

Polarité

Catégorie : Techniques

Publié par [Drdesforges](#) le 14/8/2006

La thérapie de la polarité, une approche énergétique et holistique, est l'art et la science de l'harmonisation de l'énergie vitale dans l'organisme humain.

La polarité a été développée par le Dr Randolph Stone en 1945, ostéopathe, chiropraticien, naturopathe et neuropathe. Américain d'origine autrichienne, il est décédé en 1981 à l'âge de 91 ans. La thérapie de la polarité, une approche énergétique et holistique, est l'art et la science de l'harmonisation de l'énergie vitale dans l'organisme humain. Elle constitue une synthèse de trois médecines traditionnelles: ayurvédique (Inde), égyptienne et chinoise tout en s'appuyant davantage sur la médecine ayurvédique avec ses éléments: la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther.

Parce que son essence est énergétique et que l'énergie contient la conscience, la connaissance et les éléments cosmiques qui forment l'aspect subtil de la matière, la polarité aura un impact simultanément sur les plans physique, émotif, psychologique et spirituel. La réponse sera en correspondance avec les besoins de la personne.

Ses buts

Le but premier de la polarité est d'harmoniser l'énergie vitale afin de maintenir l'état de santé de la personne, de prévenir la maladie, d'améliorer la vitalité, de relâcher la douleur et d'harmoniser intérieurement la personne avec la vie.

L'énergie

Tout ce qui existe dans la vie est énergie et l'énergie est cette force qui anime toute forme de vie. Son principe est basé sur la force centrifuge et centripète. C'est un mouvement continu et si ce mouvement se perturbe ou bloque, les problèmes apparaissent et la maladie surgit: le corps énergétique est dépolarisé, le flux vital est perturbé et la personne se trouve en état de déperdition énergétique, donc vulnérable sur tous les plans. La thérapie consiste à remettre l'énergie vitale en mouvement dans le corps.

Comment réharmoniser l'énergie vitale chez une personne?

Mentionnons que les approches énergétiques visent cette harmonisation de l'énergie vitale. Cependant cette façon de faire, les instruments utilisés ainsi que les bases sur lesquelles chaque approche s'appuie seront différentes. Le Dr Stone intègre cinq grands éléments dans la thérapie de la polarité:

- . L'importance de l'énergie de la pensée et de l'attitude mentale positive;
- . L'importance d'une alimentation saine et vivante;

- . Des exercices énergétiques quotidiens;
- . L'amour dans l'ouverture du coeur et
- . L'équilibrage énergétique en suivant les parcours de l'anatomie énergétique selon les besoins de chaque personne.

L'anatomie énergétique est en relation avec notre anatomie et tous les systèmes physiologiques que l'on connaît. Elle en constitue le support de base.

L'intervenant est un instrument de vie par lequel l'énergie passe. Pour ce faire, sa capacité de centration est très importante. Il sera le pont entre le ciel et la terre. L'intervenant permet l'énergie de la personne de se remettre en mouvement en passant par ses mains, en suivant les parcours énergétiques. On repolarise en passant par les trois pôles: positif, négatif et neutre. C'est ce que le Dr Stone appelle la fonction triurne. On rééquilibre l'énergie vitale en fonction des éléments qui sont en déséquilibre et par conséquent des systèmes qui sont perturbés. Ceci exige une connaissance approfondie des réseaux énergétiques et de leurs correspondances sur les plans physique, physiologique et émotif.

Prenons l'exemple de Jocelyne qui vit sous un stress continu. Elle est actuellement en burn-out. Elle vit des problèmes de non-reconnaissance au travail et des difficultés dans son couple. Elle exprime difficilement ses émotions. Trois de ces éléments sont actuellement perturbés: l'air, le feu et l'eau. Jocelyne est en panne d'énergie, son feu est bloqué, l'air qui alimente le feu est également perturbé ainsi que son eau puisqu'elle vit des situations pénibles et que ses émotions ne sont pas exprimées.

Jocelyne pourrait recevoir quelques séances de polarité afin de rééquilibrer sa vitalité, son air et son eau. Le thérapeute pourrait lui donner comme base la session générale ou la polarité des éléments. Dans une deuxième étape, Jocelyne pourrait recevoir quelques polarités spécifiques comme la polarité du système respiratoire (pour l'air) ainsi qu'une distribution générale du feu puis une polarité du système génito-urinaire qui toucherait directement le monde émotionnel. Des polarités du système nerveux sympathique et parasympathique seraient excellentes puisqu'elles intègrent une harmonisation des trois éléments: l'air, le feu et l'eau.

Une séance de polarité

L'intervenant travaille avec la vie et la santé, ceci constitue un grand privilège d'aller toucher la vie d'une personne. Le respect et la délicatesse seront toujours présents lors de ces rencontres.

Une séance de polarité se déroule dans un endroit calme, propre et bien aéré. Si la personne le désire, le thérapeute peut mettre une musique douce. Le travail se fait généralement sur une table pour le confort et la personne reste habillée. Le port de vêtements confortables, si possible en fibre naturelle, est suggéré. La durée de la séance varie entre une heure et une heure et demie. Les touchers sont des contacts très doux sur le corps: le thérapeute 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 le lorsque le flux vital coule normalement il passe à la position suivante.

Après une séance de polarité, il est préférable d'avoir un rythme plus lent et de s'écouter. En plus de la grande détente et du sentiment de bien-être qui accompagne les gens après une

séance de polarité, les bienfaits spécifiques se feront sentir dans les 24 et 48 heures.

À qui s'adresse la polarité?

À toutes les personnes qui veulent améliorer et maintenir leur santé: par exemple, dans les cas de problèmes reliés au stress, à l'épuisement, à l'insomnie, ou pour les maux de tête, le burn-out, les états dépressifs, les problèmes de dos non-lésionnels ou encore en pré ou post-opératoire, un suivi de grossesse ou comme un suivi pour les problèmes reliés à la ménopause. L'intervenant sera une personne qui accompagnera son client dans un processus d'auto-guérison: en aucun cas, il ne peut affirmer qu'il guérit.

Il n'y a pas de contre-indication mais dans les cas de problèmes importants de santé physique et psychologique, il s'avère toujours essentiel de travailler en équipe multidisciplinaire avec les intervenants qui suivent déjà ce client.

Conclusion

En conclusion, la polarité est une approche magnifique parce qu'elle est très douce et très respectueuse de la vie. Elle rejoint l'individu dans sa globalité tant dans ses dimensions physiques, psychologiques, émotives ou spirituelles. Elle le fait en accord avec le rythme de la personne. Nous savons que la nature a un rythme, que l'humain fait partie de la nature et 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.

La polarité est également accessible à tous par le biais de l'autopolarité. Nos mains peuvent faire beaucoup si nous savons comment les utiliser. Nos clients pourront se prendre en charge et s'aider parce qu'ils sauront eux aussi ouvrir la lampe d'Aladin. [Fédération québécoise des massothérapeutes](#)