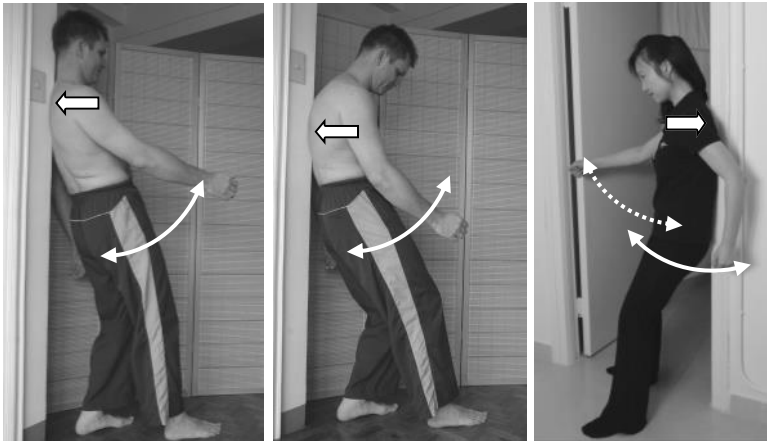


Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

Wirbelsäule - Skoliose

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



Wirbelsäulen Übung:

Lehnen Sie sich gegen eine Kante (Türe oder Wand Schrank etc.) in der Mulde neben den Dornfortsätzen und schwingen Sie mit beiden Armen entspannt vor und zurück. Wechseln Sie die Position nach unten etwa alle 10 sec. um den ganzen Rücken zu behandeln. Den Atem dabei nicht anhalten und beim Auftreten von Schmerzen unterbrechen und mit weniger Druck wiederholen. Mindestens 1 x täglich besser öfters wiederholen!

Skoliose Übung:

Lehnen Sie sich gegen eine Kante neben den Dornfortsätzen etwa in der Mitte der Skoliose-Kurve und bleiben dort für min. 30 Sek bis 1 Minute während Sie mit beiden Armen entspannt vor und zurück pendeln.

Wiederholen Sie dieses auf der anderen Seite entsprechend.

Den Atem dabei nicht anhalten und bei Schmerzen unterbrechen und mit weniger Druck wiederholen. Min. 1 x täglich besser aber öfters. Je häufiger diese Übung über den Tag gemacht wird umso schneller werden Verbesserung in der Skoliose erkennbar. Üben Sie etwa 2/3 der Zeit bei der Kurve und 1/3 auf der anderen Seite.



Zusätzliche Informationen:

Wenn Sie diese Übung täglich mindestens 1 x machen werden Sie ein gewisses Körpergefühl dafür entwickeln. Sie können dann bei festgestellten (bekannten) Problembereichen jeweils etwas länger (max. 1 Minute) üben, sollten aber nicht über die eigene Schmerz-Grenze hinausgehen. Wenn etwas mehr Gegen-Druck an bestimmten Stellen gewünscht wird kann man sich mit dem Bein das auf der Gegenüberliegenden Seite der Wirbelsäule ist noch zusätzlich etwas stärker andrücken. (Siehe Bilder oben)

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!