

Dorn-Therapie und Jin Shin Jyutsu®

Der Ratgeber zur Selbsthilfe für Therapeuten und Patienten

Margit Bahn · Peter Bahn · Gamal Raslan



1. Auflage 2014

© 2014 ML Verlag in der
Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG, Kulmbach

Druck: Generál Nyomda Kft., H-6727 Szeged

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme ist unzulässig
und strafbar.

Titelbild: René Oertel – fotozon.de

www.ml-buchverlag.de

ISBN: 978-3-944002-78-1

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5	6. Wirbelsäule	
Historie und Inhalt Dorn-Therapie	6	Anatomie	30
Historie und Inhalt Jin Shin Jyutsu	8	6.1 Lendenwirbelsäule	31
Gemeinsamkeiten Dorn-Therapie & Jin Shin Jyutsu	9	Lendenwirbelsäule nach Jin Shin Jyutsu	33
Allgemeine Hinweise	9	6.2 Brustwirbelsäule	37
Beziehungen zwischen Wirbeln und organischen sowie psychischen Beschwerden	10	Eigenübung	39
Jin Shin Jyutsu – Allgemeine Empfehlungen	15	Brustwirbelsäule nach Jin Shin Jyutsu	40
1. Beinlängen/Becken		6.3 Halswirbelsäule	48
Anatomie	11	6.3.1 Halswirbel C7 – Prominens	48
1.1 Beinlängenkontrolle	11	Ursachen – Zusammenhänge	48
1.2 Beinlängenkorrektur	12	Untersuchung	48
Beinlängen/Becken nach Jin Shin Jyutsu	18	Eigenübung	49
2. Kniegelenk		6.3.2 Halswirbel C6 – C2	49
Anatomie	19	Ursachen – Zusammenhänge	49
Eigenübung	19	Untersuchung	50
Kniegelenk nach Jin Shin Jyutsu	20	Eigenübung	51
3. Sprunggelenk		6.3.3 Halswirbel C1 – Atlas	52
Anatomie	21	Eigenuntersuchung	52
Eigenübung	21	Eigenübung	53
Sprunggelenk nach Jin Shin Jyutsu	23	Halswirbelsäule C1 – C7 nach Jin Shin Jyutsu	55
4. Zehengelenk		7. Schulter	
Anatomie	24	7.1 Schultergelenk	59
Eigenübung	24	Anatomie	59
Zehengelenk nach Jin Shin Jyutsu	26	Eigenübung	59
5. Kreuzbein/Iliosakralgelenk		7.2 Schulterhochstand	61
Anatomie	27	Untersuchung	61
Ursachen – Zusammenhänge	27	Eigenübung	61
Eigenübung	28	7.3 Schlüsselbeinvorstand	62
Kreuzbein/Iliosakralgelenk nach Jin Shin Jyutsu	29	Ursachen – Zusammenhänge	62
		Untersuchung	62
		Eigenübung	62
		7.4 Schlüsselbeinhochstand	63
		Schultergelenk nach Jin Shin Jyutsu	64
		8. Ellenbogengelenk	
		Anatomie	65
		Ursachen – Zusammenhänge	65
		Eigenübung	66
		Ellenbogengelenk nach Jin Shin Jyutsu	67

9. Handgelenk		11. Kiefergelenk	
Anatomie	68	Anatomie	73
Ursachen – Zusammenhänge	68	Ursachen – Zusammenhänge	73
Eigenübung	68	Untersuchung	74
Handgelenk nach Jin Shin Jyutsu	69	Eigenübung	74
		Kiefergelenk nach Jin Shin Jyutsu	75
10. Fingergelenk		Zu guter Letzt.	77
Anatomie	70	Stichwortverzeichnis	79
Ursachen/Zusammenhänge	70	Literaturempfehlungen	83
Eigenübung	71		
Fingergelenk nach Jin Shin Jyutsu	72		

Vorwort

Die Dorn-Therapie, von Dieter Dorn (1938–2011) aus der Intuition entstanden und von ihm aufgrund eigener Erfahrungen stetig weiter entwickelt, ist schon seit Jahrzehnten fester Bestandteil der manuellen Medizin. Sie ist mittlerweile weltweit verbreitet und hat sich insbesondere in der Alternativmedizin etabliert. Erfreulicherweise findet sie jedoch auch immer mehr Bedeutung und Anerkennung in schulmedizinischen Kreisen.

Jin Shin Jyutsu – eine Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergien – wurde von dem Japaner Jirô Murai (1886–1962) durch intensive eigene Erfahrungen nach lebensbedrohlicher Erkrankung durch Meditation, Fingerhaltungen (Mudras), extremen Fastenzeiten und dem Literaturstudium u. a. auch der jap. kaiserlichen Bibliothek entwickelt. Mary Burmeister, seine Schülerin, hat diese wunderbare Heilkunst in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts der westlichen Welt zugänglich gemacht.

In den vielen Jahren der therapeutischen Arbeit am Patienten konnten wir beobachten, dass sich Dorn-Therapie und Jin Shin Jyutsu hervorragend kombinieren lassen und damit zu einem sehr guten Behandlungsergebnis führen.

Während unserer beruflichen Tätigkeit war des Weiteren festzustellen, dass es dem Patienten durch Selbsthilfeübungen aus beiden Therapiebereichen möglich ist, das Ergebnis der Behandlung zu stützen und zu optimieren.

Immer wieder wird es im Laufe des Lebens zu Situationen kommen, in denen sich der Mensch nicht wohl fühlt, sei es im Bewegungssystem, im Organbereich oder gar der Psyche. Das kann während des Urlaubs, einer Geschäftsreise, der Berufsausübung, beim Sport und natürlich auch bei der Haus- und Gartenarbeit sein.

