



© École de Polarité Véga

### Qu'est-ce que la polarité ?

La polarité est une approche alternative énergétique qui remet en circulation l'énergie d'une personne en libérant certains blocages qui occasionnent des déséquilibres et de la douleur. La libération de l'énergie favorise le retour à l'équilibre et au bien-être à tous les niveaux : physique, psychologique et spirituel.

De façon technique, le praticien travaille sur une personne habillée confortablement installée sur une table. Après avoir repéré les blocages d'énergie, il suit des circuits précis avec ses deux mains sur le corps physique ou énergétique de la personne. L'autopolarité est également possible.

La polarité s'inscrit dans le cadre des « approches complémentaires et parallèles en santé »<sup>1</sup> (ACPS), qui permettent à l'individu de maintenir ou de retrouver une santé globale. La polarité présente les caractéristiques suivantes : elle est holiste (notions d'unité et d'interdépendance entre les niveaux) ; elle agit en harmonie avec les mécanismes d'autoguérison ; elle amène la personne à participer activement au processus de rééquilibrage ; elle met l'accent sur le bien-être et la prévention.

La polarité est également classée comme une approche spirituelle selon le « paradigme corps / spiritualité »<sup>2</sup> car elle propose des voies de retour vers la source de l'être<sup>3</sup>.

# LA POLARITÉ

## une approche énergétique

## La polarité et les autres approches

Créée par Randolph Stone dans les années 1950, la polarité repose sur un certain nombre de concepts énergétiques, philosophiques et médicaux d'origine occidentale (ostéopathie, magnétisme, etc.) et d'origine orientale hindoue (médecine ayurvédique, philosophies du samkhya et du tantra).

La polarité se distingue des autres approches énergétiques par des concepts spécifiques comme les trois pôles, le cycle d'énergie, les 5 éléments et une anatomie énergétique précise<sup>4</sup>.

Comme l'acupuncture, la polarité comprend deux aspects, l'un technique et l'autre théorique, mais elle travaille sans aiguille et sa philosophie est inspirée de la tradition hindoue et non chinoise. Comparés au Reiki ou au toucher thérapeutique, les contacts de polarité ont lieu sur des circuits précis basés sur une connaissance des trois plans de conscience. Il existe un grand nombre de circuits d'énergie basés sur les chakras et la kundalini, les éléments, les lignes structurales, etc.

Les touchers de polarité s'effectuent sur le corps physique, comme en massage et sur le corps énergétique comme en magnétisme. La polarité travaille aussi sur certains courants émotionnels et mentaux et surtout sur les courants spirituels. Ces multiples facettes de la polarité en font une discipline holiste qui peut répondre à différents besoins.

## Les bienfaits d'une polarité

La polarité est une approche complémentaire à la médecine conventionnelle et peut servir de support au processus d'autogénération de la personne. La popularité de cette approche s'explique par le bien-être qu'elle procure<sup>5</sup> et par les effets positifs obtenus dans la prévention et le traitement de nombreux troubles liés au stress (maux de dos, tensions musculaires, etc.)<sup>6</sup>.

La polarité favorise une amélioration générale de l'organisme et soutient le processus de retour à la santé. La libération des énergies procure une activation des systèmes physiologiques et un rééquilibrage des différents niveaux énergétiques.

Les bienfaits d'une polarité varient selon les personnes, la gravité du problème et le nombre de séances reçues. Il est possible de recevoir une ou plusieurs séances. Un suivi de 10 séances est généralement conseillé pour soutenir une transformation en profondeur.

Bien qu'aucune étude officielle n'ait été effectuée jusqu'à présent pour démontrer les risques ou l'innocuité de la polarité, on la considère généralement comme une technique douce et inoffensive.

Selon mes observations cliniques depuis 25 ans, la détente physique et psychique apportée par la polarité favorise un relâchement musculaire, une diminution des douleurs, une amélioration du sommeil et de la vitalité. Sur le plan psychique, les polarités aident à dénouer des difficultés émotionnelles, à diminuer la nervosité et le stress ce qui a pour effet d'augmenter la concentration, d'améliorer la confiance et d'apporter un certain calme qui se répercute sur les autres plans.

Si l'amélioration de la santé physique et psychologique est pointée en premier, la santé spirituelle demeure l'une des finalités de l'approche. Les polarités permettent à l'humain de retrouver le contact avec ses valeurs essentielles, de goûter plus souvent à l'harmonie et la paix qui demeurent au cœur même de son être. Cet état se reflètera sur les autres niveaux.

## L'équilibre en 5 éléments

Pour comprendre les mouvements d'équilibre et de déséquilibre qui animent chaque personne, la polarité s'appuie sur le système des cinq éléments emprunté à la tradition hindoue (médecine ayurvédique et philosophie du samkhya) et différent du système chinois utilisé en acupuncture<sup>7</sup>.

Au nombre de cinq, la terre, l'eau, le feu, l'air et l'éther, les éléments constituent les composantes fondamentales de la nature et de tous les êtres. À l'intérieur de l'humain, les éléments animent de nombreux circuits énergétiques et constituent une porte d'entrée pour les centres énergétiques ou chakras.

Le travail des éléments est doux et sécuritaire et leurs correspondances avec des qualités physiques, psychologiques et spirituelles en font un système complet pour repérer les déséquilibres et trouver des voies de rééquilibrage. L'élément terre, par exemple, est associé à la structure physique (les os) et mentale. Une bonne circulation de la terre améliore le sommeil, le travail, la responsabilité et la présence intérieure.

