



Amadea Morningstar

# POLARITY THERAPY:

I benefici effetti di una tecnica  
naturale e completa  
per il corpo e la mente

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Amadea Morningstar

# POLARITY THERAPY

I segreti della guarigione energetica



Ringraziamenti	7
Prefazione	9
Presentazione	12
Introduzione	14
Come usare questo libro	19
A proposito di questi due modi di accostarsi alla guarigione	20
Capitolo I: Risveglio	31
Introduzione a elementi, dosha e tipologie costituzionali. Pratiche del mattino	
Capitolo II: Movimento	61
Comprendere le tre correnti energetiche e i guna	
Capitolo III: Respiro	115
L'esperienza di prana, tejas e ojas	
Capitolo IV: Immobilità	130
Sattva. Il Dott. Stone sulla meditazione dell'ascolto e sull'esperienza della discesa a cascata dell'energia	
Capitolo V: Alimentazione: guarire con il cibo	135
Esplorando la relazione tra guna, cibo e sua preparazione Alimenti, sentimenti e abitudini	
Capitolo VI: Pulizia	160
Comprendere il concetto ayurvedico di dhatu, i sette tessuti, in relazione a pulizia e salute	
Capitolo VII: Edificare	214
Ringiovanimento e rigenerazione: come nutrire i tessuti in modo adeguato	

Capitolo VIII: Azione creativa	242
Rajas. Integrare spirito, mente e corpo. Il polso	
Capitolo IX: Guarire	265
Aprirsi alle dimensioni sottili	
Capitolo X: Riposo	275
Tamas. Accogliere la vita e la morte	
Completare. Riconoscere la nostra totalità	
Appendici	276
Note generali per i terapeuti della salute	276
Differenze essenziali tra alimentazione ayurvedica e alimentazione di Polarity	278
Breve biografia del Dott. Randolph Stone	283
Ricette per la cura della persona	284
Glossario dei termini di Polarity	294
Glossario dei termini ayurvedici	296
Bibliografia	300

# A proposito di questi due modi di accostarsi alla guarigione

## Ayurveda

La medicina ayurvedica è un sistema di guarigione indigeno dell'India. Risale ad almeno quattro o cinquemila anni fa, e forse è ancora più antico. Originariamente, fu preservato nei Veda, l'antica tradizione orale dell'India, e veniva recitato come mezzo per ricordare e per incarnare la medicina. Preghiere, mantra, respiro e rituale erano parti importanti delle antiche forme di guarigione. La lingua di trasmissione era il sanscrito. Successivamente, si aggiunse un ulteriore corpo di conoscenza che riguardava sostanze, piante, animali e astrologia. Ancora più tardi si aggiunsero le informazioni sul potere di guarigione dei minerali.<sup>1</sup>

Esistono ancora alcune famiglie, in India, che continuano a recitare uno o più dei quattro Veda, tramandando-

li di padre in figlio oralmente, al fine di perpetuare l'antica tradizione.

Oggi, l'Ayurveda si occupa di alimentazione, medicina erboristica, terapie del fisico, esercizio e yoga, tecniche di purificazione e rigenerazione, respiro, mantra, astrologia e gemmologia. Può essere utilizzato come processo di autoguarigione, oppure consultando un professionista nel campo che sia in grado di diagnosticare ed educare. Nel cuore dei suoi metodi terapeutici si trova un'antica e profonda comprensione degli elementi, delle qualità mentali note come *guna*, e delle energie biologiche dette *dosha*. Esploreremo in seguito tutti questi argomenti.

Se siete interessati a studiare più a fondo questa tradizione, esistono numerosi libri eccellenti citati al termine del capitolo.

---

1. Dott. Fred Smith, "A History of Ayurveda", discorso, Southwest Yoga Conference, Austin, Texas, 2 Settembre 1999.

## Polarity Therapy

Polarity Therapy si basa sul concetto che l'energia permea la materia, e che per effettuare cambiamenti duraturi nello stato di salute si debba operare con i modelli energetici sottostanti la materia. L'energia può essere contattata per mezzo di tatto, movimento, suono, pensiero, sentimento, e tutti e cinque i sensi.