Unsere langjährige therapeutische Erfahrung und unsere Tätigkeit als Dozenten, sowie die vielen Anfragen von Seminarteilnehmern, Kongressbesuchern und Kollegen haben uns inspiriert, diese Tipps zur Selbsthilfe in einem Buch zusammen zu fassen.

Alle in diesem Buch gezeigten Selbsthilfeübungen lassen sich einfach durchführen. So ist es möglich, sich spontan selbst zu helfen, die Symptome zu lindern, oder gar ganz beschwerdefrei zu werden.

Hinweis

Je nach Krankheitsbild können die gezeigten Selbsthilfeübungen die Konsultation eines Arztes oder Heilpraktikers nicht ersetzen. Sollten sich die Beschwerden kurzfristig nicht bessern, ist in jedem Fall eine medizinische Abklärung (Diagnose) erforderlich.

Lassen Sie sich nachfolgend einführen in die Historie und Inhalte der beiden Therapien, in ihre Gemeinsamkeiten, um anschließend mit den gezeigten Übungen fit und munter den Tag zu beginnen und zu beenden. Als Therapeut dient das vorliegende Werk dazu, Ihren erworbenen Wissensschatz mit Ihren Patienten zu teilen und die vielen Selbsthilfeübungen als Unterstützung zum Therapieerfolg mit nach Hause zu geben, oder sie einfach mal selbst aus-zuprobieren.

Viel Freude beim Studium dieser Lektüre wünscht Ihnen das Autorenteam

Peter Bahn	Margit Bahn	Gamal Raslan
Heilpraktiker	Heilpraktikerin	Med. Masseur
		u. Bademeister

Sankt Augustin / Schweinfurt, Juni 2014

Historie und Inhalt Dorn-Therapie

Vor einigen Jahren kam eine Patientin zu mir in die Praxis und erzählte mir freudestrahlend, sie sei im Urlaub von einer Dame behandelt worden, die mit nur zwei Sitzungen und zwei einfachen Eigenübungen ihre Hüftschmerzen beseitigt hätte. Mit nur zwei Sitzungen und entsprechenden Eigenübungen? Die Sache war es sicherlich wert, einmal etwas näher betrachtet zu werden. So besuchte ich 1998 meinen ersten Dorn-Kurs.

Die Methode ist so faszinierend einfach und erfolgreich, ja so überzeugend, dass ich sie seit dieser Zeit in meiner Praxis anwende. Und es ist eine der wenigen Methoden, bei der die Patienten die effektiven und genialen Eigenübungen über Jahre immer wieder anwenden und so schmerzfrei bleiben.

Wie kam Dieter Dorn dazu, diese Technik zu entwickeln?

Dieter Dorn, ein Sägewerksbesitzer in dem kleinen Ort Lautrach im Allgäu, hob an einem denkwürdigen Tag, Mitte der 70er Jahre, einen Baumstamm ungeschickt von der Seite her hoch. Dann spürte er einen eigenartigen leichten Riss im unteren Rücken und konnte sich nicht mehr aufrichten. Er hatte sich einen äußerst schmerzhaften Hexenschuss eingehandelt, der danach nicht mehr verschwinden wollte. Schließlich suchte Dieter Dorn einen alten Bauern im Ort, sein Name war Josef Müller, auf. Er war dafür bekannt, Leuten mit Rückenproblemen zu helfen.

Der Bauer hatte seine Methode von einer einfachen Bäuerin gelernt, die zu ihm in den Stall kam und Tiere, aber auch die Dienstboten behandelte. Dieter Dorn wurde von diesem Bauern von seinem Schmerz befreit. Von der effektiven Vorgehensweise angetan, wollte er die Methode auch lernen. Der alte Bauer jedoch sagte ihm nur: „Du kannst es auch“, ohne weitere Erklärungen. Einige Wochen später starb er. Dieter Dorn versuchte danach intuitiv auf ähnliche Weise, Menschen in seiner engeren Umgebung zu helfen. Unterstützung hatte er auch durch Dr. Hansen senior und vielen anderen medizinisch versierten Fachleuten erhalten, die von seiner Methode begeistert waren.

Von den Erfolgen war er selbst überrascht. Auf diese Art angespornt, entwickelte er nach und nach selbstständig eine eigene Methode. Mit den Jahren wurde ihm immer mehr der ganzheitliche Zusammenhang bewusst. Kör-

per, Organe, Emotionen, Meridiane, all diese Strukturen innerhalb des Körpers, sowie die Gedanken bilden eine komplexe, untrennbare Einheit. Dieter Dorn begann immer mehr und mehr diese Aspekte in seine tägliche Arbeit und Kurse mit einzubeziehen. Der Erfolg bestätigte seine Erkenntnisse. Inzwischen haben mehrere Tausend Therapeuten die Methode von ihm oder seinen Schülern gelernt. Zahllosen Patienten im In- und Ausland konnte damit geholfen werden. Sogar bis nach Afrika hat die Dorn-Methode ihre Verbreitung gefunden.

Was ist das nun – diese „Wundermethode“?

Die Dorn-Methode ist eine einfach zu erlernende und anzuwendende Form der sanften manuellen Therapie zum Ausgleich der Muskelzüge über die Knochenstrukturen.

