

## Polarity

### Erleuchtung garantiert

von Wilfried Teschler

Erleuchtung garantiert. Das verspreche ich Ihnen.

Nicht die ganz große Erleuchtung, das wäre vermessen.

Doch alle anderen Erleuchtungen sind garantiert, z. B. die Erleuchtung darüber, wie man wirklich ist,

- oder die Erleuchtung was wirklich ist,
- die, ob und wie man was (sich, seine Krankheit, seine Lebensbedingungen) verändern kann.
- mit welchem Ziel und in welche Richtung man sich, seine Krankheit und sein Leben ändern kann oder sogar klugerweise sollte.
- die Erleuchtungen über schon lange schmorende Lebens- und Sinnfragen
- und zudem noch unzählige andere größere, wichtige, unwichtige und kleine Erleuchtungen mehr.
  
- und: vielleicht kommt die ganz große Erleuchtung noch hinterher.

Die Vielfältigkeit meiner Methode macht es den unterschiedlichsten Menschentypen - ob musisch, körpertherapeutisch, verbal oder sensitiv, ob lebenspraktisch oder esoterisch orientiert – leicht, Zugang zu dieser einfachen Methode zu bekommen.

Ich habe schon zu Beginn der Entwicklung, 1982 und 1983, darauf geachtet, dass die Methode einfach zu verstehen ist, die Übungen einfach zu praktizieren sind und nahezu von jedem in Eigenregie ausgeführt werden können.

---

Die Polaritätsmassage geht auf eine Jahrtausende alte Technik der Stärkung und Harmonisierung der Lebensenergie zurück. Dr. R. Stone hat sie aufgegriffen und systematisiert. Ich habe sie differenziert, vertieft, erweitert, neu systematisiert und theoretisch abgesichert.

Die Geistige Integration ist eine mental – meditative Technik. Man nutzt diese Vorgehensweise um sich von Phantasien, Projektionen, Phantastereien, Phantomgestalten, sowie deren Inhalten und Folgen zu lösen.

Energien realisieren ist eine erlebens-, empfindungs- und gefühlorientierte Vorgehensweise, um externalisierte (ausgelagerte) Energien zu integrieren und um rundum körperlicher und emotional lebendiger zu werden.

Unsere Inkarnationsarbeit ist auf Lösung und Integration von Anbindungen an vergangene Leben ausgerichtet. Inkarnationen sind körperlich manifestierte Erlebensinhalte. Durch die Auseinandersetzung mit Inkarnationen kann man sich von tiefgreifenden, umfassenden und meist unbewussten Steuerungsprogrammen lösen.

Alle Bewegungstechniken haben gemeinsam, dass durch sanfte Bewegung geistige, psychische oder auch körperliche Veränderung und Entwicklung initiiert wird. Die jeweils spezifischen Bewegungsabläufe entfalten ihre Wirkung über Muskulatur, Organe und Nerven.

Das Atemaktive Muskeltraining ist eine Sequenz von 17 Übungen. Ein präziser Atemrhythmus wird mit systematischen Bewegungsabläufen kombiniert. Die vollkommene Koordination und Einheit von Körper, Geist und Seele erfahren, sich von oben bis unten ganz spüren, sich wohl fühlen und sich in Harmonie mit der Welt zu erfahren, das ist das Ziel des Atemaktiven Muskeltrainings.

Mit den Transformatorischen Übungen wird das Schwere, das Anhaften, im Extrem die vollständige Versteinerung mit Hilfe von yogaähnlichen Haltungen und Bewegungen Schritt für Schritt in Bewegung gebracht, gelöst und letztendlich in das für den Menschen und sein Leben Höhere und Gute transformiert.

Die Übungen zur Persönlichkeitsentwicklung dienen zum Ausbau der Persönlichkeit. Mut, Standfestigkeit und andere sinnvolle und für das tägliche Leben notwendige Charaktereigenschaften können mit diesen Körperhaltungen immer weiter entwickelt werden.

Die Powerenergieübungen sind fünf Übungen, mit denen man die Selbstheilungskräfte aktivieren und in kürzester Zeit eine zunehmende Gesundung erreichen kann. Mit diesen Übungen erreicht man Unausgewogenheiten, die ihre Schwerpunkte im Feinstofflich - Molekularen, auf der Ebene des Stoffwechsels oder auch im grobstofflich - muskulären Bereich haben. Das Ziel: grundlegende (reparabile) chronische oder akute körperliche, psychische und geistige Disharmonien bereinigen.

### Das Energetische Tanzen

Die Energie ausgesuchter Musik wird in sanfte Bewegung umgesetzt. Musik trägt nicht nur, mit und in ihr zu tanzen kann auch heilen, wie wir wissen.

