Hand - fließen. Ich habe es vielfach getestet. Schalte ich das Polare aus, fließt keine Energie zwischen den Händen! (Das hat mich zur Entwicklung der Nichtpolaren Massage geführt.)

Wir machen die Natur nach und nutzen die Folgen der Nachbildung (fließende Energie zwischen unseren Händen) als Möglichkeit zur Heilung!

Das Problem, was ich sehe, ist nicht, dass wir eine Ein - Bildung / ein geistiges Konstrukt zur Heilung nutzen, ich sehe vielmehr das Problem, dass sehr viel Menschen dieses geistige Produkt mit dem Naturgesetz verwechseln und es vielleicht sogar für ein kosmisches Gesetz halten. Das lässt sich jedoch durch ein tiefes Nachdenken, Nachfühlen und Wahr-nehmen lösen.

Ich kann also sagen, es gibt die Polaritätsmassage, doch es gibt sie nicht auf Grund eines allgegenwärtigen Naturgesetzes.

Die Polaritätsmassage ist möglich, weil Menschen energetische Polaritäten definieren/schaffen und somit dieses Hilfsmittel erschaffen haben.

Lässt man die Definition und diese Sichtweise der Welt bei Seite, gibt es „nur“ eine fließende Energie, die in unterschiedlichen Gestalten auftritt. Steigt man noch tiefer in die Realität ein, wird man feststellen, dass diese Emanationen/ Erscheinungsbilder der Realität auch auf Grund unseres Schaffens existieren. Doch um das zu erkennen, muss man die Polaritäten überwinden und in die Nichtdualität eintreten. Dann wird man feststellen, dass das Wort Nichtdualität auch eine Bezeichnung ist, die man überwinden kann. Hat man das vollbracht, dann ist man zu Hause.

Bis dahin ist es ein weiter Weg.

DIE GRUNDLAGEN DER POLARITÄTSMASSAGE

DIE POLARITÄTSMASSAGE

Die Polaritätsmassage ist eine energetische Massage, die aufgrund ihrer sensiblen und feinen Arbeitsweise den ganzen Menschen erreichen kann. Sie basiert auf der physikalischen Gesetzmäßigkeit des Energieausgleichs zwischen polaren Ladungen.

In der Polaritätsmassage wird die gewünschte Veränderung über das Energiefeld und die Energieströme des Menschen eingeleitet. Dieses Energiefeld ist auch die Blaupause des menschlich -energetischen Konzeptes.

Das hat zur Folge, dass ein direkter Eingriff - in Form von taktile Massage der Muskulatur - nur dann vorgenommen wird, wenn er unumgänglich für das erstrebte Massageziel ist.

Die manifesten Energien, wie Muskeln, Blut, Knochen und... nach einer „Blaupause“¹ ausgebildet, die aus den feineren Energien besteht. Beeinflusst man die „Blaupause“, kann sich mit der Zeit auch das Manifeste entsprechend der „Blaupause“ umbilden. Der Vorteil einer Energiemassage liegt also auch darin begründet, dass man einen indirekten harmonisierenden, schmerzfreien Einfluss auf körperliches, psychisches und geistiges Geschehen nehmen kann. Zudem, wird die Polaritätsmassage professionell ausgeführt, entstehen keinerlei negative Nebenwirkungen.

1 Andere Worte für „Blaupause“: Muster, energetisches System, Energiestruktur, Programm, Programmierung

ANWENDUNGSGEBIETE

Die Polaritätsmassage wird dann eingesetzt, wenn jemand aus eigener Kraft heraus nicht in der Lage ist, eine Thematik zu lösen, und / oder tiefe Erholung oder Regeneration braucht. Polaritätsmassage ist auf Grund des immanenten Entspannungseffektes ein ausgezeichnetes Mittel zur allgemeinen Gesundheitsprophylaxe.

Die Polaritätsmassage eignet sich also nicht nur vorzüglich zur wertfreien, an den natürlichen Energieverläufen orientierten Massage, sondern auch als heilender und unterstützender Eingriff bei körperlich, geistig und psychisch bedingten Erkrankungen. Bei der Polaritätsmassage halte ich die Bezeichnung Heilung in vielen Fällen für passend und angemessen. Die Polaritätsmassage befasst sich kaum oder gar nicht mit den Symptomen, sondern kann direkt auf und über die Blaupause, in der auch unerwünschte Anomalien und Disharmonien gespeichert sind, einwirken.

Das menschliche Energiefeld und die in dem Energiefeld fließenden Energien, werden in der Polaritätsmassage auf verschiedene Arten beeinflusst:

Durch das Berühren von Energiepunkten.

