
Konzentration und Orientierung

Eine Griffsequenz zur
Unterstützung für Kinder,
Jugendliche und
Erwachsene

Wilfried Teschler

Originalausgabe

Copyright © 2009 by Polarity Verlag, Düsseldorf

1. Auflage August 2009

Alle Rechte vorbehalten.

Auch die auszugsweise Veröffentlichung oder Reproduktion jeglicher Art, abgesehen von Rezensionszitaten, bedürfen der Genehmigung des Verlags.

Polarity Verlag, Düsseldorf

Wasserstraße 11

40213 Düsseldorf

Tel. 0211 / 160977 - 0

Fax. 0211 / 160977 – 25

E-Mail: info@polarity-verlag.de

Internet: www.polarity-verlag.de

Rechtliche Hinweise:

Die Griffe dürfen weder in ihrer Art noch in der Abfolge geändert werden.

Dieser Text ist auf Selbsterfahrung und Selbsthilfe ausgerichtet. Weder der Verlag noch die Autoren übernehmen irgendeine Haftung für die Ergebnisse oder Folgen der Übungen, Behandlungen oder Anwendungen. Im Zweifelsfall, bei akuten oder chronischen Schmerzen oder bei bestehender Erkrankung, müssen Diagnose und Therapie von dazu qualifizierten Fachpersonen durchgeführt werden.

Griffsequenz zur Unterstützung für Konzentration und Orientierung

Griff

Der Massageempfänger (ME) befindet sich in Rückenlage.

Der Massagegebende befindet sich an seiner rechten Seite.

Die rechte Hand des Massagegebenden (MG) liegt auf dem unteren Bauch. Die linke Hand befindet sich im Nacken.

Wie lange der Griff gehalten werden sollte ist sehr unterschiedlich, je nach Alter von wenigen Sekunden bis hin zu mehreren Minuten. Sinnvoll bei diesem und dem folgenden Griff ist: so lange halten bis die Energie spürbar fließt und ein wenig länger.

2. Griff

Der Massageempfänger (ME) befindet sich in Rückenlage. Der Massagegebende befindet sich an seiner rechten Seite.

Die rechte Hand des Massagegebenden (MG) liegt auf dem oberen Bauch, oberhalb des Bauchnabels.

Die linke Hand befindet sich weiterhin im Nacken

Auch hier gilt:

Die Dauer ist sehr unterschiedlich, je nach Alter von wenigen Sekunden bis hin zu mehreren Minuten

Sinnvoll bei diesem Griff ist: so lange halten bis die Energie spürbar fließt und ein wenig länger.

3. Griff

Massagegebende begibt sich oberhalb des Kopfes des ME Der (ME) befindet sich weiterhin in Rückenlage.

Der ME gibt dem ME eine leichte Kopfmassage mit den Fingerspitzen, überall dort, wo Haare sind.

Das soll für den ME sehr angenehm sein. Die Dauer ist wichtig: Nicht länger als eine Minute!

Sollte der ME mehr verlangen oder eingeschlafen sein, dann war es genau richtig

4. Griff

Der (ME) befindet sich weiterhin in Rückenlage.
Massagegebender befindet sich oberhalb des Kopfes.

Der MG berührt mit seinem rechten Zeigefinger leicht die Nasenspitze.

So lange bis der ME kribbeln oder Vibrieren verspürt.

Es sollte auf keinen Fall eine zu leichte, kitzelige Berührung sein.

Der MG fragt nach kurzer Zeit, ob die Berührung Kribbeln oder vibrieren in der Nase auslöst.

„Spürst Du wie es kribbelt / vibriert?“

Derr Sinn ist, die Aufmerksamkeit noch stärker als schon vorhanden auf die Berührung und die Nasenspitze zu lenken.

Wenn der ME mit „Nein“ antwortet, weiß der MG, dass die Berührung noch etwas länger ausgeführt werden sollte.

5. Griff

Der (ME) befindet sich weiterhin in Rückenlage.