Questa energia, che permea lo stato di salute e la vita, ha avuto molti nomi: "prana" in Ayurveda e Yoga, "chi" nella medicina tradizionale cinese, "manna" nel misticismo ebraico, "bioplasma", o semplicemente "bioenergia" per i Russi del secolo scorso, solo per fare alcuni esempi.<sup>2</sup>

Il Dott. Randolph Stone, l'ideatore di Polarity Therapy, chiamava questa energia con il suo antico nome yogico, "prana".

Immigrato da bambino negli Stati Uniti dalla nativa Austria, nel 1903, Randolph Stone studiò da "guaritore senza farmaci" a Chicago, nella prima parte del ventesimo secolo, diventando dottore in osteopatia, chiropratica, naturopatia, naprapatia (terapie con l'acqua) e neuropatia. Fin dalla più tenera età si interessò di questioni spirituali e mistiche, e anche di medici-

na. Egli fu un attivo studioso degli insegnamenti di Vivekananda, della Manly P. Hall's Philosophical Research Society, di dottrina rosacrociana, Sufismo, Bibbia, Cabala e Corano. Fu nel corso della sua esistenza che si effettuarono alcune grandi scoperte nel campo della fisica e della struttura atomica della vita: queste scoperte sicuramente lo influenzarono nelle sue esplorazioni della medicina.

Come medico, Stone tendeva a cercare le cause celate dai problemi presentati dai pazienti. Si domandava per quale ragione i pazienti continuassero a tornare per la stessa rettifica fisica, quando pareva che fosse stata effettuata correttamente. Aveva familiarità con il sistema dei chakra dell'India antica, grazie ai suoi studi spirituali e al suo interesse per la medicina ayurvedica. Nel corso del suo lavoro, cominciò a scoprire che il sistema energetico dei chakra creava correnti energetiche che orbitavano proprio al di sopra della superficie fisica del corpo, e che egli era in grado di trovare e sentire queste stesse correnti con le proprie mani. Le correnti orbitavano sul corpo in modo analogo a quello degli elettroni (allora appena scoperti), che orbitano attorno al nucleo dell'atomo. Stone rimase

---

2. Shubentsov e Gordon, *Cure Your Cravings*, pag. 102-103.

estremamente elettrizzato dalla scoperta di questa "anatomia senza fili" del corpo, e nel corso dei successivi sessant'anni di pratica si dedicò a chiarire in modo più specifico cosa significassero queste correnti, e come potessero essere usate per la guarigione.

Ad un certo punto concluse: "*L'energia deve scorrere. I punti dolenti corrispondono a blocchi nelle correnti energetiche. Scienza e abilità pratica sono necessarie per SCOPRIRE DOVE SI BLOCCA L'ENERGIA E COME FARE A LIBERARLA. Quando la corrente è ristabilita, il dolore si ne va, e l'attività normale è ripristinata*".<sup>3</sup>

Un'altra volta scrisse: "*Ogni tipo di dolore è un'interruzione di questa Corrente di Energia Vitale. Ogni forma di piacere ne è un libero fluire*".<sup>4</sup>

Per Stone, tutta l'energia proveniva da Dio, o dalla Fonte, come la chiamava lui, e doveva ritornare a Dio, il Divino. La vita era un'esplorazione delle energie spirituali nella forma. Al tempo stesso, pur rispettando la mente e i sentimenti come fattori integrali alla danza della vita, non vedeva la mente come il guaritore, nel senso in cui la vedevano gli Scienziati Cristiani della sua era, o nel senso in cui la ve-

dono alcune filosofie New Age della nostra era. L'approccio "mente su materia" non era per lui. Come egli stesso scrisse: "*Gesù parlò di questo fatto quando disse: 'Forse che un pensiero fa crescere un uomo in altezza?'*"<sup>5</sup>