Durch das Auflegen **einer** Hand auf den Körper.

Durch das Auflegen von **beiden** Händen auf den Körper.

Durch die Energiemassage im äußeren Energiefeld des Menschen.

Durch passive Energiebewegungen.

Durch das Halten von Körperteilen in Energiefeldern.

Durch Bewegungen des Massagegebenden innerhalb des Energiefeldes des Massageempfängers.

Durch die Regulierung von Energie**pulsen**.

„Polaritätsmassage“ oder auch Polarity ist also der Oberbegriff für die Methode, deren Techniken auf die für das gesamte Leben günstige Umstrukturierung der gesamten menschlichen Energie, und damit des Geistes, der Psyche und des Körpers ausgerichtet ist.

ZIEL

Das Ziel der Polaritätsmassage ist, den Klienten soweit zu stärken, damit er sich wieder selbst helfen kann.

DIE VORBEREITUNG

Die Massage auf einer Massagebank durchzuführen, ist wirklich vorteilhaft und im professionellen Bereich zwingend nötig. Man kann die Massage auch auf dem Boden, auf einer Decke durchführen. Ebenso verhält es sich mit einer Rolle, die man in die Kniekehle (bei Rückenlage) oder unter die Fußgelenke (bei Bauchlage) legen kann. Man kann hier auch eine Decke zusammenrollen und sie an den entsprechenden Stellen positionieren. Im professionellen und therapeutischen Bereich halte ich eine stabile Massagebank und Rolle, wie gesagt, für eine unabdingbare Notwendigkeit.

Der Massageempfänger braucht nicht entkleidet zu sein, der Massagegebende braucht auch kein Massageöl. Auf jeden Fall aber sollte der Massagegebende kurze Fingernägel, keinen Mundgeruch und warme Hände haben.

Während der Massage sollte das Nötige miteinander gesprochen werden, wenn der Massageempfänger möchte, kann er über sein Erleben während der Massage berichten und frei assoziieren.

Es kommt immer wieder vor, dass der Massageempfänger während einer Massage einschläft. Dies ist im Allgemeinen kein Zeichen von unbewusstem Widerstand, sondern ein Zeichen von tiefer Entspannung und Vertrauen, welches er dem Massagegebenden entgegenbringt. Der Massageempfänger sollte die Freiheit haben, jederzeit die Massage abubrechen. Es ist durchaus möglich, dass unbekannte Gefühle auftauchen, die zuerst einmal kennengelernt, sortiert und vielleicht sogar verarbeitet werden wollen und sollen. Die Massage kann natürlich, und wenn gewollt, jederzeit an gleicher Stelle oder ganz von Beginn an wiederaufgenommen werden. Der Massageempfänger sollte nach der Massage die Möglichkeit haben, das Erlebte nachklingen zu lassen. Für den Einen mag es gut und richtig sein auf der Massagebank zu ruhen, für den Anderen ist ein Spaziergang angemessen.

Liebevoll, sachlich, sicher und kompetent sollte der Massagegebende die Massage ausführen können.

Natürlich soll und muss geübt werden, bis es soweit ist. Denn es gilt auch hier: Es ist noch nie ein Meister vom Himmel gefallen.

DIE LIEBEVOLLE SACHLICHKEIT

Der Massagegebende betrachtet den Massageempfänger als **ein** Feld mit verschiedensten Energieformen, die in ihrer Gesamtheit den Menschen und sein Umfeld bilden. Diese Haltung, einem Menschen gegenüber eröffnet - vielleicht ab sofort - und mit der Zeit sicherlich erweiterte Wahrnehmungsmöglichkeiten, die über die alltägliche und „normale“ Wahrnehmung weit hinausgehen können. Zudem bietet diese Haltung und die daraus folgende Wahrnehmung die Möglichkeit, die Energien² und deren Verhältnisse zueinander bedeutend sachlicher, praktischer und effektiver zu betrachten, als wenn man emotional mitschwingt.

Sie birgt aber auch eine nicht zu übersehende Schwierigkeit: Man kann leicht die liebevolle Herzlichkeit, die zwischen Menschen wie das Salz in der Suppe ist, vernachlässigen. Es ist eine Gradwanderung, die, wenn man sie gehen kann, einerseits eine ausgesprochen hohe Sachlichkeit und andererseits eine rundum liebevolle Zuwendung ermöglicht. Die Haltung und der „Blick“ *liebevolle Sachlichkeit* ist fachlich und menschlich rundherum wünschenswert.