Massagegebender befindet sich unterhalb der Füße des ME.

Die rechte Hand liegt in der Mitte des linken Schienbeins

Die linke Hand liegt in der Mitte des rechten Schienbeins

Manchmal wird der Griff bis zu drei Minuten gehalten, das kann subjektiv als sehr lang empfunden werden.

Der Massagegebende sollte immer wieder tief durchatmen und innerlich wach bleiben.

6. Griff

Der (ME) befindet sich weiterhin in Rückenlage.

Massagegebender befindet sich unterhalb der Füße des ME.

Die rechte Hand umfasst mit sichererem Griff die linke Ferse.

Die linke Hand umfasst mit sicherem Griff die rechte Ferse.

Beide Fersen werden sanft angehoben und leicht gezogen.

Die Fersen können mehrmals hintereinander sanft und für den ME angenehm gezogen werden.

Der ME wird aufgefordert sich „einfach liegen zu lassen“, oder das Ziehen der Fersen zu genießen, oder „alles los zu lassen“. Diese Aufforderungen sind wichtig, da die meisten Menschen, gleich welchen Alters, dazu tendieren, sich und damit auch die Beine und Füße, festzuhalten und zu spannen.

Diese Griffsequenz ist für Kinder und für Erwachsene gleichermaßen geeignet.

Sie ist so einfach strukturiert, dass selbst Kindergartenkinder die Griffsequenz unter Anleitung und Aufsicht ausführen können.

Wenn Kindern die Griffsequenz praktizieren ist darauf zu achten, dass die Ausführung vom ersten Griff an sanft, und mit Respekt vor dem Anderen ausgeführt wird.

Mit dieser Griffsequenz kann man auf eine sanfte Art das Bedürfnis nach einer besseren und leichteren Konzentrationsfähigkeit nachkommen. Eine einfachere und subjektiv leichteren Orientierungsfähigkeit, die mit der Konzentrationsfähigkeit einher geht, wird unterstützt.

Es werden Impulse für die entsprechenden Energiebahnen gegeben. Hier die gewünschten Wirkungen der einzelnen Elemente der Sequenz: Der erste und der zweite Griff bewirken ein besseres auf sich selbst konzentriert sein.

Der dritte Griff unterstützt das Loslassen unnötiger Gedanken.

Der vierte „Griff Zeigefinger auf die Nase“, in Verbindung mit der Aufforderung sich auf die Nase zu konzentrieren, bewirkt eine sanfte Konzentration und Orientierung. So wird die Energie nach vorne auf die Nase geleitet.

Mit der Zeit und nach mehrmaliger Anwendung der Griffsequenz steht dem Massageempfänger mehr der Sinn danach „ nach eigener Nase“ zu gehen, „die Nase mehr in den Wind zu halten“, die Witterung aufzunehmen, der eigenen Nase zu vertrauen.

Das ist der wichtigste Griff in dieser Sequenz.

Die Griffe fünf und sechs dienen zum psychoenergetischen Realisieren und dem Verankern der neuen Möglichkeiten.

Der Autor

Wilfried Teschler praktiziert die Polaritätsmassage seit den 80er Jahren. 1982 erschien sein erstes Buch: „Das Polarity Handbuch“, das inzwischen antiquarisch zu erhalten ist.

Seit dem hat er in unzähligen Seminaren die Methode in In- und Ausland unterrichten können und vielen Menschen damit Gutes gebracht.

Kontakt, Internet, Fortbildung / Seminare

Wenn Sie an Fortbildungen / Ausbildungen in Polarity interessiert sind, wenden Sie sich bitte an:

Frauke und Wilfried Teschler
info@teschlerpolarity.de

Im Internet finden Sie uns unter:
www.polarity-today.de

Der große Stern (Das Sechseck), Wilfried Teschler, SV-CD, 2002 Polarity Entspannung pur, die Erinnerung an sich selbst!