Nello sviluppo di Polarity Therapy, Stone si servì moltissimo della tradizione ayurvedica, oltre che della propria esperienza relativa all'organismo umano. Chi ha familiarità con l'approccio ayurvedico e vedico della filosofia Samkhya<sup>6</sup> lo vedrà chiaramente riflesso nella discussione di Stone sul calo energetico degli Occidentali. Nella descrizione di Stone, l'energia discende dall'invisibile al visibile, manifestandosi sotto forma dei tre guna – sattva, rajas e tamas – come stati progettuali della vita. Stone si riferiva ai guna anche come "principi", il principio dell'aria, il principio del fuoco e il principio dell'acqua, rispettivamente. Sattva è l'albero della vita, la fase progettuale neutrale che soggiace all'esistenza intera. Rajas è l'albero del nutrimento, dell'azione espansivo-creativa, e del servizio. Tamas, secondo Stone, corrisponde all'albero della conoscenza del bene e del male, l'esperienza della mate-

---

3. Stone, *Polarity Therapy*, vol. II, pag. 175.

4. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro I, pag. 68.

5. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro I, pag. 20.

6. Lad, *Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione*

rialità e il completamento del modello nella materia.<sup>7</sup>

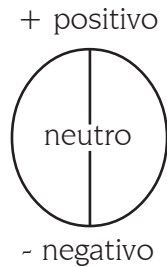
Tutti e tre sono essenziali per l'esistenza, e operano in modo integrato per creare e sostenere la vita. Egli chiamava questo lavoro di cooperazione dei tre guna la "funzione trina".<sup>8</sup>

Da questa matrice dell'esistenza sorgono i cinque elementi veri e propri – terra, acqua, fuoco, aria e spazio (etere). Stone basò molti dei suoi trattamenti, e tutto il suo approccio alla nutrizione, sugli elementi. Benché appaia evidente che fosse consapevole del concetto ayurvedico dei cinque elementi che si manifestano nel corpo come tre dosha<sup>9</sup>, che io sappia non utilizzò mai il termine "dosha" nei suoi scritti e nei suoi insegnamenti. Si riferiva semplicemente ed esclusivamente ai guna e agli elementi.

Il nome "Polarity Therapy" si basa sulla sua comprensione di come i tre guna, o princìpi, si manifestino nella forma. Ogni forma di vita e di attività, inclusa la guarigione, si basa sull'interazione di questi tre princìpi. Qualsiasi attività inizia dalla stasi neutrale di sattva, si trasferisce al mondo tramite l'impulso attivo e positivo di rajas, e

ritorna alla sorgente originale e al suo completamento tramite la carica negativa di tamas.

## Il principio della polarità



Potete effettuare voi stessi una semplice dimostrazione dei guna. Raddrizzate la spina dorsale, trovate un posto di calma e centratura interiore; immaginate di essere immobili. Questo luogo incondizionato di chiarezza e centratura è sattva. Ora, spostate energicamente le mani e le braccia davanti a voi, come a volerle buttare fuori. Questo è rajas. Ora, ritraete lentamente le mani, lasciandole riposare sul corpo mentre completate la dimostrazione. Questo è tamas.

Questa interazione dei tre guna, o princìpi, crea espansione e contrazio-

---

7. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro 1, pag. 30, 32, 37. Come giovane immigrante austriaco negli Stati Uniti, Stone imparò la lingua inglese fondamentalmente dalla Bibbia, che diede un caratteristico aroma a tutte le sue presentazioni professionali.

(8) Per una prospettiva più dettagliata sulla discesa dell'energia dai guna alla materia, sotto forma di elementi, vedi Sills, *The Polarity Process*, pag. 1-27, incluse tavole a pag. 9 e pag. 23.

(9) Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro 3, pag. 51.

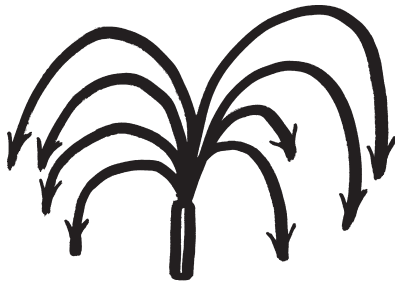


ne. Stone chiamò la fase estroversa e creativa di rajas "centrifuga". La fase introversa di concentrazione e condensazione di tamas la chiamò "centripeta". La vita è un costante equilibrio tra portare fuori (moto centrifugo) e ricevere dentro (centripeto). Quanto armoniosamente siamo in grado di eseguire questa danza si riflette in larga misura nel nostro stato di sa-