Wenn Sie sich derzeit nicht in der Lage sehen, die oben formulierten Ideale zu realisieren, empfehle ich Ihnen: üben, üben und nochmals üben. Denn, wie oben schon gesagt, es ist bisher noch immer kein Meister vom Himmel gefallen und wenn, dann hat er sich wohl sehr wehgetan. In jeder unserer Ausbildungen wird diese Haltung ausdrücklich eingeübt.

Ich persönlich halte die oben formulierte ideale Haltung der liebevollen Sachlichkeit in der Polaritätsmassage auch für eine wunderbare Trainingsmöglichkeit für das tägliche und „normale“ Leben wie umgekehrt.

2 Unter „Energien“ versteht man in der Polaritätsmassage nicht nur die feinen elektromagnetischen Energien. Energien sind natürlich auch Muskeln, Knochen, Blut, Gefühle und Gedanken. Der Unterschied besteht in der Dichte und Form der jeweiligen Energiestruktur.

DER WEG IN DIE PRAXIS

Sie wollen sich die Polaritätsmassage per Praxis aneignen?

Ich gratuliere Ihnen, das ist ein guter Entschluss. Sie und Ihre Partner werden vielfach davon profitieren. Sie können damit rechnen, feinfühlicher, wacher und liebevoller zu werden.

Ihre Massagepartner können ausgeglichener, gesunder vitaler werden. Die Polaritätsmassage eignet sich hervorragend zur Gesundheitsprophylaxe und Unterstützung der Lebensqualität.

Damit Sie in die Techniken gut hineinfinden können, habe ich die grundlegenden Griffe der Polaritätsmassage aufgelistet und beschrieben. Bei den für Anfänger schwierigen Griffen habe ich die Beschreibung erweitert.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Zufriedenheit in und mit der Praxis.

DIE BASISGRIFFE

Hier sind die wichtigsten energetisierenden Griffe gelistet. Sie bilden die praktische Grundlage der Polarity Griffsequenzen. Mit der Abfolge der Darstellungen gebe ich Ihnen einen praktischen Einblick in die Polaritätsmassage mit der Hoffnung, Sie für die Methode zu begeistern.

Holen Sie sich die Griffe und das Wissen um die Griffe ran. Kneten Sie sich rein, üben Sie die Griffe mit einem Partner/Partnerin, lassen Sie sich mit den Griffen be –„handeln“. Schöpfen Sie Erfahrungen und werden Sie Mitglied in der Facebook Gruppe von Polarity. Dort können Sie sich mit Profis und Laien austauschen. Melden Sie sich an und werden Sie kostenlos Mitglied. Hier ist die Adresse: <https://www.facebook.com/groups/1450040285256818/>

VON KOPF BIS FUß

DER KOPF

Der Massagegebende befindet sich bei diesem Griff oberhalb des Kopfes des Empfängers.

Der Kopf wird sanft in beide Hände genommen. Er ruht in den Händen, die Fingerspitzen berühren den Nacken unter dem Okzipitalknochen.

Die Daumen liegen oberhalb der Ohren.

Der Griff kann von wenigen Sekunden bis hin zu mehreren Minuten gehalten werden.

Dies ist ein besonderer Griff, mit dem wir eins der Hauptzentren des menschlichen Daseins berühren. Der Griff soll sanft und mit viel Einfühlungsvermögen ausgeführt werden. So können der Nacken und der ganze Kopf entspannt werden.

Man kann den Kopf auch sanft „aus dem Nacken“ herausziehen. Immer nur bis ein Widerstand spürbar ist, selten und wenn dann nur mit dem Einverständnis des Massageempfängers, über den Widerstand hinaus.

Dies ist einer der wichtigsten Griffe innerhalb der gesamten Energiearbeit. Ich kann nur empfehlen, ihn immer wieder einzuüben. Immer wieder angewandt, hat der Massageempfänger mit diesem einfachen Griff die Chance sich von Kopf bis Fuß

sanft und tief zu entspannen und nicht nur seinen Kopf, sondern auch seine Gedanken und Sorgen los zu lassen.

