

Inhalt

Die Entstehung der Polarity Meridiantherapie	7
Die Meridiane im Überblick	11
Meridiane und äußerer Einfluss	22
Die Polarity Meridiantherapie – Meridianübungen zur Bewusstwerdung und Transformation	23
Für wen ist die Polarity Meridiantherapie geeignet?	23
Die Vorgehensweise beim Praktizieren der Übungen	25
Die Bewegungen	29
Die Wirkung der Übungen	31
Die Polarity Meridianübungen	35
Thymus	36
Lungenmeridian	38
Dickdarmmeridian	40
Magenmeridian	42
Milz-Pankreas Meridian	44
Herzmeridian	46
Dünndarmmeridian	48
Blasenmeridian	50
Nierenmeridian	52
Kreislauf-Sexus Meridian	54
Dreifacher Erwärmer Meridian	56
Gallenblasenmeridian	58
Lebermeridian	60
Das Lenkergesäß (Gouverneursgefäß)	62
Das Konzeptionsgefäß	64
Alle Meridiane	66
Die Meridianuhr	68
Abschließende Bemerkungen	70
Polarity, der Überblick	71
Die Autoren	78

Die Entstehung der Polarity Meridiantherapie

1992 lud mich (Wilfried Teschler) ein Freund ein, an einem Kranich Qi Gong Seminar¹ an der Universität Oldenburg teilzunehmen. Dies war für mich sehr interessant, weil Qi Gong eine energetische Selbstheilungsmethode ist, die ich bis dahin nur aus der Literatur und Erzählungen kannte, doch selbst noch nicht in der Praxis kennen gelernt hatte. Das Seminar wurde von einem chinesischen Arzt aus Shanghai geleitet. Er vermittelte uns rund 40 Teilnehmern ohne große Worte und mit viel Praxis die ersten Schritte im Qi Gong.

Am Abend des ersten Tages setzten mein Freund und ich uns zusammen und besprachen das Seminar. Wir verspürten die positiven Wirkungen der Übungen und waren von dem Kennengelernten sehr angetan. Wir freuten uns an diesem Seminar teilzunehmen.

Während des Gesprächs wurde uns zunehmend klar, dass die Übungen für uns westliche Menschen nur bis zu einem bestimmten Punkt geeignet sind, weil sie (ihrer Herkunft entsprechend) auf die Mentalität und den Körperbau des fernöstlichen Menschen abgestimmt sind.

Wir Westeuropäer können diese Übungen natürlich zu unserer Gesundheit nutzen, doch erreichen wir, weil wir eine andere Mentalität und einen anderen Körperbau haben, nicht das Resultat, welches fernöstlichen Menschen mit Qi Gong möglich ist.

¹ Qi Gong ist eine uralte chinesische Selbstheilungsmethode, die aus festgelegten Bewegungsabläufen besteht. Durch diese Methode erhöht sich die Vitalität, die Selbstheilungskraft Ihres Körpers und Geistes wird angeregt und der Stoffwechsel wird reguliert. Vorhandene Energieblockaden lösen sich und der Energiefluss im Körper wird verstärkt. Mit Qi Gong kann man Krankheiten vorbeugen.

Diese Erkenntnis brachte mich auf den Gedanken, eine uns Westlern adäquate Behandlungstechnik zu entwickeln. Es sollte eine Technik sein, die unserer Mentalität und Physis entspricht, mit der wir die Selbstheilungskraft unseres Körpers und Geistes anregen, der Stoffwechsel reguliert wird, sich vorhandene Energieblockaden lösen und der Energiefluss im Körper verstärkt wird.

Da ich auf Grund meines Vorwissens im Umgang mit energetischen Techniken recht firm war und schon energetische Bewegungstechniken wie die Intentionalen Bewegungen² entwickelt hatte, fiel es mir leicht, diese neuen Übungen zu konzipieren.

Die Übungen sollten uns westlichen Menschen genau entsprechen und unsere Mentalität berücksichtigen. Dazu mussten sie einerseits allgemeingültig anwendbar sein, zugleich jedoch Elemente enthalten, die auf das Individuum abgestimmt sind. Und: die Übungen mussten unserer Physiognomie angepasst sein. Das war der Anspruch, den ich mir stellte.

Innerhalb weniger Wochen hatte ich zu jedem Meridian eine passende Grundhaltung entwickelt, mit der man direkten Zugang zu dem Zustand eines Meridians bekam.

Ich suchte die körperlich-energetischen Grundhaltungen zu den einzelnen Meridianen, probte die Übungen zunächst selbst, dann mit anderen, bis ich sicher war, dass ich genau die richtigen gefunden hatte.

Doch ich spürte, allein mit den Grundhaltungen zu den Meridianen war es noch nicht getan.

Es musste, um uns westlich geprägten Menschen ganz zu entsprechen, noch ein individueller Ausdruck hinzukommen. Ich

² Intentionale Bewegungen: Siehe www.polarity-today.de

erkannte, dass Bewegung hier ein Weg ist. Bewegung, Dynamik, das Yang – das ist unsere Art zu leben im Verhältnis und Gegensatz zu fernöstlichen Menschen, die in ihrer Art mehr dem Yin, dem Ruhenden / Passiven entsprechen.

Ich stellte fest, aus jeder Meridiangrundhaltung kann eine sanfte Bewegung entstehen, wenn man sie zulässt.

Diese »automatischen« körperlichen Bewegungen spiegeln den individuellen Zustand des Meridians des Übenden wieder. Die sanften Bewegungen aktivieren die Energie des Meridians, bringen die im Energieverlauf vorhandenen Blockaden in Bewegung und harmonisieren zudem die Energie.

Ich stellte außerdem fest: Durch die Bewegung wird der Transformationsprozess der in dem Meridian vorhandenen Blockierung eingeleitet.

Die Ergebnisse dieser Versuche und Untersuchungen haben wir mit kinesiologischen Tests³ verifiziert.

Nach dieser ersten Entwicklungsphase haben wir jahrelang mit Freunden und vielen Seminarteilnehmer/innen die Übungen getestet, in Theorie und Praxis erforscht und weiter entwickelt. Wir haben die Meridianübungen schließlich als eine Standardtechnik in die Körpertherapiemethode Teschlerpolarity aufgenommen.

Diese Technik nennen wir die Polarity Meridiantherapie. Die Übungen sind nach dem System der Meridiane strukturiert, sie aktivieren die Bioenergie, lösen Blockaden, harmonisieren das Energiefeld des Menschen und dienen dazu, sich körperlich fit und gesund zu halten.

³ Mit einem kinesiologischen Test kann man die positive oder negative Wirksamkeit von Übungen überprüfen.