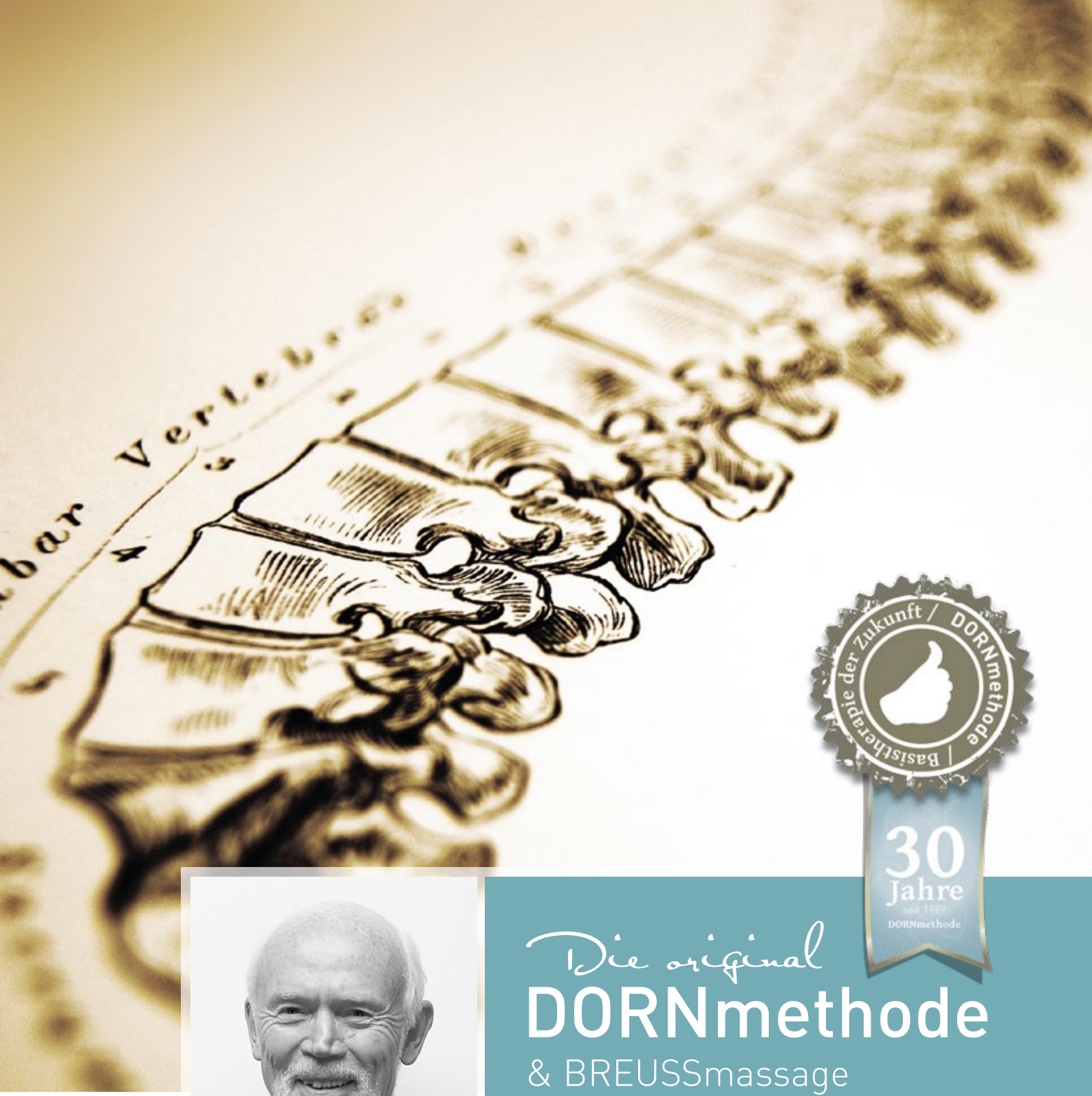
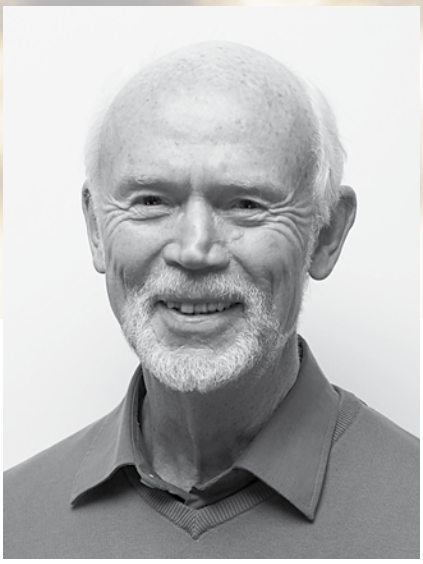