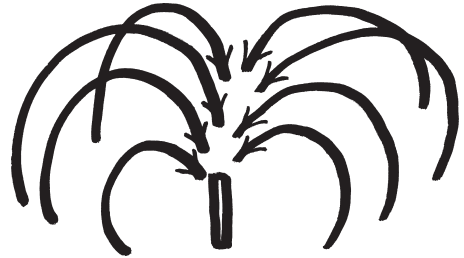
lute e di felicità. Più avanti, nella vita, Stone descrisse un modo semplice ed efficace per leggere i polsi, basato sulla necessità dell'individuo di espandere, oppure di conservare.

Questo processo è descritto più accuratamente nel capitolo 8. Può costituire un'utile misura di orientamento per stabilire un piano di cura personale.

### Centrifugo e Centripeto



Centrifugo



Centripeto

### Il principio della polarità:

Polarity	Ayurveda	Medicina Cinese
principio di aria (neutro)	sattva (neutro)	chi
principio di fuoco (positivo)	rajas (caldo, positivo, estroverso)	yang (maschile)
principio di acqua (negativo)	tamas (freddo, negativo, introverso)	yin (femminile)

Queste stesse energie sono chiamate *yang* (caldo, positivo) e *yin* (freddo, negativo) nella Medicina Tradizionale Cinese e nella guarigione giapponese, e Stone identificava il *chi* (o *qi*) con la forza neutrale.<sup>10</sup>

Sono anche espresse come le tre posture basilari della mente nella meditazione buddista e Vipassana.

Stone sosteneva che il medico esperto e il profano inquisitivo doversero entrambi prendere in considerazione i campi energetici del corpo e il modo in cui questi producono i sintomi fisici. Secondo il Dott. Stone, *"Questi campi di energia sottile sono reali e non elusivi, come cercare di scovare idee e pensieri..."*<sup>11</sup>

Inoltre, l'esperienza gli insegnò che l'energia di guarigione si trova in tutti gli individui: *"Il potere di guarigione che si trova nelle mani di tutti gli esseri, sia per guarire se stessi che per guarire gli altri, deve essere sperimentato personalmente per averne prova. Si tratta dell'energia elettromagnetica originale del costruito molecolare del corpo. Non è un mistero, né un fenomeno soprannaturale, non certo più di quanto lo siano i principi di espansione e contrazione"*.<sup>12</sup>

Il suo lavoro pionieristico sul con-

tatto ha preceduto anche l'inizio del Therapeutic Touch, e di molte altre modalità energetiche di guarigione ora disponibili.

Stone affermava con convinzione che i principi di Polarity potessero essere impiegati con efficacia unitamente a qualsiasi altra modalità di guarigione. Benché avesse scelto di studiare da "guaritore senza farmaci" - scelta probabilmente più accessibile ai medici dell'inizio del ventesimo secolo che ai nostri giorni - egli rispettava i suoi colleghi della medicina occidentale e sperava che sarebbero stati disponibili e interessati ad applicare i suoi metodi nel corso delle loro pratiche. Egli credeva che le sue scoperte avrebbero beneficiato l'applicazione di qualsiasi metodo di guarigione.<sup>13</sup>

Stone fu un pioniere radicale, che nei suoi scritti del 1948 illustrò importanti scoperte sulle correnti energetiche. Come osteopata e chiropratico, inoltre, orientò il suo lavoro considerevolmente a partire dai modelli fisici dell'equilibrio strutturale interno al corpo. Scrisse molto di come la gravità, oltre che le correnti energetiche, influenzi la struttura. Era affascinato da una miriade di relazioni sottili tra

---

10. Stone, *Polarity Therapy*, vol. II, pag. 208.

11. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro 2, pag. 2.