AUSGEGLICHENES KIND – ENTSPANNTE ELTERN! POLARITÄTSMASSAGE FÜR KINDER

Kinder sind eigentlich fast immer gut drauf, sie haben viel Energie, die sie tatkräftig umsetzen in Bewegung, Spaß, Spiel, Lernen und vielem anderen mehr. Sie strotzen vor Kraft und Lebenslust. Vielleicht ist diese schöne Vitalität von Kindern ein Grund, warum Sie in dem großen Bereich der Energie- und Körperarbeit bisher so wenig vorkommen. Denn – machen wir uns nichts vor - aus der Sicht eines Erwachsenen, mag es nicht nötig sein, einem Kind mehr Energie zu geben, da wir uns in der Regel von der Vitalität und Lebendigkeit eines Kindes eine dicke Scheibe abschneiden können. Und dennoch, Kinder haben jede Menge zu tun. Sie wachsen, müssen lernen sich im Leben zurechtzufinden, sind belastet und gefordert von den Anforderungen einer immer vielschichtiger werdenden Lebensumwelt. Auch Kinder können eine Unterstützung und einen Ausgleich ihrer Lebensenergie, der sie in ihrer Entwicklung fördert, gut gebrauchen!

Mit der Polaritätsmassage für Kinder möchte ich Ihnen in dem folgenden Text eine Möglichkeit vorstellen, wie Sie Kinder in einer sehr schönen und einfachen Weise in ihrer Entwicklung unterstützen können. Sie lernen Grifffolgen aus der Polaritätsmassage kennen, die speziell für die Belange von Kindern entwickelt wurden. Mit diesen Grifffolgen machen Sie Kindern das groß werden leichter und unterstützen sie in einer altersgemäßen Entwicklung. Sie helfen ihnen Stress, der durch die Lebensanforderungen ausgelöst wird, abzubauen und bei sich zu bleiben. Kinder sind für diese Form der Massage sehr empfänglich. Sie sind offen, locker und in einem körperlichen Zustand, in dem sie heilende Impulse leicht aufnehmen und integrieren können. Ein Grund hierfür ist die Tatsache, dass ihre Energiestrukturen und Persönlichkeitsmuster nicht so festgefahren und über Jahre eingeübt sind, wie es bei uns Erwachsenen der Fall ist. Vieles ist noch weicher und kann von daher auch leichter verändert werden. Diese Chance sollten wir nutzen.

Die Grifffolgen, die ich Ihnen im Folgenden vorstellen möchte, sind als Unterstützung für eine gesunde kindliche Entwicklung entwickelt worden. Es handelt sich um

3 unterschiedliche Griffreihen, die gemeinsam eine Einheit bilden und das Kind insgesamt stärken. Sie sind so aufgebaut, dass Sie sie sowohl unabhängig voneinander als auch in einer Abfolge, anwenden können. Die erste Grifffolge hat das Ziel, Blockierungen und Entwicklungshemmungen abzubauen. Innerhalb dieser Massage werden Spannungen gelöst und hinderliche, innere Einstellungen angesprochen. Das Kind kann Stück für Stück frei von solchen Störungen werden.

Die zweite Grifffolge aktiviert die Körperenergie und fördert auf diesem Wege die Entwicklung des Kindes. Sie regt den Energiefluss im Körper an und fördert gleichzeitig die Entwicklung der geistigen Fähigkeiten.

Mit der dritten Grifffolge besinnt sich das Kind auf sich selbst. Ein rundes Gefühl und ein gutes inneres Gleichgewicht sind das Ziel dieser Massage.

Die Grundvoraussetzung für die Durchführung und die Wirksamkeit dieser Massage mit Kindern, ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen dem Kind und demjenigen, der die Massage ausführt. Zwingen Sie ein Kind nie zur Massage. Zum einen sollte jede Art von Körperkontakt mit Kindern auf Freiwilligkeit beruhen und zum anderen ist ein entspanntes Klima eine wichtige Voraussetzung für eine gute Wirkung der Massage. Wenn ein Kind sich ungern anfassen lässt, dann gehen Sie behutsam vor. Gewöhnen Sie das Kind, so weit wie es geht, an Massage. Massieren Sie ihm einmal die Schultern oder die Füße, das mag eigentlich jeder gern. Legen Sie ihm einfach mal die Hände auf Schultern oder Nieren oder gar auf den Nacken und den Bauch. Vielleicht merkt Ihr Kind, wie schön die Berührung ist und lässt sich mit der Zeit gerne massieren.

Eine gute Gelegenheit für eine Massage ist zum Beispiel die Zeit vor dem Schlafen, wenn Ihr Kind schon im Bett liegt und zur Ruhe gekommen ist. Dann ist es besonders schön, wenn Sie ihm noch etwas Gutes tun und Sie müssen mit Sicherheit auch keine großen Hürden überwinden. Hier bieten sich jedoch in erster Linie die erste Grifffolge „Entwicklungshemmung abbauen“ und die dritte Grifffolge „Harmonisieren“ an, da sie gleichzeitig auch eine beruhigende Wirkung haben.