Gelenke – die Tore der Energie – und die Wirbel können mit Hilfe dieser Methode gefahrlos und millimetergenau wieder in die richtige Position gebracht werden. Dies geschieht immer in der Dynamik, also durch Druck auf die zu korrigierende Struktur und dem Schwingen der jeweiligen Extremität, welche sich im Korrekturbereich befindet. Somit also im natürlichen Bewegungsfluss des Menschen. Durch die Bewegung wird z. B. bei dem Richten von Wirbelfehlstellungen der muskuläre Schutz umgangen, so kann mit sanftem Druck der Wirbel oder das Gelenk wieder in seine korrekte Lage zurückgebracht werden. Frei von ungewollten Nebenwirkungen. Die Bewegung verhindert zudem, dass keine Verschiebung über die Normalposition hinaus erfolgt. Dies wird durch eine Pendelbewegung des Gegenbeins oder -arms bewirkt. Diese Technik sorgt zuerst für die nötige Lockerung der Muskulatur. Doch endgradig, d. h., wenn der Arm/das Bein am hintersten Punkt angelangt ist, wird diese Muskulatur angespannt und verhindert so ein zu weites Verschieben des Wirbels auf die Gegenseite oder des Gelenks. Durch den Druck und das Schwingen lösen sich so auch gleichzeitig verklebte Faszien.

Die Wirkung der Dorn-Methode beruht auch auf neuronalen Vorgängen im Gehirn. Wenn bei der Korrektur von Gelenken sanfter Druck und Gegendruck auf das Gelenk erzeugt werden, leiten sensomotorische Verbindungsbahnen diese Information zum Gehirn weiter. Als Reaktion kommt vom Gehirn zum Muskel der Impuls „loslassen“. Mit jeder Bewegung wird so das Gelenk freier und freier.

Im vorliegenden Werk sind sämtliche Eigenübungen der Dorn-Methode bebildert und beschrieben. Für Patienten ein wertvoller Ratgeber sowie eine Hilfe und für Therapeuten zum weitergeben an ihre Patienten eine absolute Bereicherung mit tollem Effekt. Bei einigen Übungen wie der Atlaskorrektur ist eine Hilfe durch den Partner, welcher dann den Druck mit seinen Fingern ausübt sehr wertvoll. Die Übungen können also ebenso als Partnerübungen durchgeführt werden.

Kontraindikationen

- Bei Neigung zu Knochenbrüchen, u. a. bei Langzeitkortisonbehandlungen oder starker Neigung zu Blutergüssen bei Einnahme von Marcumar. Ist der Quickwert hoch genug, ist bei Marcumar-Patienten nur eine relative Kontraindikation anzunehmen (die Behandlung erfolgt dann über die Dornfortsätze, wenn an der Wirbelsäule behandelt wird). Eigenübungen wie die Beinlängenkorrektur können hier aber bedenkenlos durchgeführt werden, sowie alles was der Anwender an sich selber durchführt.
- Osteoporose im fortgeschrittenen Stadium, da häufig Spontanfrakturen an der Schwammknochensubstanz (Spongiosa) der Wirbelkörper auftreten können. Trotzdem stellt dies keine absolute Kontraindikation dar. Eine Behandlung der Wirbelsäule kann an den Querfortsätzen erfolgen. Auch hier gilt bei den Eigenbehandlungen nie über die Schmerzgrenze hinauszugehen.
- Akute Entzündungen. Hier abwarten, bis die Entzündung abgeklungen ist.
- Fiebrige Infekte.
- Morbus Bechterew: Die Wirbelsäule kann hier nicht behandelt werden, wenn die Wirbel bereits verwachsen sind. Eine Behandlung der Gelenke ist dagegen möglich.
- Unfälle: Brüche sollten bereits verheilt sein, was nach ca. 6–8 Wochen der Fall ist. Bitte ärztlich abklären lassen.
- Tumore/Krebspatienten: Hier eignet sich, außer bei Tumoren an der Wirbelsäule, die Breuß-Massage. Die restlichen Gelenke können problemlos selbst behandelt werden.
- Nach Bandscheibenoperationen erst nach ca. vier Wochen sanft selbst an der Wirbelsäule beginnen. Zuvor kann aber sanft und ohne großen Druck mit der Eigenkorrektur der Beinlänge und des ISG's begonnen werden.
- Ebenso besteht eine Kontraindikation für die Behandlung an der Wirbelsäule bei einem Prolaps mit Sequester.
- Nach Hüftgelenkoperationen ebenfalls erst nach ca. vier Wochen, aber unbedingt starke Innenrotation im Hüftgelenk vermeiden.

Der Ablauf der Selbsthilfeübungen richtet sich nach dem klassischen Ablauf einer Dornbehandlung in der Praxis durch den Therapeuten:

Von der Mitte beginnend, also Hüfte/Beinlängenkorrektur nach unten bis zu den Zehen und dann ab der Mitte beginnend, über das Kreuzbein im Stehen, über die Wirbelsäule bis zu allen darüber liegenden Gelenken.

Für alle Korrekturen der Gelenke gilt die einfache Dorn'sche Regel: „Aus der 90°-Abwinklung (Ausgangsposition) unter Druck auf das Gelenk zurück in die 180°-Streckung (Normalposition) führen und dabei ausatmen.“

Gamal Raslan



Jahrgang 1971,
Masseur und med. Bade-
meister, selbstständig.

Autor des Buches
„Die Dorn-Methode:
Der sanfte Weg zur Mitte“,
Aurum Verlag, 2003.
Co-Autor des „Dornatlas“,
Foitzick Verlag, 2010.

Organisationsmitglied des deutschen Wirbelsäulen-
kongresses 2007/09 und 2011.

Zahlreiche Vorträge und Fortbildungskurse als
Referent im In- und Ausland.