Basistherapie der Zukunft / DORNmethode

30 Jahre seit 1989 DORNmethode



Die original

DORNmethode

& BREUSSmassage

2019

Die Basis - Anwendung für ALLE

von Helmuth Koch

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Die DORNmethode 4

Basiswissen 8

Das Knochengerüst des Körpers 8

Die Wirbelsäule 9

Das Becken 9

Der Beinlängenunterschied 10

Anwendungen der DORNmethode

1. Die Kontrolle der Beinlängen 13

Die Beinlängen-Korrektur 15

– durch den Behandler 15

– Selbstkorrektur im Liegen 16

– Selbstkorrektur im Stehen 17

2. Die Gelenk-Korrektur 20

Knie-Gelenk 22

Sprung-Gelenk 25

Schulter-Gelenk 26

Ellenbogen-Gelenk 27

Hand-Gelenk 28

3. Wirbel-Korrektur 29

Einrichten des Steißbeins, des Kreuzbeins, der Lendenwirbelsäule und der unteren Brustwirbelsäule 31

Obere Brustwirbelsäule 38

Halswirbelsäule 40

4. Nach der Behandlung 46

5. Wissenswertes für den Behandler 47

Die BREUSSmassage

Die energetische Wirbelsäulen-Massage 52

Regeln für die Massage-Anwendung 54

Die BREUSSmassage Schritt für Schritt 55

1. Schmerzprobe
2. Strecken der Wirbelsäule – trocken
3. Strecken der Wirbelsäule – mit dem Zangengriff
4. Ölen - mit Johanniskraut-Öl
5. Wiederholung – mit reichlich Johanniskraut-Öl
6. Einrichten der Wirbelsäule – Stufe 1
7. Einrichten der Wirbelsäule – Stufe 2
8. Papier auflegen und ausstreichen
9. Handtuch auflegen und magnetisieren
10. Striche, Passe, Ableiten
11. Ruhepause – Hände waschen
12. Abschluss der Behandlung

Das Knochengerüst des Körpers

Wenn wir einem Menschen mit der DORNmethode helfen möchten, sollten wir eines nicht außer Acht lassen: Der menschliche Körper besteht aus einem Knochengerüst mit über 200 Knochen. Sie sind von weicheren Strukturen umgeben: Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien und das Bindegewebe sorgen für Halt und Bewegung. Gesteuert werden die Funktionen von unserem Nervensystem.

So wie wir geschaffen sind, hat alles eine Ordnung und folgt dem „göttlichen" Plan. Schon Babys entwickeln sich auf ganz natürliche Weise nach dieser Vorsehung, die für alle Menschen gleich ist.

