

Article sur Santé et Polarité  
4 janvier 2007  
Pour APS  
Michelle Guay

## **POLARITÉ ET SANTÉ**

« Laissons-nous rêver.... »

### **La santé**

Laissons-nous rêver...Pourrait-on définir la Santé d'une personne comme étant la Joie de vivre dans son corps et dans ce monde? Ayant comme référence l'énergie de l'Amour, l'énergie du Coeur. Parler de la santé sous cet angle nous donne une perspective globale et unifiée de la personne. Ceci veut dire concrètement que les pensées d'une personne, les émotions, les conflits, les attitudes, les habitudes de vie et le fonctionnement de sa physiologie s'influencent constamment l'un et l'autre. Ils sont en interrelations.

En d'autres mots, il s'agit d'une définition holistique qui englobe les dimensions physique, mentale, psychologique, émotive et spirituelle.

### **Polarité et énergie**

La Polarité est une approche énergétique et holistique. Elle a pour but l'harmonisation de l'énergie vitale de la personne. Elle a été développée par le Dr Randolph Stone en 1945. Pourquoi la polarité a-t-elle un impact sur l'ensemble de la personne? Tout simplement parce que le travail de polarité se fait au niveau de l'harmonisation du système énergétique. Et l'énergie est l'élément qui construit le corps physique. Le corps physique est le duplicata de la structure énergétique et, de par sa nature elle contient toutes les dimensions de la personne.

Lorsque nous utilisons les techniques de polarité, l'impact s'effectue à tous les niveaux simultanément. La conscience, le ressenti, les bienfaits physiques, mentaux et émotifs sont personnels à chacun. Ce qui est semblable pour la majorité des personnes est le sentiment de bien-être et de paix intérieure qui s'installe tout au long de la séance. Nous avons observé cliniquement que la Polarité est un levier de vie aidant la personne dans des changements d'attitudes, de comportements ou de prises de décisions. Elle stimule la personne à passer à l'action.

### **Complémentarité des soins**

Comment la Polarité peut-elle contribuer à soutenir, à développer, aider à maintenir un état de santé optimal? Comment le système médical actuel et la thérapie de la Polarité peuvent-ils travailler en complémentarité et en synergie pour le mieux-être d'une personne?

Nous savons que l'orientation et l'application générale de la médecine actuelle sont focalisées sur la partie du corps malade et oubliant généralement le lien entre le corps et l'esprit. Dans certains secteurs de la médecine officielle, il y a une reconnaissance des interactions entre le psychisme, les émotions et le physique. Il y a eu le développement de la médecine psychosomatique, la médecine du comportement et la psychoneuro-immunologie. De plus, on ne peut passer sous silence la grande découverte du Dr. Geerd Hamer sur la loi d'airain en 1981. À l'aide de scanners il a démontré sur des milliers de personnes, le lien qui existe entre un choc émotif, son inscription au cerveau et sa correspondance organique dans les cas de cancers et diverses autres pathologies.

Dans une voie non officielle, les approches alternatives, que nous pouvons appeler médecines douces ou outils complémentaires de soins, ont généralement comme caractéristique la reconnaissance de la personne dans sa globalité, l'approche est holistique. Nous savons que pour plusieurs de ces approches les racines s'inscrivent dans des connaissances millénaires de la médecine chinoise, ayurvédique ou égyptienne. Maintenant la science redécouvre ce lien corps-esprit, cœur-cerveau, dont les anciens parlaient.

La thérapie de la polarité s'inscrit dans ce mouvement holistique. C'est une approche complémentaire de soins. Elle agit d'abord au niveau préventif par le maintien et l'amélioration de la santé, et remet en route le processus d'auto guérison, lors de maux courants, de malaises ou de problèmes de santé divers. Il va sans dire que la Polarité ne remplace pas le médecin, mais elle s'avère une approche qui permet d'accélérer le retour à la santé, d'éviter la détérioration d'une condition physique ou mentale fragilisée. De plus, elle favorise la responsabilisation et la prise en charge de sa santé.

### **Proactif dans le maintien de sa santé**

Il est important que la personne retrouve la confiance dans ses capacités à s'aider, que ce soit avec des traitements de polarité, de l'autopolarité, des changements alimentaires basés sur une alimentation saine et vivante, des exercices énergétiques, des prises de conscience qui favorisent des changements de comportements, d'attitudes et une ouverture et une compréhension sur le lien qui existe entre les divers problèmes de santé et les ressentis lors de conflits personnels.

Pour ce faire, nous devons redonner le goût à la personne de participer à son processus de santé. Nous devons favoriser la confiance de l'individu dans ses capacités à faire quelque chose pour lui-même et plus spécifiquement pour sa santé, tant physique que mentale. Avec la polarité, il deviendra un acteur essentiel de son processus d'auto guérison. Il participera avec le médecin et les autres intervenants par des gestes concrets dans son hygiène de vie. Afin de réaliser cet objectif, il est indispensable de sensibiliser et d'enseigner à nos clients l'autopolarité, les exercices énergétiques, de démystifier le travail avec l'énergie et de montrer les interactions qui existent entre les émotions, les conflits, les pensées, les habitudes de vie et les réponses physiologiques.

### **Et si nous poursuivons notre rêve.....**

Et bien oui, la polarité est une approche et un outil concret qui favorisent cette démarche de santé globale, tant au niveau de la prévention qu'au niveau du retour à la santé. La complémentarité et la synergie du système médical actuel et la polarité pourraient s'effectuer pour le meilleur bien-être de la population.

Poursuivons notre rêve en nous demandant comment la polarité pourrait être intégrée aux divers services de santé, dans le système d'éducation, dans la famille, dans les média... afin que la majorité des personnes comprennent comment utiliser leurs mains pour remettre en mouvement leur propre énergie, comprennent l'importance de leurs pensées, de leurs attitudes mentales, d'une alimentation saine et vivante pour demeurer en santé physique et mentale, sans oublier l'harmonie entre le cœur et la tête.

Pour ce faire, je vous invite à laisser émerger vos idées, votre enthousiasme, car tout changement, toute évolution débute avec un rêve, un rêve dans lequel l'Amour de la vie est au centre de tout. D'ailleurs le Dr. Stone nous disait « L'Amour est l'énergie la plus guérissant ».

Michelle Guay

Infirmière, psychothérapeute et sexologue

Formatrice en polarité

Auteur des livres *L'Autopolarité et L'Anatomie énergétique et la polarité*

Vous pouvez me joindre afin de me partager vos idées et vos commentaires.

[michguay@videotron.ca](mailto:michguay@videotron.ca)