

# Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

## Kreuzbein - Darmbein - Gelenk (ISG)

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

### Kreuzbein Übung 1: (Bild links)

Legen Sie sich flach auf eine Bank oder Tisch mit dem Gesäss etwas über die Kante hinaus. Mit beiden Beinen angehoben machen Sie nun entspannte auf und ab Bewegungen aus der Hüfte heraus. Den Atem dabei nicht anhalten. Dabei gut festhalten. Nicht durchführen wenn dies zu starke Schmerzen verursacht! Mindestens 1x täglich besser öfters jeweils ca. 30 Sek. lang.



» Alternativ können Sie auch auf ein größeres Buch (z.B. Telefonbuch) liegen. Dies kann dann am Boden liegend gemacht werden (entsprechende Unterlage verwenden). Das Buch wird so unter der Hüfte platziert dass es quasi die Tischkante simuliert.



### Kreuzbein Übung 2: (Bild links)

Sitzen Sie sich Nahe dem Steissbein an der Ecke einer Bank / Tisch lehnen sich dann etwas zurück und halten Sie sich stabil an den Seiten fest. Machen Sie mit angehobenen Beinen leichte auf und ab Bewegungen. Dabei den Atem nicht anhalten und entspannt bleiben. Diese Übung nicht durchführen wenn sie zu starke Schmerzen verursacht. Mindestens 1 x am Tag besser öfters für jeweils ca. 30 Sek. durchführen.



Zusätzlich ist die Anwendung des Selbsthilfe-Gerätes: SPYNAMICS Sacro Aligner (Kreuzbeinschaukel) [www.spynamics.com](http://www.spynamics.com) - sehr empfohlen!



### » **Ergänzende (alternative) Kreuzbein-Übung:** (Bilder rechts)

Legen Sie sich flach auf den Boden mit einem Tennisball, den Sie unter dem Kreuzbein (am Steiss) festhalten und machen Sie einfache auf und ab Bewegungen mit den Beinen. Atem dabei nicht anhalten und entspannt bleiben. Diese Übung nicht durchführen wenn sie zu starke Schmerzen verursacht. Mindestens 1 x am Tag besser öfters für jeweils ca. 30 Sek. durchführen. Sollte dies Probleme bereiten können Sie versuchen zuerst ein Bein anzuheben und abzulegen und danach das andere.



**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](http://www.ahhai.org) / [www.dorn-therapie-methode.de](http://www.dorn-therapie-methode.de)

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!