Eine Griffsequenz, die ihres Gleichen sucht. Eine Einführung in die wunderbare Welt der Polaritätsmassage. Mit dieser SV-CD halten Sie ein Lehrvideo zur Polaritätsmassage in der Hand. Mit dem Video lernen Sie die Griffsequenz Schritt für Schritt. Sehr einfach zu erlernen, sehr einfach zu handhaben. Es sind keine Vorkenntnisse in Energiearbeit nötig. Von Jedermann zur Entspannung und Wellness praktizierbar. Allerfeinste, wunderbare Entspannung.

Die Polarity Meridiantherapie, DVD Polarity Verlag, Düsseldorf
16 Meridianhaltungen

Mit dieser DVD lernen Sie die 16 Körperübungen der Polarity Meridiantherapie kennen. Zu jedem Meridian, zu beiden Gefäßen (Yin & Yang) und zum Thymus gibt es eine Übung.

Die Übungen werden von Frauke Teschler inhaltlich und auch der Form nach erklärt und uns von TeilnehmerInnen eines Meridianseminars in der Praxis gezeigt. Auf der DVD wird zusätzlich eine Übung zur Koordination und Transformation aller Meridiane vorgestellt.

Die Manuelle Polarity Meridiantherapie, DVD

Energie für Meridiane! Systematisch, nachhaltig, befreiend, absolut entspannend, kathartisch, aufbauend sind einige der Begriffe, mit denen bisher die Wirkung dieser 13 Griffsequenzen beschrieben wurden. Diese DVD ist eine Pflicht für alle, die sich mit Meridianen, Polarity, Meridianenergie, Lebensenergie und Heilung auseinandersetzen. Die 13 Griffsequenzen werden Ihnen in S / W mit einer besonderen Ästhetik präsentiert.

13 Griffsequenzen für die 12 unterschiedlichen Meridianenergien und eine für die Thymusenergie.

Diese Griffsequenzen wirken direkt auf die Energie und die Themen der Meridiane.

Gehen Sie direkt auf die Metaebene der Meridiane. Das hat den Vorteil der sanften, nachhaltigen und unmittelbaren Wirkung.

Erfahren Sie wie effektiv diese Vorgehensweise ist.

Hier ist der direkte stärkende und harmonisierende Zugriff auf die Energie der Meridiane

Energiemassage I DVD vier Griffsequenzen

Haut, Niere, Vitalität, Spannung / Kopfschmerz

Vier Griffsequenzen für Gesundheit und Wohlbefinden

Gönnen Sie sich vier Griffsequenzen der Polaritätsmassage von denen fast alle Menschen profitierten können.

Mit dieser DVD halten Sie ein Lehrvideo zur Polaritätsmassage in der Hand. Das Video ermöglicht Ihnen das Erlernen von vier Griffsequenzen

zur Regulation körperlicher Disharmonien und zur Gesundheitsprophylaxe. Abspieldauer rund eine halbe Stunde. Diese vier Griffsequenzen sind für den privaten Kreis (Hausgebrauch) und für den professionellen Einsatz in der medizinischen Praxis konzipiert. Wenn Sie diese Griffsequenzen beherrschen, haben Sie stets eine kleine Hausapotheke zur Hand.

Die Reihe: Polarity Kompaktwissen

Wilfried Teschler:

Die Griffsequenzen I:

Transformation,

Die Kommunikation der inneren Organe

© 2009 Polarity Verlag Düsseldorf 21x14,5, ca. 52 Seiten

ISBN: 978-3-939578-28-4

Wilfried Teschler

Die Griffsequenzen II:

Sexuelle Energie

Empfinden

Beckenvitalität

Entspannung

© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf

21x14,5, ca. 50 Seiten, ISBN:978-3-939578-29-1

Wilfried Teschler

Die Griffsequenzen III:

Magen und Verdauung

Sich realisieren

Schreck, Trauma, Schock

© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf

21x14,5, ca. 50 Seiten, ISBN: 978-3-939578-30-7

Wilfried Teschler

Die Griffsequenzen IV:

