

Studio Polarity-HSP

TERAPIA COMPLEMENTARE

Polarity per Persone Altamente Sensibili



La terapia di Polarity si basa su 5 fondamenti: la consapevolezza, la comunicazione, l'alimentazione, lo Yoga e il lavoro sul corpo. Presentiamo qui una parte del lavoro sul corpo, con lo scopo di sostenere e rinforzare le PAS nella prospettiva del potenziamento (empowerment). Il lavoro si svolge attraverso tre tocchi diversi. Questi formano, sfasciano e ristrutturano gli elementi etere, aria, fuoco, acqua e terra; pilastri che a sua volta formano la nostra casa che è il corpo. Sarà il loro flusso ottimale, attraverso il lavoro, che donerà l'empowerment alla PAS.

L'elemento etere è l'elemento più sottile di tutti gli elementi ed è l'elemento dell'ascolto. Essa ci collega direttamente all'energia universale e dalla sua essenza tutti gli altri elementi si manifestano. Lavorando l'elemento etere portiamo la PAS a dare ascolto a sé stessa/o per non essere sempre focalizzata/o all'esterno. Altre proprietà dell'elemento etere sono la quiete, lo spazio, e la libera espressione. Il flusso armonico di questi ci fa vivere la serenità, un attributo che la PAS ricerca costantemente.

L'elemento aria è l'elemento del tocco. Fisicamente le nostre braccia e mani fanno parte dell'elemento aria e sono collegati con le nostre azioni del dare e ricevere. Mentre l'emozioni dell'elemento aria sono quelle della compassione, l'affetto e l'amore illimitato. È noto che la PAS tende ad avere compassione da dare fino all'esaurimento, motivo importante per lavorare l'elemento aria e fare dei passi verso un dare sano, imparando anche a prendere ed avere amore, affetto e compassione verso sé stessi.

L'elemento fuoco è l'elemento della vista. Alcune sue qualità sono il calore, la vitalità, la lucidità, l'ambizione, la rabbia e il risentimento, oltre ad essere l'elemento della direzione. Fuori equilibrio questo elemento può portare alla depressione, ma se invece fluisce, la PAS vivrà la propria missione e vita con lucidità e chiarezza. Anche per le PAS che hanno la tendenza a ritenere la rabbia fino ad esplodere il fuoco è fondamentale, perché reindirizza la rabbia trasformandolo in uno sfogo costruttivo e creativo.

L'elemento acqua è l'elemento del gusto, ma anche della connessione. Se in armonia fluisce, perché essa ha la capacità di lasciar andare. Essa è morbida, nutriente, matura e materna. Di solito la PAS ha una abbondanza dell'elemento acqua, infatti il connettersi con il prossimo è una delle grandi capacità della PAS, ma se quest'abbondanza non fluisce fino all'elemento terra, la PAS perde sé stessa/o fondendosi con il prossimo. Il lavoro sull'elemento acqua aiuta in questo caso, inoltre sostiene il fluire dei propri sentimenti.

L'elemento terra è l'elemento più denso di tutti, ed è l'elemento dell'olfatto. Essa ci dona la stabilità, ci struttura, ci radica e ci organizza con sicurezza e lentezza. Spesso alla PAS manca l'elemento terra. Affrontarla può fare paura perché essa stessa comprende l'emozione della paura, ma è anche l'elemento del coraggio. Quando l'elemento terra fluisce, la PAS avrà il coraggio di vivere la sua natura con fiducia, dando valore a sé stessa/o, e con l'aiuto degli altri elementi avrà l'assertività necessaria per dire di no e per rispettare i propri limiti e il proprio spazio.

“Sorgo dallo spazio (etere), acquisisco amore (aria) e calore (fuoco) mentre ricevo nutrimento (acqua) fino alla forma perfetta (terra). Fluisco costantemente in ogni direzione per la massima resilienza nella mia crescita continua.” (E-L Kost Fehlmann, 2018).

Eva-Lena Fehlmann BSc (Hon)(Open)in psicologia – Insegnante in formazione di Mindful Self-Compassion - Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità - Operatrice per PAS www.studiopolarityhsp.ch

Lingue: italiano, inglese, svedese, tedesco spagnolo,,

Fondatrice dell'associazione High Sensitive Persons Switzerland - www.hsp-pas.ch