12. Stone, *Health Building*, pag. 59.

13. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro 3, pag. 1-3.

le varie parti del corpo, per esempio il collegamento tra il sacro della spina dorsale e le ossa della testa. Come primo sostenitore della terapia cranio-sacrale, nutriva profondo apprezzamento per l'opera di Harold Ives Magoon, D.O. (*Osteopathy in the Cranial Field*) e di William Garner Sutherland, D.O., (*Teachings in the Science of Osteopathy*).<sup>14</sup>

Eppure fece osservazioni, trenta o quarant'anni fa, che i moderni terapeuti di craniosacrale devono ancora applicare: per esempio, raccomandava di lavorare sulle mani e sui piedi per coadiuvare il bilanciamento dei ritmi craniosacrali!

Stone sostenne l'impiego di cibi organici prima ancora che la maggior parte della gente fosse al corrente dell'esistenza dei pesticidi.<sup>15</sup>

Benché i suoi interessi spaziassero più nella medicina che nell'agricoltura, egli faceva uso regolare di misticismo pratico, per esempio nelle sue raccomandazioni su quando mietere particolari raccolti.<sup>16</sup>

A questo proposito, è impossibile

non ricordare un suo contemporaneo, Rudolph Steiner.

Stone si fece portavoce dei diritti delle donne nell'era conservatrice che seguiva la Seconda Guerra Mondiale, negli anni '50. In forte contrasto con i pregiudizi imperanti del momento, i suoi scritti si rivolgevano anche alle donne, che considerava uguali in tutte le sfere dell'esistenza.<sup>17-18</sup>

Radicale e mistico, per molti anni continuò a vedere se stesso come un medico che scriveva e insegnava per altri medici. I suoi seminari erano simpodi "per laureati"; molte delle sue opere pubblicate includono tecniche di manipolazione osteopatica e chiropratica estremamente sofisticate. Tuttavia, fin dall'inizio della sua pratica, rimaneva interessato a quanto il paziente poteva fare da solo, e i suoi lavori, dalla fine degli anni '40 all'inizio dei '70, furono totalmente disseminati di consigli e suggerimenti "fai-da-te" (*Health Building: The Conscious Art of Living Well* fu pubblicato postumo nel 1985, nel tentativo di rivolgersi al pubblico profano più direttamente, riu-

---

14. Stone, *Polarity Therapy*, vol. II, pag. 224.

15. Stone, *Health Building*, pag. 76.

16. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro I, pag. 42.

17. Stone, *Polarity Therapy*, vol. I, libro I, pag. 40.

18. Le osservazioni di Cindy Rawlinson e James Said hanno contribuito grandemente alla mia comprensione del Dott. Stone e del suo lavoro (riportati in questo capitolo), durante conversazioni svoltesi nel Gennaio del 2000.

nendo molti dei suoi suggerimenti su alimentazione e Polarity Yoga). Ma il punto focale dei suoi sforzi educativi rimase per molti anni la comunità dei medici, con un responso drammaticamente basso.

Quando Stone ricevette finalmente un riconoscimento pubblico per la sua ampia visione e i pratici metodi di guarigione, fu una fonte inaspettata a offrirlo. Nel corso degli anni '60, e all'inizio degli anni '70, Stone cominciò a rivolgersi a molti "studenti della vita", come lui chiamava i medici, nelle sue conferenze. Si univano ai suoi seminari moltissimi giovani, e Randolph Stone divenne inaspettatamente popolare quando aveva circa ottant'anni. Dopo un certo numero di anni di insegnamento in seminari sempre più affollati, nominò suo successore, per l'insegnamento dell'opera, il francesecambogiano Pierre Pannetier. Stone si ritirò in India nel 1973, dove visse con il suo maestro Charan Singh.

Il Dott. Stone continuò, inoltre, a offrire il suo contributo nelle cliniche gratuite del posto, come aveva già fatto per decine di anni. Morì in India all'età di 91 anni, nel 1981, lasciando una moltitudine di note, testi personali densamente scritti, e la professione di Polarity Therapy al suo stadio infantile.

Negli Stati Uniti, dopo la morte di Randolph Stone, Polarity Therapy è

stata attivamente preservata da comunità orientate alle sue pratiche, ma anche da studenti individuali. I tentativi di chiarificare l'intento di questo lavoro dinamico si sono protratti a lungo. È decisamente più facile, talvolta, sperimentare la Polarity Therapy per mezzo di una sessione che cercare di descriverla a parole.