Vitalität, Kraft und Durchsetzungsvermögen

Ängste lösen

Herzlichkeit

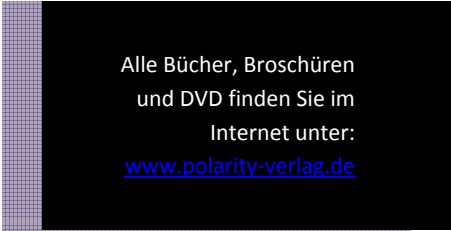
© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf
21x14,5, ca. 50 Seiten ISBN:978-3-939578-31-4

Frauke Teschler
Polarity mit Kindern
© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf
21x14,5, ca. 40 Seiten
ISBN:978-3-939578-32-1

Wilfried Teschler
Die manuelle Meridiantherapie 13
Griffsequenzen
© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf
21x14,5, ca. 60 Seiten
ISBN: 978-3-939578-33-8

Wilfried Teschler
Die Standardgriffe der Energiemassage
© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf
21x14,5, ca. 52 Seiten, ISBN: 978-3-939578-34-5

Wilfried Teschler
Das ist Polarität. Das ist Polarity.
© 2009 Polarity Verlag, Düsseldorf
21x14,5 cm ISBN: 978-3-939578-35-2



Alle Bücher, Broschüren
und DVD finden Sie im
Internet unter:
www.polarity-verlag.de

Die Reihe „Kompaktwissen“ wird fortgesetzt.

Themenbereich Die Intentionalen Bewegungen

Was ist eine Intention? Welche Intentionen sind sinnvoll? Was ist Bewegung? Welche Bewegungen sind angemessen? Das sind Intentionale Bewegungen. Indikationen, Kontraindikationen. Einübung der Technik und der Bewegungsabläufe. Power - Energieübungen Die Power - Energieübungen ,Bedeutung und Möglichkeiten der Power Energieübungen Die Wirkungsweise, die Indikationen, die Kontraindikationen, Einübung der fünf Grundhaltungen und der Bewegungsabläufe.

Themenbereich Musische Techniken, Tanz, Kunst:

Energetisches Malen als Selbsthilfe - Therapie und ganzheitliche Prophylaxe, Energetisches Tanzen als Selbsthilfe bei tief liegenden Persönlichkeitsstörungen und Krankheiten Energien sehen, hören, erkennen als Verbesserung der Lebenskompetenz Malen und die Resonanz der gemalten Energie. Die acht „Seiten“ eines Bildes und Ihre Bedeutung. Der Punkt und der Strich als Ausgangspunkt der visuellen / energetischen Kommunikation.

Das innere Lied, der innere Ton. Musik ist Schwingung und Energie. Energetisch auf- und abbauende Musik. Energetisch wirksame Töne / Musik selbst gestalten. Musik und Bilder als Energie erkennen. Energie sehen, hören und lesen lernen,

Themenbereich: Spiegelkarten:

Vorgaben / Intention / prinzipielle Systematik der Spiegelkarten. Die glatten und diagonalen Seiten der Spiegelkarten. Der "klare" und "geschminkte" Spiegel. Indikationen und Grenzen der Spiegelkarten. Einsatzmöglichkeiten: Aufarbeitung der Vergangenheit, Bestandsaufnahme des Gegenwärtigen, Hochrechnung des Zukünftigen. Einsatzmöglichkeiten: Selbsthilfe, Coaching, freies Gespräch.

Entwicklung der Vorgaben

Themenbereich: Mentale Techniken:

Meditationen, Mantren, Arbeit mit Träumen, Poweroptimierung, Geistige Integration. Die einzelnen Techniken und deren Unterscheidung. Meditationsarten, aktive / passive Traumgestaltung, Träume lösen, die unterschiedlichen Techniken der Poweroptimierung, die unterschiedlichen Formen der Geistigen Integration. Indikationen, Kontraindikationen, Grenzen. Die Selbsthilfe mit mentalen Techniken. Die Begleitung bei mentalen Techniken im Beratungsgespräch.