Warum gibt es Verschiebungen im Körper?
Von Natur aus sind unsere Körperteile harmonisch angelegt. Was sie aus der Ordnung bringt, sind ungute Gewohnheiten im Alltag sowie Belastungen im Beruf oder Privatleben. Gelenke können sich aus ihrer idealen Position herausschieben, verrutschen oder verdrehen. Durch die weichen Strukturen wie Muskeln, Faszien und Bindegewebe hat der Körper zwar Potential, sich selbst wieder zu regulieren. Doch manchmal war die Belastung einfach zu groß und/oder der Körper zu erstarrt. Dann gelingt die Selbstkorrektur nicht mehr und der Wirbel oder das Gelenk bleibt verschoben. Wir merken dies vor allem daran, dass das Nervensystem einen Schmerz, ein Ziehen oder einen Druck meldet – oder wir Bewegungseinschränkungen bzw. eine Unsymmetrie aufgrund des verschobenen Körpergerüstes verspüren.

Die DORNmethode bringt Bewegung
Mit Hilfe der DORNmethode tun wir nichts anderes, als diese Ordnung des Körpergerüstes wiederherzustellen. Dabei helfen uns die weichen Strukturen. Die Eigenbewegungen, die der Patient bzw. Klient ausführt, tragen mit dazu bei, dass diese Korrektur vergleichsweise sanft verläuft.

Bei den meisten Menschen signalisiert der Körper nach der Behandlung mehr Wohlbefinden, Schmerzfreiheit und eine bessere Beweglichkeit.

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule besteht aus 24 Rückenwirbeln, die durch Bandscheiben zwischen den Wirbelkörpern abgefedert werden. Die Wirbel werden von einem sehr komplizierten Muskel-Bänder-Sehnen-Faszien-System beweglich und aufrecht gehalten. Oberhalb des Kreuzbeins befinden sich 5 Lendenwirbel, 12 Brustwirbel und 7 Halswirbel. Sie ermöglichen die Aufrichtung unseres Körpers.
Die Wirbelsäule wiederum trägt unseren Kopf, die Schultern und die Arme.

Das Kreuzbein ist die Verbindung zwischen Wirbelsäule und Becken. Um eine gedachte, innere, senkrechte Mittelachse ist der Körper also symmetrisch aufgebaut. Das bedeutet, die rechte und die linke Körperhälfte sind genau gleich. Wenn ein Mensch mit den Füßen je auf einer Waage steht, zeigen beide Waagen gleich viel Gewicht an, vorausgesetzt die Symmetrie stimmt. **Besteht jedoch eine Unsymmetrie, dann ist das Gewicht der Körperhälften ungleich.**

Das Becken

Das Becken besteht aus zwei Beckenschaufeln. In der Mitte befindet sich das Kreuzbein. Zwei Gelenke verbinden wiederum das Kreuzbein mit den Beckenschaufeln. Man nennt sie „Iliosakral-Gelenke". Ihre sichelförmige Ausbildung sorgt dafür, dass sich die Beckenschaufeln zum Kreuzbein bewegen.

Die beiden Beckenschaufeln sind vorne am Schambein mit starken, elastischen Bändern verbunden (Symphyse).

Seitlich an den Beckenschaufeln befinden sich die beiden Hüft-Gelenke. Sie verbinden das Becken mit den Beinen.

Anwendungen der DORNmethode

1. Die Kontrolle der Beinlängen

Die Überprüfung der Beinlängen ist für die DORNmethode wesentlich und steht daher ganz am Anfang der Behandlung.

1. Bitten Sie den Klienten / Patienten sich die Schuhe auszuziehen und sich danach mit dem Rücken, langgestreckt und möglichst gerade auf eine feste Unterlage oder Behandlungsliege zu legen. Wenn der Patient die Schuhe anlassen möchte, ist dies auch möglich.