Für dieses Buch: Ausarbeitung Dornmethode

Weitere Informationen

Praxis für Physiotherapie Gamal Raslan,
Johann-Georg-Gademannstr. 4, 97424 Schweinfurt,
Tel: 09721/782250, Fax: 09721/782251,
E-Mail: kontakt@gamalaraslan

Historie und Inhalt Jin Shin Jyutsu

Gesundheit und Wohlfühl hängen vom ungehinderten Fluss der Lebensenergie durch unser gesamtes Wesen ab. Der Japaner Jirô Murai (1886–1962), der Entdecker des Jin Shin Jyutsu, hat es sich nach einer lebensbedrohlichen Erkrankung zur Aufgabe gemacht, in intensiven Selbstversuchen und langjährigen Studien ein komplexes Energie-System zu erforschen, das in unserem Körper alle Stoffwechselprozesse, hormonellen Vorgänge und die Selbstheilungs-

kräfte reguliert und Einfluss auf unsere Gedanken sowie Gefühle hat. Nach jahrzehntelanger Arbeit mit Menschen, die er behandelte, nannte er seine Entdeckungen Jin Shin Jyutsu – die Kunst des Menschen, sich selbst und andere mit dem Göttlichen in Einklang zu bringen. Seine Schülerin, Mary Burmeister, hat sich bereit erklärt, diese Kunst als Geschenk mit nach Amerika zu nehmen und ihr haben wir es zu verdanken, dass diese wunderbare Therapieform auch bei uns zunehmend praktiziert wird.

Da wir in unserem Leben immer wieder den unterschiedlichsten Herausforderungen und Einflüssen ausgeliefert sind, bleibt es nicht aus, dass das Energie-System gefordert und strapaziert wird. Im dichten Netz der Energie-Bahnen kommt es dabei zu Stauungen oder Defiziten, die unsere Gesundheit mehr oder weniger beeinflussen. Durch das sanfte Berühren unserer Hände oder auch Füße auf genau definierten Energie-Feldern (auf jeder Körperseite 26) können diese Energie-Flüsse reguliert, Defizite aufgefüllt, Hindernisse beseitigt und allzu heftige Strömungen normalisiert werden.

Jin Shin Jyutsu ist eine Heilkunst, die uns mit der Quelle unserer Lebenskraft verbindet. Sie hilft uns das uralte Wissen, das wir alle in uns tragen, bewusst und verfügbar zu machen. Einfache Übungen wie Fingerhalten oder sanftes Berühren der entsprechenden Felder tragen ganz automatisch dazu bei, den Lebensfluss zu harmonisieren. Dieses Halten und Berühren gleicht aus und wird daher „Strömen“ genannt. Jin Shin Jyutsu unterscheidet sich somit von anderen Behandlungsmethoden, wo entweder beruhigt oder angeregt wird. Sehr häufig nutzen wir ganz intuitiv diese heilsamen Berührungen. Beispielsweise berühren wir mit einer Hand die Stirn, wenn wir etwas vergessen haben, oder legen unsere Hände auf die Hüften, wenn wir steil bergauf gewandert und außer Atem sind. Diese Berührungen stellen eine Resonanz zu unserem gesunden Urzustand her. Sie wirken wie ein Starthilfekabel. Diese Heilkunst ist leicht zu lernen und eignet sich unter anderem bestens als Begleitbehandlung zur Unterstützung der Dorn-Selbsthilfe-Übungen, wie auch bei allen schwerwiegenden Erkrankungen. Sie ist sehr hilfreich zur Schmerzlösung, Tiefenentspannung und somit zur Stärkung des Immunsystems.

Hinweis

Ein Ablegen der Kleidung zur Behandlung ist nicht notwendig!

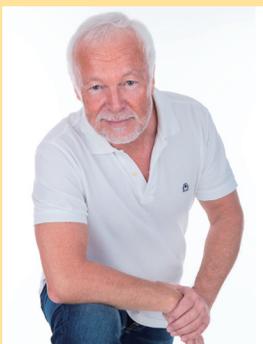
Margit Bahn



Jahrgang 1950, Heilpraktikerin, Ärztl. gepr. Gesundheitsberaterin GGB, Homöopathin, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin u. Selbsthilfe-Lehrerin, zertifiziert durch Jin Shin Jyutsu Inc. San Alberto Scottsdale, Arizona U.S.A.

Für dieses Buch:
Ausarbeitung Jin Shin Jyutsu

Peter Bahn



Jahrgang 1949, Heilpraktiker, Ärztl. gepr. Gesundheitsberater GGB, autorisierter Dorn-Therapeut und Ausbilder, Lehrbeauftragter der Berufsfachverbände Freie Heilpraktiker e.V. Düsseldorf und Heilpraktiker Berufs-Bund Waldeck, Dozent WBA®-Akademie, Au/Zürich, Autor des Lehrbuches „Atlas der Dorn-Therapie“

Für dieses Buch: Idee und Koordination

Weitere Informationen

Praxis für Naturheilkunde
Teichgraben 8, 53757 Sankt Augustin
Tel. 02241/29221
Fax 02241/923949
E-Mail: info@bahn-naturheilpraxis.de
Internet: www.bahn-naturheilpraxis.de

Gemeinsamkeiten Dorn-Therapie & Jin Shin Jyutsu

Als aufmerksamer Leser wird Ihnen nicht entgangen sein, dass in beiden Therapien im Rahmen der Selbsthilfe unsere Hände zum Einsatz kommen und auf jegliche Verwendung von Apparaten und Medikamenten verzichtet wird.

Somit ist die Selbsthilfe zu jeder Zeit und an jedem Ort anwendbar.

