

Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

Nacken - Halswirbelsäule

» *Es ist auf jeden Fall ratsam zuerst einen professionellen Gesundheitsdienstleister Ihres Vertrauens zu konsultieren bevor Sie mit irgend einem Übungs-Programm beginnen!*

Nacken Übung 1: Mit den Fingern in der Mulde links und rechts neben der Halswirbel-säule vorsichtig drücken während der Kopf zügig und entspannt hin und her bewegt wird (Nein-Bewegung!)

Nach ca. 10 sec. die Position etwas nach unter verlagern und wiederholen um den ganzen Nacken zu bearbeiten.

Versuchen Sie so tief wie möglich zwischen den Muskeln und Sehnen und Bändern ins Gewebe zu dringen um nahe an den Querfortsätzen der Halswirbelsäule zu sein. Dort sind oft empfindliche Punkte! Atem nicht anhalten, bei stärkeren Schmerzen unterbrechen.

Min. 3 x täglich.



Nacken Übung 2: Mit den Daumen unterhalb des Ohres gegen die Querfortsätze des Atlas drücken etwa 45° nach vorne und oben während der Kopf zügig und entspannt hin und her bewegt wird (Nein-Bewegung).

Atem dabei nicht anhalten und bei stärkerem Schmerz unterbrechen.

Dies kann jeweils nur abwechselnd auf einer Seite gemacht werden oder auf beiden Seiten gleichzeitig.

Min. 3 x täglich besser öfters wiederholen.

Nacken Exercise 3: Mit den Fingerspitzen von Zeige und Mittelfinger nach unten und innen in der Mulde am Ende des Nackens drücken (Empfindliche Stelle!) und dabei den Kopf zügig und entspannt hin und her bewegen (Nein-Bewegung).

Atem dabei nicht anhalten und bei zu starken Schmerzen unterbrechen. Min. 3 x täglich.

Es spielt keine Rolle welche der beschriebenen Positionen (Übungen) Sie zuerst / zuletzt machen!



Beachte: Nach Unfällen mit einhergehender Verletzung dürfen die Übungen nicht gemacht werden! Ebenso verbietet sich das Üben bei bestehender akuter Migräne, Fieber oder Entzündungen. Die Übungen dürfen während der Durchführung keine Schmerzen verursachen und es ist besser sie öfters zu wiederholen als sie nur einmal aber dann zu intensiv zu machen.

Beim Üben bitte nicht den Atem anhalten!

» **Alle Übungen bitte immer auf beiden Seiten des Körpers machen unabhängig von der Art und Lage des Problems.**

Es ist empfohlen alle Übungen mehrfach täglich während der ersten zwei Monate zumachen und später dann mindestens einmal pro Tag, jedoch muss darauf geachtet werden dieses zu verbinden mit der Prävention (Vermeidung von falschen Bewegungen) und der Gesunderhaltung (Muskel-Behandlung z.B. mit tiefer Neuro-Muskulärer Massage und richtigem Muskel Training)

Obwohl die Dornmethode-Übungen bei korrekter und vorsichtiger Anwendung sehr sicher sind kann keine Haftung über irgendwelche resultierende Folgen von Seiten des Verfassers übernommen werden.

Die volle Verantwortung für eine korrekte Ausübung liegt beim Anwender der Dorn Methode Selbsthilfe Übungen.

Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

© Thomas Zudrell, Akademie für Holistische Heil Arten International. www.ahhai.org / www.dorn-therapie-methode.de

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!