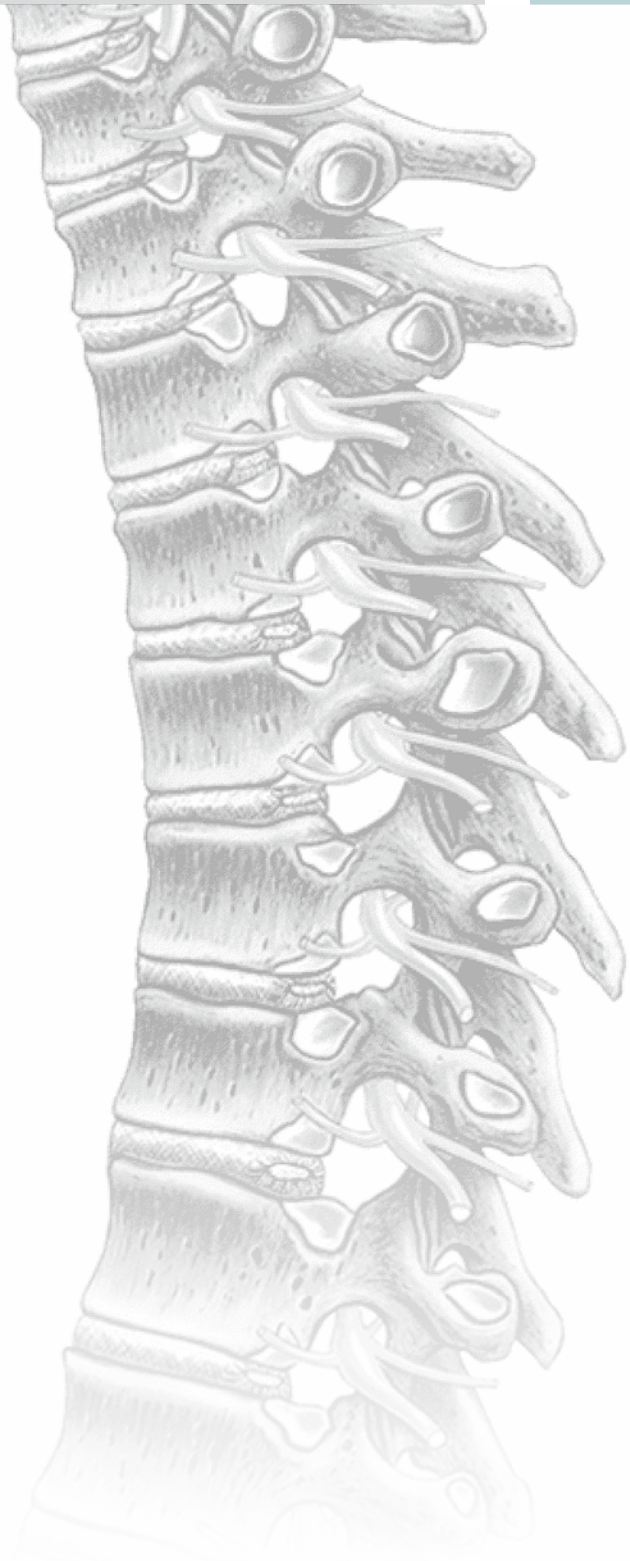
2. Hocken oder stehen Sie am Fußende, so dass Sie das Eigengewicht der Beine des Klienten / Patienten anheben können. Der Klient / Patient soll die Beine ganz locker lassen, doch die Knie etwas durchstrecken. Umfassen Sie die Fersen des Klienten / Patienten, so dass Sie die Beine an den Fersen soweit anheben können, dass sie einen Winkel zur Liege von 60 bis 80 Grad bilden. Dabei lässt der Klient / Patient die Beine locker und hebt NICHT selbst mit.

3. Die Haltung Ihrer Hände ist wie folgt: Vier Finger liegen auf der Fußsohle, der Daumen liegt hinten an der Ferse (Grifftechnik).

4. Wenn die Beine gleich lang sind, liegen die Fersen in der erhobenen Haltung genau nebeneinander. Bei den meisten Menschen ist das nicht so (siehe Abbildung). Die beiden Fersen stehen ungleich hoch.

TIPP: Achten Sie auf die Grifftechnik!

Vergleich der Fersen



3. Die Wirbel-Korrektur

Aufrecht gehen und stehen, bedeutet „Rückgrat“ zu haben. Die DORNmethode trägt mit ihren einfachen und doch wirksamen Möglichkeiten dazu bei, die eigene Aufrichtung wiederherzustellen bzw. zu erhalten.