Dans ce système, tout être est vu comme un « paysage de la nature » composé de cinq éléments qui sont présents en proportions variables et s'harmonisent continuellement dans des jeux d'équilibre. En découvrant son « paysage », la personne découvre l'ampleur de ses forces et leurs beautés. Dans l'exemple de l'eau, une personne émotive se laisse souvent

dérangée par sa profonde sensibilité, qualité essentielle pour rentrer en contact avec soi et les autres. Découvrir la force de l'eau, la remettre en circulation pour toucher à sa véritable sensibilité et la mettre en lien avec les autres éléments constituent des étapes dans le processus d'harmonisation des énergies. Des moyens concrets peuvent ensuite être proposés pour continuer ce changement au quotidien.

## Le travail du massothérapeute et la participation active de la personne

Dans toutes les approches énergétiques, la santé est reliée au concept de circulation d'énergie. Quand cette dernière est fluide, l'individu présente une santé optimale. Si le mouvement est entravé par des blocages d'énergie, la douleur et différents symptômes de déséquilibres peuvent apparaître sur le plan physique comme sur les autres niveaux. La libération des énergies bloquées stimule le processus de retour à l'équilibre.

En polarité, cette remise en circulation est facilitée par le massothérapeute qui travaille sur des circuits spécifiques. Elle peut également être activée par la personne polarisée qui participe au mouvement en modifiant notamment certaines habitudes de vie.

Le massothérapeute en polarité, ou « polarithérapeute », repère d'abord les déséquilibres de la personne qui consulte en utilisant autant sa compréhension théorique du problème (après questionnaire et analyse de la situation) que sa lecture énergétique (détection avec la main des zones de déséquilibre). Le praticien « polarise » ensuite le parcours choisi parmi les différents circuits.

Les polarités permettent de relancer la circulation énergétique et de stimuler l'autogestion de la santé par la personne sui-

vie. En participant activement au processus tout en restant à l'écoute intérieurement, la personne peut trouver des pistes pour atténuer certains symptômes, exercer un meilleur contrôle de son état de santé et améliorer son bien-être général à tous les niveaux.

## La formation en polarité

Le travail du massothérapeute en polarité est holiste car il agit sur les plans physique, psychologique et spirituel qui sont en interaction continue. Une connaissance profonde de ces niveaux et de l'outil polarité est donc nécessaire.

La formation en polarité peut être suivie pour soi, pour apprendre à s'équilibrer ou pour aider les personnes à le faire.

Parmi les deux niveaux de formation, le premier, de 400 heures (FQM), inclut 190 heures de polarité et vise une compréhension globale de la circulation d'énergie. Le deuxième niveau, de 1000 heures, avec 400 heures de plus de polarité, approfondit toutes les dimensions de l'approche<sup>8</sup>. Il forme des massothérapeutes expérimentés qui peuvent analyser de manière approfondie les besoins d'une personne, son paysage et ses déséquilibres, tout en dosant le profil d'intervention et les polarités à chaque séance.

## Conclusion

La polarité est une approche alternative holiste qui favorise le bien-être à tous les niveaux. Elle travaille en douceur et en harmonie vers une remise en circulation de l'énergie qui conduit à une amélioration générale et locale. Les cinq éléments sont utilisés pour repérer les déséquilibres et trouver des moyens de rééquilibrer adaptés à chaque individu. L'approche met l'emphase sur la connaissance des forces de la personne et sa participation active à l'amélioration de sa santé physique, psychologique et spirituelle. 

## NOTE

- 1 Santé Canada. « Les approches complémentaires et parallèles en santé... l'autre piste conventionnelle ? » *Bulletin de recherche sur les politiques de santé*, n° 7, novembre 2003. Santé Canada. En ligne. <[http://www.hc-sc.gc.ca/srsr/pubs/hpr-rpms/bull/2003-7-complement/index\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/srsr/pubs/hpr-rpms/bull/2003-7-complement/index_f.html)>. Consulté le 8 mars 2007.
- 2 Tataryn, D. J. et Verhoef, M. J., juin 2002. *Intégration de l'approche conventionnelle et des ACPS qui apparaissent dans la livraison des soins de santé : Vision d'une démarche*. Santé Canada. En ligne. <[http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/needs\\_assessment\\_05\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/nhpd-dpsn/needs_assessment_05_f.html)>. Consulté le 12 janvier 2005.
- 3 Béatrice Elouard, mars 2005. *Le modèle de la polarité de R. Stone et la question du spirituel*. Thèse de doctorat, Université de Montréal.
- 4 *Idem*.
- 5 Passeport sant : la polarité. En ligne. <[http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=polarite\\_th](http://www.passeportsante.net/fr/Therapies/Guide/Fiche.aspx?doc=polarite_th)>. Consulté le 9 mars 2007.
- 6 American Therapy Massage Association. « Polarity therapy : Going Wireless ». *Massage Therapy Journal*, hiver 2002, vol. 40, n° 4. En ligne. <<http://www.amtamassage.org>>. Consulté le 9 mars 2007.
- 7 Franklyn Sills, 1991. *Équilibrer l'énergie vitale par la polarité*. Barret-le-Bas (France), Le Souffle d'or.
- 8 Niveau déjà en vigueur dans certaines écoles : à l'École de Polarité Véga notamment, ce niveau est offert depuis 1985.