

## DORN METHODE

**Eine Form der manuellen Therapie und eine ganzheitliche, sanfte und sehr wirkungsvolle Methode zur Behandlung von Erkrankungen und Beschwerden, die mit der Wirbelsäule und/oder den Gelenken zusammenhängen.**

Der Allgäuer *Dieter DORN* hat diese Methode bereits in den 1970ern entwickelt.

Die meisten mehr oder minderschweren Symptome werden sehr häufig nicht mit Wirbeln oder Gelenken in Zusammenhang gebracht. Jedoch können eben diese durch langjährige Fehlbelastung, akut falsche Bewegungen wie Umknicken oder schweres Heben oder auch emotionalen Stress aus ihrer Idealstellung gebracht werden.

Einige häufige Symptome, die oft relativ einfach und schnell behoben werden können:  
Schwindel, Kopfschmerzen, Migräne, ungleiche Zahnabnutzung, Augenprobleme, Tinnitus, häufiger Schluckauf, Schuppenflechte, Übelkeit, Gastritis, Leberstörungen, Steifheit, Hüftschmerzen, Nierenprobleme, Diarrhoe, Inkontinenz, mangelnde Vitalität, Schulterschmerzen, Schmerzen in der Leistengegend, Beklemmungen in der Brust, Blasenprobleme, Schlafstörungen, Karpaltunnelsyndrom, Durchblutungsstörungen, Ischialgie, Taubheit in den Extremitäten,...

### ***Die Grundannahme oder wie eine DORN Methode Behandlung abläuft***

Zu Beginn jeder DORN Methode Behandlung werden die Beinlängen auf ihre Gleichheit kontrolliert, welches den ersten Hauptteil darstellt. Eine Beinlängendifferenz hat oftmals Schmerzen in Hüfte, Knie, den Sprunggelenken und andere Symptome zur Folge.

Sollte eine Differenz vorhanden sein, werden alle drei großen Gelenke an beiden Beinen (Hüfte, Knie und Sprunggelenk) korrigiert. Dies ist absolut sicher, einfach und schmerzfrei!

Weiterhin ist bei einer Beinlängendifferenz i.d.R. auch ein Beckenschiefstand vorhanden. Das Becken ist die Basis der Wirbelsäule und der verbindende Teil zwischen Rumpf und Beinen und seine komplexe Struktur aus Muskeln und Bändern macht unsere aufrechte Körperhaltung möglich. Ein Beckenschiefstand, der durch eine falsche Sitzposition am Schreibtisch, einen Sturz oder eine einseitige Belastung entsteht ist also **funktionell** bedingt und somit korrigierbar. Wird er allerdings nicht korrigiert führt er unweigerlich zu nicht unbeträchtlichen Verschiebungen in der Wirbelsäule.

Verschiebung bedeutet Fehlstellung – der Wirbel ist nicht mehr in seiner Idealstellung. Bei einer Fehlstellung werden die zum Rückenmark führenden oder von dort kommenden Nerven irritiert. Hyperaktive Impulse können ausgelöst werden, die Schmerzen, Muskelspasmen, überaktive Organfunktionen oder andere Symptome von Unwohlsein hervorrufen (siehe weiter oben).

Deshalb besteht der zweite Hauptteil einer DORN Methode Behandlung aus der Kontrolle und ggf. Korrektur jedes einzelnen Wirbels – von den Lendenwirbeln über die Brustwirbel bis hoch zu den Halswirbeln.

### ***Das Sanfte an der DORN Methode***

Die DORN Methode wird unter *aktiver Mitwirkung des Klienten* und somit *im natürlichen Bewegungsablauf* angewandt; dies erfolgt beispielsweise durch das Schwingen eines Arms oder Beins oder das Drehen des Kopfes. Die Bewegung verhindert den natürlichen muskulären Schutz und begünstigt somit eine *natürliche Wirbelkorrektur*.

Im Fall von klassischen Methoden hingegen werden Sie meist vom Therapeuten bewegt, gezogen, gedrückt – und das oft sehr plötzlich und unerwartet. Das kann als recht brutal und manipulativ empfunden werden, da hierbei Energiebahnen und Körperflüssigkeiten komprimiert werden, was einen regelrechten Schock für den Körper bedeutet.

Weiterhin ist die DORN Methode eine wahre Selbsthilfe Methode, da der Klient aktiv oder in einer unterstützenden Weise zur Behandlung beiträgt. Spezifische Eigenübungen, die nicht nur bei akut auftretenden Beschwerden angewandt werden, sondern auch der Prophylaxe und des Bewusstwerdens der Ursachen der Beschwerden dienen, unterstreichen die Selbsthilfe hierbei.