Dorn-Therapie und Jin Shin Jyutsu nehmen jede für sich, in der Kombination jedoch noch intensiver und effizienter, Einfluss auf den Stoffwechsel, die Organe, die Gelenke, die Muskulatur, die Faszien, das spinale und periphere Nervensystem und – ganz wichtig – auf das Fließen und die Harmonisierung der menschlichen Energie. In Anlehnung an ein Zitat des Arztes Michael Schlaadt zur Dorn-Methode könnte es auch so auf den Punkt gebracht werden:

„Dorn-Methode und Jin Shin Jyutsu sind deshalb so wertvoll, weil sie aus der Intelligenz der Intuition geboren und nicht aus dem medizinischen Intellekt entwickelt wurden.“

Allgemeine Hinweise

Die Möglichkeiten der Selbsthilfe insbesondere im Jin Shin Jyutsu sind äußerst vielfältig und es würde eindeutig den Rahmen sprengen, sie alle in diesem Buch vorzustellen. Insbesondere die detaillierte Beschreibung der erwähnten Organströme ist sehr komplex und bleibt daher der weiterführenden Literatur vorbehalten.

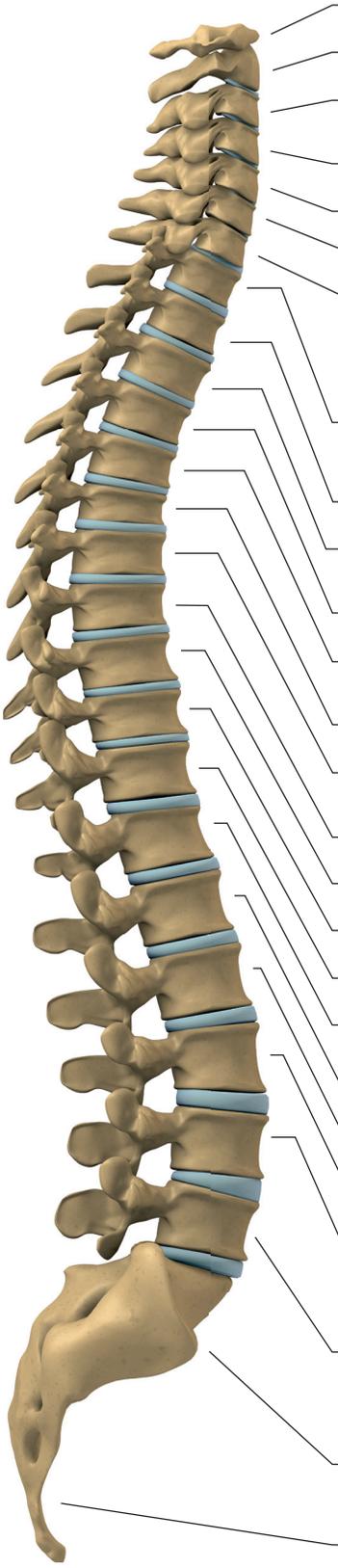
Das Fachwissen basiert auf langjähriger eigener Erfahrung und der intensiven Zusammenarbeit mit der Jin Shin Jyutsu-Praktikerin und Selbsthilfe-Lehrerin Friedl Weber (siehe Literaturempfehlungen).

Hinweis

Es gibt im Jin Shin Jyutsu 12 Organströme, jeweils rechts und links, wobei die Organpaare Blase/Niere und Leber/Galle einen größeren Anteil im Bewegungssystem einnehmen. Blasen- und Nierenfunktionsenergie-Ströme sind unentwegt mit dem Aufbau unserer Muskeln und dem allgemeinen Fluss des Lebens beschäftigt und die Leber und Gallenblasenenergie ist zuständig für Sehnen, Bänder, Gelenke und ganz allgemein für die Geschmeidigkeit und Handlungsfähigkeit.

Es handelt sich bei den vorgestellten Selbsthilfeübungen um einen kleinen, sehr effektiven Auszug aus dem gesamten Spektrum der japanischen Heilkunst, der hilft, Gesundheit und Lebensqualität eigenhändig zu unterstützen.