### Das Malen

Unsere Art des Malens führt bis in die tiefsten und entlegensten Ecken der inneren Wahrheit. Einfach und fast überall anwendbar.

### Singen

Hier werden objektive Töne, die sich zu einem Klang formen hergestellt. Das verlangt Disziplin, macht Spaß und ist im Ergebnis wunderschön anzuhören. Auch und gerade für den normalen Nichtsänger besonders geeignet.

Die von mir entwickelten **Chakrenübungen** basieren auf der jahrtausende alte Lehre von den Energierädern. Sie ist ein Musterbeispiel für Einfachheit in der Anwendung und ein Wunder in der Wirkung: Die Chakrenenergien werden spürbar harmonisiert, gestärkt, gereinigt und stabilisiert.

### Energetisches Kämpfen

Das hat nichts mit Mord und Totschlag zu tun. Man trainiert Selbstheilung und den bedingungslosen Einsatz für sich selbst.

Mit den **Intentionalen Bewegungen** wird die bewusste Absicht (Intention) und ein auf das angestrebte Ergebnis gerichteter Bewegungsablauf miteinander verbunden.

Über die Entwicklung muskulärer Stärke und Harmonie können Gelenke besser funktionieren, Energien besser fließen, die gesamte Persönlichkeit entspannter werden und ins Gleichgewicht kommen.

Ob man in Eigenregie die Lebensenergie stärken will, ob man gezielt Blockaden oder spezielle Erkrankungen, die durch Erlebens- und Verhaltensstörungen entstanden sind, lösen will - die Intentionalen Bewegungen bieten die Möglichkeiten dazu.

Das **Aktivieren der Schattensmuskeln** bewirkt die Reintegration unbewusster und brachliegender Muskulatur und aktiviert weniger genutzte Nerven und Gehirnbereiche.

In der **Polarity Meridiantherapie** wird dem Thymus, jedem Meridian und den beiden Gefäßen eine spezifische Grundhaltung zugeordnet.

In den Meridianen ist die Befindlichkeit eines Menschen energetisch gespeichert.

Jeder kann mit den Übungen in Eigenregie alle Unausgewogenheiten lösen, die sich in und über einen Meridian bemerkbar machen.

Die Polarity Meridiantherapie ist ein ausgezeichnetes Mittel zur körperlichen, psychischen und geistigen Gesundheitsvorsorge.

Wir verwenden unterschiedlichste **Meditationen**. Objekte, Bewegung, Musik, Themen, Empfindungen, Gefühle und Gedanken werden systematisch

erfahren und deren Sinn erfasst. So geschieht Integration oder Lösung. Unsere Meditationsformen sind westlich, d. h. zielgerichtete Meditation.

Die **Spiegelkarten** sind das Herzstück der von mir entwickelten Methode. Sie sind ein Ergebnis meiner rund zwanzig jährigen Auseinandersetzung mit Farben, Formen und deren Wirkung auf den Menschen.

Die Spiegelkarten bestehen aus zwei Sets. Das erste Set spiegelt die Themen der persönlichen Entwicklung wieder, das zweite Set die subjektiven und objektiven Fakten der Außenwelt und der Realität.

Mit allen Spiegelkarten kann man sich über das vergangene, derzeitige oder potentiell zukünftige So – Sein eines Zustandes, eines Verhältnisses, einer Sache klar werden und dieses So - Sein in das Bewusstsein und in das Erleben bringen. Ausschlaggebend für die Antwort des Spiegels, ist die vorgegebene Fragestellung. Die Antwort kann auf unterschiedliche Art und Weise wahrgenommen werden. Sie kann über Assoziationen, Bilder, Empfindungen, Gefühle, Erinnerungen und Gedanken in das Bewusstsein des Fragenden kommen. Die Antwort kann vom Fragenden gesehen, gefühlt, erkannt oder erlebt werden. Die Form in der ein Betrachter die Antworten der Spiegelkarten wahrnimmt, hängt davon ab, welche Bereiche seiner Wahrnehmung er am besten ausgebildet hat.

© 2006 Wilfried Teschler  
Gebrauch nur zu privaten Zwecken erlaubt.

Die Spiegelkarten und weiterführende Literatur können Sie im Internet bestellen:

[www.polarity-verlag.de](http://www.polarity-verlag.de)

### **Kontakt:**

Frauke und Wilfried Teschler  
Wasserstraße 11  
40213 Düsseldorf  
Fon: 0211 / 160977-0  
Fax: 0211 / 160977-25  
Internet: [www.polarity-today.de](http://www.polarity-today.de)  
E-Mail: [mail@polarity-today.de](mailto:mail@polarity-today.de)