In der zweiten Grifffolge „Entwicklung fördern“ wird die Körperenergie aktiviert, was vor dem Schlafen nicht besonders ratsam ist.

Und noch etwas ist wichtig. In den Massageanleitungen sind Zeiten beschrieben, wie lange Sie einen Griff halten sollten. Diese Zeiten sind Richtwerte, von denen Sie in Ausnahmefällen abweichen sollten. Spüren Sie Ihre Hände und spüren Sie gleichzeitig den Körperbereich, den Sie berühren. Achten Sie auf Ihr Gefühl. Wenn Sie das Gefühl haben, dass „es genug ist“, dann nehmen Sie bitte Ihre Hände weg, auch, wenn die angegebene Zeit noch nicht verstrichen ist. Bemerken Sie, dass das Kind unruhig wird und die Massage plötzlich unangenehm empfindet, dann beenden Sie

bitte den Griff. Die Griffe können festsitzende Empfindungen lösen und an die Oberfläche bringen, was das eine oder andere Mal ein unangenehmes Gefühl hinterlässt. Über dieses Gefühl sollten Sie nicht hinweggehen, sondern die Massage unterbrechen, vielleicht mit dem Kind darüber sprechen und dann erst mit dem nächsten Griff fortfahren

Polaritätsmassage ist zunächst für die Belange von Erwachsenen entwickelt worden. Mit diesen 3 Grifffolgen liegen nun das erste Mal Griffe vor, die speziell auf die Lebenssituation von Kindern ausgerichtet sind. Wir haben uns dabei auf das Thema konzentriert, was im Leben eines Kindes zentral ist, die Entwicklung.

Erwachsenen werden diese Griffe auch gut tun, in Einzelfällen, können sie bei Erwachsenen sogar angemessen sein, nämlich in dem Moment, wo sie Entwicklungsrückstände aus Ihrer Kindheit aufholen müssen.

Wir hoffen, dass Sie und Ihr Kind viel Spaß mit dieser Massage haben.

ÜBERSICHT: ANGST UND ÄNGSTLICHKEIT ABBAUEN.

Das ist für viele Kinder sehr wichtig. Die kleinen, von außen kaum bemerkbaren Ängstlichkeiten, für die so manches Kind noch nicht mal einen Namen hat, ist das große Thema der kurzen Griffsequenz.

Abkürzungen: Massageempfänger = ME; Massagegebender = MG

Angst und Ängstlichkeit abbauen.		
	Beschreibung	Hinweise
Griff 1	<p>Der ME befindet sich in Rückenlage.</p> <p>Der MG an seiner rechten Seite.</p> <p>Die rechte Hand des MG befindet sich auf dem linken Knie des ME.</p> <p>Die linke Hand des MG befindet sich auf dem rechten Knie des ME.</p>	<p>Die Kniescheibe des ME befindet sich genau in der Mitte der Handfläche der MG.</p> <p>Der Griff wird solange gehalten, bis beide Knie Wärme abstrahlen scheinen.</p>
Griff 2	<p>Der ME befindet sich in Rückenlage.</p> <p>Der MG an seiner rechten Seite.</p> <p>Die Hände liegen weiterhin auf den Knien wie gehabt.</p> <p>Mit beiden Händen wird gleichzeitig die Kniescheibe und das ganze Knie in alle Richtungen gewackelt, geschoben, bewegt.</p>	<p>Immer in der sanften Bewegung bleiben – möglichst so lange, bis beide Beine gänzlich locker sind.</p> <p>Wichtig ist der Hinweis, dass das Kind die gesamte Zeit ins Becken atmen sollte.</p>
ME sollte ausreichend ruhen, doch nur sanft dazu motiviert werden. Vielleicht ergibt es sich, mit dem Kind über das Erlebte, die Inhalte zu sprechen. Es ist empfehlenswert!		

ANHANG

DER AUTOR

Wilfried Teschler, Jahrgang 1949, hat 1982 sein erstes Buch zur polaren Energiemas-
sage veröffentlicht. Es folgten rund 30 Veröffentlichungen zu den Themen: Polarity,
Reinkarnation, Malen, Meditation.

KONTAKT

Internet: teschler.info

Wilfried Teschler: Mail: info@teschler.info

Frauke Teschler: mail@teschler.info

Telefon: 02132/6858898

Fax: 02132/6857945

Facebook: <https://www.facebook.com/wilfried.teschler>