Beziehungen zwischen Wirbeln und organischen sowie psychischen Beschwerden



Wirbel	Organische Beschwerden	Psychische Beschwerden	
Atlas (C1)	Kopfschmerzen, Bluthochdruck, Migräne Gedächtnisstörungen, chronische Müdigkeit, Schwindel	Kronen-Chakra: fehlende „Übersicht“, Probleme mit dem Schöpfer, will alles mit dem Kopf erfassen	Halswirbelsäule
Axis (C2)	Nebenhöhlenbeschwerden, Polypen, Augenleiden, Hörstörungen, Ohrschmerzen	Stirn-Chakra: fehlende „Weitsicht“, will nicht hinsehen oder überfordert den Sehsinn	
3. Halswirbel (C3)	Gesichtsnervenschmerzen, Neuralgie, Pickel, Akne, Zahnschmerzen, schlechte Zähne, Karies, Zahnfleischbluten, Tinnitus (Ohrengeräusche)	Will nicht zuhören, hat keinen festen Standpunkt, schwankend, verliert den Halt, Schuldgefühle	
4. Halswirbel (C4)	Dauerschnupfen, Katarrh, Gehörverlust, Polypen, auf- gesprungene Lippen, verkrampfte Lippenmuskulatur	Wie bei C3	
5. Halswirbel (C5)	Heiserkeit, Halsschmerzen, chronische Erkältung, Kehlkopfentzündung	Hals-Chakra: kann nicht gut reden, kann sich nicht durchbeißen, Kloß im Hals	
6. Halswirbel (C6)	Mandelentzündung, Krupp, Keuchhusten, steifes Genick, Oberarmschmerzen, Kropf	Wie bei C5	
7. Halswirbel (C7) Vertebra prominens	Schilddrüsenerkrankungen, Erkältungen, Schleimbeutelkrankungen in der Schulter, Depressionen, Ängste	Lässt sich demütigen, fühlt sich unterdrückt, leidet still, wehrt sich nicht	
1. Brustwirbel (Th1)	Schulterschmerzen, Nackenverkrampfung, Schmerzen in Unterarm und Hand, Sehnenscheidenentzündung im Unterarm, Tennisarm, pelziges Gefühl in den Fingern/ Händen	Überlastet sich gerne, Schultern tragen viel, macht alles selbst	Brustwirbelsäule
2. Brustwirbel (Th2)	Herzbeschwerden, Rhythmusstörungen, Ängste, Schmerzen im Brustbein	Herz-Chakra: kann nicht liebevoll sein, verschließt sein Herz, hartherzig, freudlos	
3. Brustwirbel (Th3)	Bronchitis, Grippe, Rippenfellentzündung, Lungenentzündung, Husten, Atembeschwerden, Störungen im Brustbereich, Asthma	Will nichts für sich, stellt sich zurück, will nicht durchat- men, keine eigene Meinung; oder das Gegenteil: geizig, egoistisch, gibt den Atem nicht her	
4. Brustwirbel (Th4)	Gallenleiden, Gallensteine, Gelbsucht, seitliche Kopfschmerzen (im Bereich des Gallenblasenmeridians)	Innere Wut, lässt nichts raus, zielstrebig, verbittert, hart zu sich selbst	
5. Brustwirbel (Th5)	Leberstörungen, niedriger Blutdruck, Kreislauf- schwäche, Blutarmut, Müdigkeit, Gürtelrose, Arthritis	Sorge um andere, Probleme mit dem „inneren Kind“, vernachlässigt eigene vitale Interessen, immer traurig, weint viel	
6. Brustwirbel (Th6)	Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen, Sodbrennen, Diabetes mellitus, Pankreasstörungen	„Schluckt“ viel, lässt nichts raus, inneres Aufbäumen; verliert sich in Süchte: z. B. Essen und Trinken	
7. Brustwirbel (Th7)	Zwölffingerdarmgeschwüre, Magenbeschwerden, Schluckauf; bei Fehlstellung des Wirbels über längere Zeit: z. B. Vitaminmangel, Schwächegefühl	Wie bei Th6	
8. Brustwirbel (Th8)	Milzprobleme, Abwehrschwäche	Energie-Chakra: macht sich Sorgen, starr, lässt den Fluss des Lebens nicht zu	
9. Brustwirbel (Th9)	Allergien, Nesselausschläge	Unterdrückt die eigene Aggressivität, macht Vorwürfe, wird „allergisch“	
10. Brustwirbel (Th10)	Nierenprobleme, unzureichende Salzausscheidung, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit	Beziehungsprobleme mit Eltern, Ehepartner, Kindern, Kollegen, Nachbarn, Mitmenschen u. a.	
11. Brustwirbel (Th11)	Pickel, raue Haut; Hauterkrankungen wie Akne, Ekzeme, Furunkel, Schuppenflechte (viel trinken)	Kontaktprobleme, Unsicherheit, sieht immer die eige- nen Schwächen, ängstlich, Beziehungsängste	
12. Brustwirbel (Th12)	Dünndarmstörungen, Blähungen, Rheuma, Wachstumsstörungen, Unfruchtbarkeit	Neuanfang fällt schwer, ängstlich, kann nicht loslassen	
1. Lendenwirbel (L1)	Dickdarmstörungen, Darmdurchblutungsstörungen, Verstopfung, Durchfall, Darmträgheit	Neuanfang fällt schwer, ängstlich, kann nicht loslassen	Lendenwirbel
2. Lendenwirbel (L2)	Blinddarmreizung, Bauchkrämpfe, Übersäuerung, Krampfadern	Verkrampft sich schnell, Panikgefühle	
3. Lendenwirbel (L3)	Schwangerschafts-, Menstruations-, Wechseljahresbeschwerden; Blasenleiden, Knieschmerzen, Impotenz, Bettnässen	Sexual-Chakra: Sexualprobleme, Trägheit im „Verdauen“, fehlende Geborgenheit, Schuldgefühle	
4. Lendenwirbel (L4)	Ischialgie, Hexenschuss, Prostatastörungen, schmerz- haftes oder zu häufiges Harnlassen (Wichtig: Die schmerzende Gesäßmuskulatur mit Öl weichmassieren!)	Wie bei L3	
5. Lendenwirbel (L5)	Durchblutungsstörungen der Unterschenkel und Füße, kalte Füße, Wadenkrämpfe, Schwellungen der Füße und Beine	Wie bei L3	
Kreuzbein	Ischialgie, Unterleibsprobleme, chronische Verstopfung, Schmerzen in Beinen und Füßen	Wie trage ich die „Last des Lebens“? Problem: Beinlängendifferenz, Beckenschiefstand, sitzt schlecht bzw. zu viel im Auto, Beine „übereinander schlagen“	Kreuz-/Steißbein
Steißbein	Hämorrhoiden, Afterjucken, Schmerzen beim Sitzen	Basis-Chakra: wenig Verbindung zur „Mutter Erde“	

Aufteilung des Buches

Jedes Kapitel beginnt zunächst mit dem Bereich „Dorn-Methode“, danach folgt die passende und ergänzende Übung aus dem Jin Shin Jyutsu. Für eine bessere Lesbarkeit und klarer Übersicht der beiden Therapieformen wurde der Teil „Jin Shin Jyutsu“ farblich hervorgehoben.