Möglich ist das, weil jeder Wirbel über einen Dornfortsatz verfügt. Die Dornfortsätze spielen bei der Korrektur von Wirbelsäulenblockaden eine wesentliche Rolle.

Schmerzhafte Blockaden

Die Symptome von Wirbelblockaden sind vielfältig und gehen von den fünf Bereichen der Wirbelsäule aus: Halswirbelsäule (HWS), Brustwirbelsäule (BWS) und Lendenwirbelsäule (LWS) sowie Kreuzbein und Steißbein.

So haben beispielsweise Nackenschmerzen und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit des Kopfes ihre Ursache in einer sogenannten „HWS-Blockade“. Wer auf einmal nicht mehr richtig durchatmen kann, hat unter Umständen eine BWS-Blockade. Beim berühmten Hexenschuss liegt eine LWS-Blockade vor. Schmerzen am Kreuzbein (Iliosakralgelenk) können durch schweres Heben oder Übergewicht entstehen.

Blockierte Wirbel können also sehr schmerzhaft sein. Die Betroffenen nehmen daher eine „Schonhaltung“ ein, was einer Aufrichtung und einem frei beweglichen Körper entgegensteht.

Warum ist die BREUSSmassage ideal im Vorfeld einer DORN-Behandlung?
Es kommt nicht selten vor, dass Menschen zur DORN-Behandlung kommen, die vorher schon Vieles ausprobiert haben, um ihre Schmerzen zu lindern oder zu lösen. Häufig haben diese Menschen eine verhärtete Muskulatur und/oder starke Schmerzen. In diesen Fällen sind die Wirbel nur schwer zu korrigieren, daher sollte vorher eine schonende Massage des Muskelgewebes durchgeführt werden.

Dafür eignet sich die energetisch-manuelle Rückenmassage nach Rudolf Breuss sehr gut. Unter Einbeziehung von wertvollem Johanniskraut-Öl werden mit der BREUSSmassage nicht nur seelische, energetische und körperliche Blockaden gelöst. Sie ist vor allem in der Lage, die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einzuleiten. Insofern kann sie der Schlüssel für die Behebung zahlreicher Wirbelsäulenprobleme sein – besonders im Bereich des Kreuzbeines. Aufgrund ihrer wohltuenden Auswirkung ist sie auch hervorragend geeignet, um sie nach einer DORN-Behandlung durchzuführen. Breuss-Masseure gehen davon aus, dass ihre Massage zu einer „Streckung" der Wirbelsäule beiträgt.

Die BREUSSmassage für jeden
Eine weitere Gemeinsamkeit ist, dass die BREUSSmassage – genau wie die DORNmethode – von jedem erlernt und angewendet werden kann. Medizinische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Sie kann von Privatpersonen in ihrem persönlichen Umfeld gegeben werden oder gehört zum Repertoire eines DORN-Behandlers, Heilpraktikers oder Physiotherapeuten.

Da sie sich so gut mit der DORNmethode ergänzt, wird die BREUSSmassage in den DORN-Seminaren immer am zweiten Tag gelehrt. Für die Behandlung zu Hause oder in den eigenen Praxisräumen sind lediglich erforderlich: eine Liegemöglichkeit für den Klienten/Patienten (eine Behandlungsliege mit einem Kopfteil bzw. Gesichtsschlitz ist besonders gut geeignet), gutes Johanniskraut-Öl, Seidenpapier und Frottee-Handtücher.

Der Behandlungsraum sollte Wohlbehagen vermitteln. Achten Sie auf Wärme, gute Luft, Ungestörtheit und Ruhe aus den Nachbarräumen. Von Vorteil ist entspannende, leise Musik (siehe DORN-Shop unter **www.dornmethode.com**).

BITTE BEACHTEN:
- Bei einer akuten Ischialgie empfiehlt es sich, nur die BREUSSmassage durchzuführen.