

Iris Schumacher-Schwob
dipl. Polarity-Therapeutin
(Mitglied PoVS)

Wartstrasse 23
8400 Winterthur

Tel. 079 363 20 09
www.polarityschumacher.ch

POLARITY - Yoga

Was ist Polarity-Yoga?

Dr. R. Stone, der Begründer von Polarity, stellte eine Anzahl Körperübungen zusammen. Längung, Druck, Aktivierung, Atemtechnik, Energiearbeit, Differenzierung, Bewegung und Töne sind Bestandteile, die das Yoga vielseitig mitgestalten.

Was bewirkt Polarity-Yoga?

Yoga hilft, die Sehnen, Gelenke und Muskulatur elastisch und beweglich zu erhalten. Es regt den Körper-Kreislauf an und aktiviert die Nervenzellen. Weiter unterstützt es sehr effektiv unsere Energie-Kreisläufe und regelt sie der Notwendigkeit entsprechend (aktivierend oder beruhigend).

Wozu Polarity-Yoga?

Das Yoga bietet jedem die Möglichkeit selber täglich aktiv seine Gesundheit zu unterstützen und Leben in blockierte Körperbereiche zurück zu bringen. Zudem führt es zu einem besseren Körpergefühl und zu mehr Sicherheit in den alltäglichen Bewegungsabläufen. Es lässt sich zwischen den Polarity-Sitzungen zu Hause durchführen und in den Alltag integrieren.

Wann wird Polarity-Yoga empfohlen?

Körperliche oder emotionale Spannungen, Schmerzen, Ansammlung überflüssiger Stoffe/Flüssigkeiten/Gase, Sauerstoffmangel, Haltungs-, Verdauungs- und Kreislaufprobleme sind einige Beispiele, bei denen Yoga empfohlen werden kann.

Wie wird Polarity-Yoga durchgeführt?

Das Yoga wird sehr bewusst und in angemessenem Tempo durchgeführt. Die Übungen sollen Spass an der Bewegung und Freude im Umgang mit dem Körper bringen. Es ist nicht das Ziel die entsprechenden Stellungen und Abläufe auf Anhieb perfekt durchführen zu können. Vielmehr werden sie den jeweiligen Möglichkeiten so angepasst, dass sie ohne Beschwerden machbar sind. Mit der Zeit verbessert sich die Körper-Flexibilität derart, dass die Übungen ohne Mühe im beschriebenen Umfang ausgeführt werden können.