1. Beinlängen/Becken

Anatomie

Das Becken hat als Basis der Wirbelsäule und als Verbindungsglied zwischen Rumpf und Beinen eine besondere Bedeutung. Die Beckenstellung beeinflusst wesentlich die Form der Wirbelsäule. Die richtige Balance sowohl des Beckens als auch deren stabilisierende Muskulatur ist die Grundlage für die aufrechte Körperhaltung. Sind die Muskelzüge in diesem Bereich vom Seitenvergleich her unterschiedlich, so kommt es zu einer Beinlängendifferenz.

Der Beckenring besteht aus mehreren Teilen, dem Hüftbein und dem Kreuzbein (Os sacrum). Das Hüftbein seinerseits wird durch das Darmbein (Os ilium), das Sitzbein (Os ischii) und das Schambein gebildet. Vorne wird der Beckenring durch die Schamfuge (Symphyse) geschlossen.



1.1 Beinlängenkontrolle

Da eine Selbstkontrolle der Beinlängen alleine schwer zu gestalten ist, empfiehlt es sich diese von einem Dorn-Therapeuten oder seinem Partner durchführen zu lassen. Deswegen nachfolgend als Partnerübung beschrieben.

Wenn der Therapeut zwischen den Beinen das Gesicht des Patienten sehen kann, welches gerade liegen sollte, muss die Nase des Patienten in der Mitte zwischen den gestreckten Beinen des Patienten liegen – Kimme-und-Korn-Prinzip.

Eine etwas nach vorne gekippte Fußsohle, die nicht parallel zur anderen steht, weist auf Probleme im Iliosakralgelenk hin. Zudem ist an der Seite mit dem kürzeren Bein ersichtlich, dass sich der Fuß in fast allen Fällen nach innen senkt, d.h. die Inversion wird verstärkt. Dies geschieht über die Fehlstatik, da der Fuß an der kürzeren Beinseite mit der Außenkante den Beinlängenunterschied im Verhältnis zur längeren Seite ausgleicht. Dadurch wiederum entsteht eine höhere Tendenz zum Einknicken des Fußes an der kürzeren Seite, wie bereits erwähnt.

Um Überspannungsreaktionen auf den unteren Lendenwirbelsäulenbereich zu vermeiden, sollten die Beine nacheinander wieder abgelassen werden. Dazu sind sie im Kniegelenk anzuwinkeln und dann nacheinander abzulegen.

Alternativ kann der Anwender auch selber eine Beinlängendifferenz erspüren, wobei es schwierig ist das längere vom kürzeren Bein zu unterscheiden. Dies geschieht im Stehen mit geschlossenen Augen. Ist der Druck auf beide Fußsohlen gleich, so scheint keine Beinlängendifferenz vorzuliegen. Ist dies nicht so, sollte die Übung zur Beinlängenskorrektur durchgeführt und anschließend wieder im Stehen nachgespürt werden.

Auch ein Zweiwaagentest ist, anhand der oftmals erheblichen differenten Gewichtsangaben beider Waagen, sehr anschaulich. Die Vorgehensweise ist dieselbe wie oben bereits beschrieben.

Untersuchung zur Beinlängenkontrolle

Der Therapeut oder Partner stellt sich ans Fußende der Behandlungsliege und umfasst mit den Mittel- und Ringfingern die Knöchel. Die Daumen liegen in der Fußwölbung am Fersenballenanfang.



Die Daumen drücken nun zum Patienten (proximal) hin. Unter diesem Druck werden die beiden Beine im leichten Halbkreis über außen nach oben gebracht. Dabei atmen Patient und Therapeut aus. Die Beine kommen nebeneinander fast senkrecht (70–80°) zum Stehen. Die Differenz ist nun an den Daumen und an den Knöcheln bzw. den unterschiedlichen Fußsohlenhöhen zu erkennen.



1.2 Beinlängenkorrektur

Vorab ist festzustellen, dass nur variable, funktionelle Beinlängendifferenzen im Rahmen der Selbsthilfe korrigiert werden können, also solche die durch Unfall, Fehlbelastung und Fehlhaltung entstanden sind. Ursachen sind kontraproduktive Bewegungsmuster im Sport, bei der Haus- oder Gartenarbeit, im Beruf etc. Anatomische Beinlängendifferenzen in Folge von Frakturen im Becken, der unteren Extremitäten oder ein genetisch bedingter Defekt bedürfen einer schuorthopädischen Korrektur; sie sind also nicht manuell zu korrigieren.

Eigenübung

Der Anwender liegt auf dem Rücken und winkelt das Bein, welches er behandeln möchte, jeweils im 90°-Winkel im Hüftgelenk und im Kniegelenk ab. Das Bein ausrichten, so dass es in einer geraden Linie angewinkelt ist. Beim rechten Bein liegt seine rechte Hand, beim linken Bein seine linke Hand etwas unterhalb der Gesäßfalte an.



Nun wird das Bein gegen den Widerstand der Hand hingelegt, wobei der Anwender ausatmet.



Ein schmales, längs gefaltetes Handtuch wird etwas unterhalb der Gesäßfalte gelegt, die Enden in beide Hände genommen und beim Ablegen des Beines nach oben in Richtung Kopf (cranial) angezogen (außen etwas stärker). Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass der Zug beim Ablegen des Beines bis zuletzt stattfindet, das Bein auch wirklich ganz abgelegt wird und das Handtuch nicht verrutscht. Die Hände werden dabei immer in Höhe des Nabels gehalten.



Beim Streckvorgang bitte langsam und gleichmäßig ausatmen, denn so kann sich die Muskulatur besser entspannen.



Das Handtuch kann zum besseren Halt auch über Kreuz genommen werden. Vorteile dieser Variante: Sie wirkt 3-dimensional, d. h. alle Seiten werden berücksichtigt, es ist mehr Zug auf die Muskulatur möglich und der Ablauf ist etwas kontrollierter.