Se volete, ecco un semplice processo di Polarity che potete sperimentare da soli, ora. Si può provare la sera, quando si è un po' tesi e non si riesce a dormire, quando i pensieri continuano ad affollare la mente. Oppure potete sperimentarlo ora, al solo scopo di calmare la vostra mente. Ponete delicatamente la vostra mano destra sulla fronte e la sinistra sull'addome. Questa postura invita l'energia accumulata in testa a spostarsi verso il basso. Non dovete fare altro che lasciare riposare le vostre mani su questi punti, niente di speciale. La mano destra funge da emittente attiva dell'energia, mentre la sinistra riceve. Il centro stesso del corpo agisce da terreno neutrale, lasciando che l'energia vada a equilibrarsi dove è necessario. Potete mantenere questa posizione per tutto il tempo che volete, oppure potete ritrovarvi rilassati e con la tendenza ad addormentarvi, in questo stato neutrale (se siete seduti è più facile che vi rilassiate; se siete sdraiati tenderete ad addormentarvi).



### Una semplice tecnica di Polarity

Se volete esplorare più a fondo Polarity Therapy, l'American Polarity Therapy Association offre ai suoi membri informazioni, materiale didattico e un elenco di professionisti nel campo. Esistono centri in Europa, Messico, Canada, Giappone e Israele; in tutto il globo terrestre si stanno diffondendo nuovi programmi (vedi Risorse).

Il Dott. Stone era molto interessato a quanto ciascuno di noi può fare

per se stesso, oltre che alla diffusione di questo concetto di energia di guarigione per chi ne avesse bisogno.

È con questo spirito di autonomia e praticità che offro la presente esplorazione dei concetti e delle pratiche del Dott. Stone.

È davvero una goccia in un oceano immenso.

Possa essere per voi un'esplorazione piacevole e produttiva!

## Risorse nell'Ayurveda

### INTRODUZIONI E PANORAMICHE

Chopra, Deepak, *Perfect Health*, un'introduzione scorrevole alla Medicina Ayurvedica da parte di un famoso medico educato in Occidente.

Frawley, David, *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*, informazione solida per chi è seriamente interessato.

Heyn, Birgit, *Ayurvedic Medicine: The Gentle Strength of Indian Healing*, lucida e interessante introduzione da parte di una farmacista tedesca.

*Inside Ayurveda: the independent journal of Ayurvedic health care*, PO Box 3021, Quincy, CA 95971-3021, USA, (530) 283-3717, journal@insideayurveda.com, pubblicazione trimestrale per i professionisti della cura ayurvedica.

Lad, Vasant, *Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione*, (Ed. Il Punto d'Incontro), ottimo libro apparentemente breve, con una grande quantità di informazioni da parte di un medico ayurvedico.

Morrison, Judith, *The Book of Ayurveda: A Holistic Approach to Health and Longevity*, bella introduzione riccamente illustrata.

Packard, Candis Cantin, *Pocket Guide to Ayurvedic Healing*, introduzione pratica di ottima stesura da parte di un'erborista occidentale.

Ranade, Subhash, *Natural Healing through Ayurveda*, descrizioni dettagliate da parte di un medico ayurvedico.

Svoboda, Robert e Arnie Lade, *Tao and Dharma: Chinese Medicine and Ayurveda*, concisa e chiara esposizione comparativa di questi due sistemi da parte di due esperti professionisti.

Tirtha, Swami Sada Shiva, *The Ayurvedic Encyclopedia*, guida completa alla guarigione ayurvedica, incluse erbe, alimenti e pratiche.

*Yoga International* è una rivista bimestrale che non di rado pubblica informazioni sull'Ayurveda per la pratica Yoga. RR 1, Box 407, Honesdale, PA 18431, (717) 253-4929.

### Associazioni Ayurvediche

American Ayurvedic Association, 719 Olde Hickory Road, Suite F, Lancaster, PA 17601, (877) 598-8830, fax: (717) 560-5614.

