



*La salud es la idónea relación entre el microcosmos, que es el hombre, y el macrocosmos, que es el universo. La enfermedad es una interrupción en esta relación.*

Dr. Yeshi Donden, médico del Dalai Lama.



## Terapia de Polaridad

### Actividades y formatos:

Talleres introductorios e informativos

Cursos de autoayuda y crecimiento personal: [Construyendo la salud](#)

Cursos de formación de terapeutas: [Niveles básico y Superior](#)

### [Información \(Talleres, sesiones particulares y cursos formativos\):](#)

**Josep Estrada:** Terapeuta-instructor de terapia de Polaridad por la AETP (Asociación Española de Terapia de Polaridad). Teléfono: 649 184 112

**Silvia Noguera,** Licenciada en Bellas Artes, terapeuta de Terapia de Polaridad. Teléfono: 654 044 537

[www.yogaterapiadepolaridad.com](http://www.yogaterapiadepolaridad.com)

Una experiencia a través de la capacidad y potencia que nos da la percepción y el conocimiento de un medio: [El campo energético](#)

Un modelo de salud basado en [la libre expresión del ser](#)

Una propuesta para el autodesarrollo de [la conciencia](#)

[Una propuesta vivencial y formativa dirigida tanto a profesionales de la salud como a personas interesadas en su propio desarrollo personal.](#)

---

### TALLER INTRODUCTORIO - INFORMATIVO

Día: 10 de Julio del 2010. De 10 h. a 14 h. Precio: 20 €

Lugar: MTC. Gran Via de les corts catalanes, 527, 5º-4to.  
Barcelona. Metro L1 Urgell

[Inicio del curso básico en Octubre del 2010](#)

La **Terapia de Polaridad** es un sistema terapéutico holístico desarrollado por el **DR. Randolph Stone** (Austria 1.890 – India 1.981) que se inspira de una forma práctica y a la vez profunda, tanto en la tradición oriental como occidental, en un intento exitoso de encontrar los principios básicos comunes a todas las tradiciones ancestrales en el ámbito de la salud, entendiendo también la búsqueda de la salud como una forma de autodesarrollo personal.



### El mensaje del Dr. Randolph Stone: Construir la salud

**Construir la salud** es una actitud y un compromiso hacia uno mismo y también lo es con relación a nuestro rol en la sociedad. Es también una invitación a la reflexión sobre los valores que dirigen nuestra vida, de cómo las acciones y decisiones que emprendemos forman y conforman nuestro estado de bienestar.

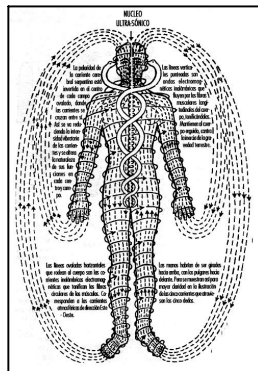
En la práctica, el método interrelaciona cuatro modos de apoyar al proceso de salud: **El trabajo corporal (equilibrio energético), el Yoga de Polaridad, la dieta depurativa, y el apoyo al proceso personal**



### El Trabajo corporal

En la práctica el trabajo corporal se desarrolla en sesiones individuales. Estas sesiones son el núcleo de la aplicación terapéutica de la terapia. En ellas los toques manuales terapéuticos inciden en los patrones energéticos bloqueados que pueden expresarse en patologías y disfunciones específicas en niveles anatómicos, fisiológicos y psicológicos.

La **terapia de polaridad** admite que en la base de todo lo manifiesto hay la presencia de un campo energético, al cual es posible acceder mediante la habilidad y el conocimiento necesario. Este conocimiento interrelaciona principios y mapas que coesionan los niveles físico, mental y espiritual que nos forman, al tiempo que nos conectan con el sentido profundo del propósito de esta experiencia que llamamos vida.



### La dieta depurativa

En las dietas depurativas se eliminan los elementos tóxicos y se capacita a los órganos para trabajar en un ambiente saludable. El Dr. R. Stone nos propone una dieta depurativa y reductora especialmente adecuada para los enfermos crónicos. El objetivo es limpiar el sistema de la toxicidad del medio que origina el "bloqueo" del campo energético que se ve incapaz de realizar su labor de mantenimiento y conservación de los tejidos y órganos del cuerpo.



### El Yoga de Polaridad

"Dejemos que la madre naturaleza actúe, cooperemos con ella y cobijémonos en su regazo, permitiendo así que las corrientes universales hagan la tarea. Ello equivale a entregarse a las corriente del Rio de la Vida y a armonizarse con ella."

El Dr. R. Stone desarrolló un sistema que llamó "Yoga de Polaridad", que consta de posturas, movimientos y sonidos para estimular la liberación de la energía bloqueada y permite al individuo participar activamente en la transformación positiva de su propia salud. Las posturas de polaridad suponen una autoayuda enfocada al equilibrio energético

### Apoyo al proceso personal

El Dr. Stone tenía una apreciación profunda del papel de la mente en el proceso de sanación. En su trabajo y escritos, ponía énfasis en la necesidad de dirigir la mente hacia un estado de pensamiento consciente y discriminatorio, y describía cómo afectan, a la percepción de la vida y al estado de salud o enfermedad del cuerpo, los pensamientos. El Paradigma de la Polaridad ofrece un modelo que abarca la teoría y la aplicación práctica del principio fundamental de que la energía influye en el proceso de sanación. Este conocimiento capacita al terapeuta para desentrañar y sintetizar la compleja diversidad de efectos que se originan por multitud de hechos causales, a través de la observación racional e intuitiva de la actitud y la conducta del paciente, de la autoimagen, de sus creencias personales, y de cómo se expresan energéticamente esas fuerzas modeladoras.