Ein Handtuch neben dem Bett ist eine gute Erinnerung daran, diese Übung abends und/oder morgens im Bett zu absolvieren.

Wird die Übung mit einer **Außenrotation im Hüftgelenk** durchgeführt, so ist die Übung am effektivsten, da alle die Hüfte umgebenden, stabilisierenden Bänder und Muskeln mit angesprochen werden.



Oder – im Stehen, die kleine Übung zwischendurch: Bein anheben, den 90°-Winkel beachten, die Hand oberhalb der Gesäßfalte legen und dann beim Ausatmen gegen den Widerstand der Hand das Bein abstellen. Perfekt nach längeren Autofahrten, besonders für alle, die von Berufs wegen fahren, wie Taxifahrer, Kraftfahrer, Außendienstler etc.



Diese Variante ist sehr empfehlenswert vor sportlicher Aktivität. Ein ausgeglichenes Becken führt über ein harmonisches Zusammenspiel der Muskeln zu einer optimalen Statik. Das vergrößert die Muskelkapazität und ermöglicht eine bessere Sauerstoffaufnahme der Muskulatur, da einseitiges Erschlaffen oder Belasten unterbleiben. Das Verletzungsrisiko, besonders bei Sportlern, wird so zusätzlich durch ein Richten der Gelenke und die gleichmäßige Belastung der Strukturen gemindert.

Alternativ kann die **Beinlängenkorrektur mit der Faust** vorgenommen werden.

Hierzu winkelt der Patient im Liegen Hüft- und Kniegelenk zu einem 90°-Winkel an. Bei dieser Variante legt der Patient die Innenseite der Faust unterhalb des großen Rollhügels (Hüftknochen/Tochanter major) am seitlichen Oberschenkel an, drückt Richtung Körpermitte und legt gleichzeitig beim Ausatmen das Bein nach unten komplett ab.



Diese Übung ist besonders für Menschen geeignet, die ihre Hand nicht richtig öffnen oder nicht bis zur Gesäßfalte im Liegen greifen können.

Beim Beinlängenausgleich sollte bei TEP Patienten (Totalendoprothesen operierten Patienten) auf jeden Fall eine Innenrotation des Hüftgelenks vermieden werden, da sonst das Hüftgelenk luxiert (ausgehebelt) werden kann (besonders bei instabilen Hüftgelenken).

Bei jeder Variante dieser Übung wird der Akupressurpunkt 36 auf dem Blasenmeridian aktiviert, der in der Mitte der Gesäßfalte liegt und der eine gleichmäßige Durchblutung der Beine aktiviert. Da auch hier, wie bei allen anderen Korrekturen durch die Dorn-Methode, keine Abnutzung der Gelenke stattfindet, vielmehr die Übungen einen weiteren Verschleiß verhindern, kann diese unbedenklich beliebig oft täglich wiederholt werden. Die Kraft sollte aber immer dosiert angewandt werden. Die richtige Ausführung der Technik ist entscheidend.

Jin Shin Jyutsu – Allgemeine Empfehlung

Die Hauptquelle unseres energetischen Systems ist der Mittelstrom, auch Zentralstrom genannt. Er beginnt an der Schädelbasis, fließt von dort durch den Kopf nach vorne, die Körpervorderseite hinunter und die Körperrückseite hinauf. Aus ihm entstehen alle anderen Ströme, die immer wieder in ihn einmünden, um sich zu regenerieren. Er fließt unentwegt, energetisiert unsere Wirbelsäule und versorgt jede einzelne Zelle. Unsere Steuerungszentrale im Kopf, das gesamte Drüsensystem, alle Gedanken und Gefühle, alles was unser Dasein ausmacht, wird von diesem Strom genährt. Dieser wichtige zentrale Strom sowie das Halten der Finger sind bestens geeignet unser energetisches System allumfassend zu harmonisieren. Sie alleine sind ausreichend auf vielfältige Symptome positiven Einfluss zu nehmen. Zur Prophylaxe ist es daher sehr von Vorteil den Mittelstrom täglich zu praktizieren.



Die Hände werden auf den jeweiligen Energiefeldern sanft abgelegt. Es wird nicht gedrückt oder massiert. Nach einigen Minuten ist wie bei allen anderen Ström-Griffen häufig ein Pulsieren unter den Fingern zu spüren, was darauf hinweist, dass sich Energiebahnen neu sortieren.

Dafür gehen wir wie folgt vor:

Schritt 1

Rechte Hand auf den Kopf legen, wo sie bis einschließlich Schritt 7 bleibt. Linke Hand auf die Mitte der Stirn legen. Hat Einfluss auf Hypothalamus, Epiphyse, Gedächtnis, Emotionen und klare Sicht.



Schritt 2

Linke Hand wandert zur Nasenspitze, unterstützt Fortpflanzungsorgane und Nasennebenhöhlen.



Schritt 3

Linke Hand geht zur Halskuhle. Dieser Bereich energetisiert Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Kehlkopf und hilft der Anpassung an die Umwelt.

**Schritt 5**

Linke Hand wandert zur Brustbeinspitze. Stärkt alle Verdauungsorgane, die Handlungsfähigkeit und gibt das Gefühl vom Leben getragen zu sein.

**Schritt 4**

Linke Hand wird auf die Mitte des Brustbeines gelegt. Unterstützt die Thymusdrüse, Wachstum und Entwicklung in jeder Form, Atmung, Immun- und Hormonsystem.

**Schritt 6**

Linke Hand geht zum Bereich über dem Nabel. Diese Stelle hat Einfluss auf Nebenniere, Nervensystem und Solarplexus.