The National Association of Ayurvedic Medicine, 620 Cabrillo Avenue, Santa Cruz, CA 95065.

## Risorse in Polarity Therapy

### INTRODUZIONI E PANORAMICHE:

Sills, Franklyn, *The Polarity Process: Energy as a Healing Art*, eccellente e lucida panoramica, risorsa di grande valore per operatori del benessere fisico e altri terapeuti.

Stone, Randolph, *Health Building*, intesa come un'introduzione per il profano, scritta nel suo stile inimitabile.

Stone, Randolph, *Polarity Therapy, voll. I e II*, non è un'introduzione, piuttosto una panoramica completa e ad ampio raggio dell'opera di Stone, intesa per lo studente serio di Polarity Therapy. Pazienza e una sorta di intuito percettivo sono attitudini utili da portare con sé nella lettura di questi libri.

Bodary, John R., ha completato un indice, *Index to the Polarity Writings of Dr. Randolph Stone*, testo essenziale se si intende proseguire nello studio di Polarity Therapy; nessuno dei testi di Stone comprende un indice.

## **Polarity Therapy, associazioni:**

American Polarity Therapy Association (APTA), PO Box 19858, Boulder, CO 80301; telefono: (303) 545-2080, fax: (303) 545-2161, SATVAHQ@aol.com, cura una newsletter trimestrale, una libreria e un direttorio internazionale dei soci, inclusi contatti per Messico, Israele ed Europa.

Japan Polarity Therapy Association (JPTA), indirizzo: Oguradai 4-14-12, Kitaku, Kobe, Japan 651-1211, telefono e fax: 011-81-78-586-2717, email: Kpolarity@aol.com, organizza riunioni mensili, newsletter periodiche e coordinamento per l'insegnamento di Polarity Therapy.

Ontario Polarity Therapy Association (OPTA), telefono: 416-493-5841 (Canada) ha membri in Ontario e in British Columbia, aperta a membri esterni alla provincia, newsletter trimestrale, riunioni generali bimestrali, sito web in costruzione.

Polarity Austria Perband Osterreich, (Austrian Polarity Therapy Association), Hollandstr. 7, A-1020 Vienna, telefono: 0664-5438899, fax: 0664-5476541, email: polarity-austria@gmx.at.

Polaritatsverband Deutschland (PVD), (German Polarity Therapy Association), Iris Breuert, Schottmullerstr. 7, 14167 Berlino, Germania, telefono: 030-8176495, newsletter trimestrale, riunioni sei volte l'anno.

Polarity Verband Schweiz, (Swiss Polarity Therapy Association), telefono: 061 831 25 95,

fax: 061 831 38 28, riunioni regolari e newsletter, Polarity Therapie Zentrum Schweiz, Konradstr. 14, 8005 Zurigo, telefono: 012731636, fax: 012731664, email: polarity@bluewin.ch, www.polarity.ch.

The United Kingdom Polarity Therapy Association, Monomark House, 27 Old Gloucester Street, London WC1N 3XX Inghilterra, telefono: +44 (0)700 POLARITY (+44 70 07 052748) cura una newsletter trimestrale, una lista di trainer riconosciuti e un elenco di professionisti internazionali.

## **Testi sulle terapie fisiche di Polarity con l'imposizione delle mani:**

Beaulieu, John, *Polarity Therapy Workbook*, Bio-Sonic Enterprises, Ltd., New York, 1994.

Burger, Bruce, *Esoteric Anatomy: The Body as Consciousness*, Bruce Burger, North Atlantic Books, Berkeley, CA, 1998.

Gordon, Richard, *Your Healing Hands – The Polarity Experience*, Unity Press, Santa Cruz, CA, 1978.

Lipton, Eleanora e Alexandra Faer Bryan, *The Therapeutic Art of Polarity: An Instructional Manual for the Associate Polarity Practitioner*, Atlanta Polarity Center, 566 Pharr Road, Atlanta, GA, 30305, (404) 231-9481, ELYoga@aol.com.

Young, Phil, *The Art of Polarity Therapy: A Practitioner's Perspective*, Prism Press, Bridport, Dorset, UK, 1990.