

Gamal Raslan

Der sanfte Weg zur Mitte:

Die Dorn-Methode



Inhalt

1. Einführung	8
<i>Wie kam Dieter Dorn dazu, diese Technik zu entwickeln? 8 Was ist das nun – diese „Wundermethode“? 9 Zusammenhänge 14 Behandlungshäufigkeit 15 Aufbau – was finde ich wo? 15 Zur Technik 16 Für wen ist die Methode geeignet? 16 Kontraindikationen 17 Wer darf die Dorn-Methode ausführen? 17 Hilfsmittel 17</i>	
2. Beckenschiefstand / Beinlängendifferenz	19
<i>Anatomie 19 Ursachen – Zusammenhänge 20 Der Collis-Test 21 Was passiert, wenn wir die Beine übereinander schlagen? 25 Warum sind gleich lange Beine so wichtig? 27 Warum erfolgt bei Dorn die Behandlung von der Körpermitte her? 29 Was passiert nun bei der Übung zum Ausgleich der Beinlängen funktionell? 30 Untersuchung 31 Behandlung/Eigenübung 34 Kräftigungsübungen für das Hüftgelenk 41</i>	
3. Das Kniegelenk (Articulatio genus)	44
<i>Anatomie 44 Ursachen – Zusammenhänge 45 Behandlung 46 Eigenübung 49 Kräftigungsübung für die Kniegelenke 51</i>	
4. Sprunggelenke	52
<i>Anatomie 52 Ursachen – Zusammenhänge 52 Behandlung 53 Oberes Sprunggelenk 53 Unteres Sprunggelenk 55 Eigenübung 55 Oberes Sprunggelenk 55 Unteres Sprunggelenk 56 Übungsbeispiel zur Kräftigung der Fußgewölbe mit den Fußhölzern nach Ott & Weber 56</i>	
5. Iliosakralgelenk, kurz ISG (Articulatio sacroiliaca)	58
<i>Anatomie 58 Ursachen – Zusammenhänge 58 Untersuchung 59 Behandlung 60 Alternativbehandlung 64 Eigenübung (Abb. 5.5) 65 Kräftigung der Bauchmuskulatur, dem Gegenspieler der unteren Rückenstrecker Muskulatur 65</i>	
6. Wirbelsäule – allgemein	68
<i>Anatomie 68 Ursachen – Zusammenhänge 70</i>	
7. Steißbein bis Brustwirbel TH8	74
<i>Steißbein 74 Kreuzbein 74 5. bis 3. Lendenwirbel 74 5. Lendenwirbel 75 4. Lendenwirbel 75 3. Lendenwirbel 75 2. Lendenwirbel 76 1. Lendenwirbel 76 12. Brustwirbel 76 11. Brustwirbel 76 10. Brustwirbel 77 9. Brustwirbel 77 8. Brustwirbel 77 Untersuchung 78 Referenzpunkte 80 Behandlung 80 Eigenübungen 82 Lendenwirbelsäule 82 Brustwirbelsäule 83</i>	
8. Brustwirbel TH7 bis Brustwirbel TH1	84
<i>Anatomie 84 Ursachen – Zusammenhänge 84 7. Brustwirbel 84 6. Brustwirbel 84 5. Brustwirbel 84 4. Brustwirbel 85 3. Brustwirbel 85 2. Brustwirbel 85 1. Brustwirbel 86 Untersuchung 86 Behandlung 86 Eigenübung 87</i>	
9. Skoliose	88
<i>Ursachen – Zusammenhänge 88 Untersuchung 88 Behandlung 89</i>	
10. Halswirbelsäule	91
<i>Der Halswirbel C7 – Prominens 92 Ursachen – Zusammenhänge 92 Untersuchung 93 Behandlung 94 Halswirbel C6 bis C2 94 Ursachen – Zusammenhänge 94 6. Halswirbel 94 5. Halswirbel 94 4. Halswirbel 95 3. Halswirbel 95 2. Halswirbel – Axis 95 Untersuchung 96 Behandlung 96 Eigenübung 98 Kräftigungsübung für die Halswirbelsäule: 100 Halswirbel C 1 – Atlas 101 Ursachen – Zusammenhänge 101 Untersuchung 103 Behandlung 103 Eigenübung 105 Übung zur Entlastung des 1. Halswirbelkörpers: 107</i>	
11. Meridiane und das Dreiersystem	108
<i>Die wichtigsten Meridiane 109</i>	
12. Rundrücken	111
<i>Ursachen – Zusammenhänge 111 Untersuchung 111 Behandlung 112</i>	

13. Erhöhung am 7. Halswirbel („Witwenbuckel“)	113
<i>Ursachen – Zusammenhänge 113 Untersuchung 114 Behandlung 114 Eigenübung 114</i>	
14. Schulterhochstand	115
<i>Untersuchung 115 Behandlung 115</i>	
15. Schultergelenk	117
<i>Anatomie 117 Ursachen – Zusammenhänge 117 Behandlung 118 Eigenübung 120 Kräftigungsübung für die Schultergelenke: 122</i>	
16. Ellbogen (Articulatio cubiti)	123
<i>Anatomie 123 Ursachen – Zusammenhänge 123 Behandlung 123 Eigenübung 125</i>	
17. Handgelenk	127
<i>Anatomie 127 Ursachen – Zusammenhänge 127 Behandlung 127 Eigenübung 127</i>	
18. Finger- / Zehengelenke	130
<i>Anatomie 130 Behandlung 130 Eigenübung 131</i>	
19. Kiefergelenk (Articulatio temporomandibularis)	132
<i>Anatomie 132 Ursachen – Zusammenhänge 132 Untersuchung 133 Behandlung 134 Eigenübung 135 Gedankliche Entspannungstechnik 135</i>	
20. Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk	137
<i>Schlüsselbeinhoch- bzw. -vorstand 137 Ursachen – Zusammenhänge 137 Untersuchung 138 Behandlung 139 Schlüsselbeinbrustbeingelenk – Vorstand 139 Schlüsselbeinhochstand 140</i>	
21. Geräte zur Dorn-Methode	141
22. Ergänzende Techniken	142
<i>Schröpfen 142 Ursachen – Zusammenhänge 142 Behandlung 143 Dehnung der Brustmuskulatur bei Rundrücken 147 Kräftigung der Rückenmuskulatur 148 Myofasciale Weichteiltechnik und Muskelentspannungstechniken 150 Ursachen – Zusammenhänge 150 Behandlung 150 Selbstbehandlung 151 Schütteltechnik über das Sprunggelenk nach Professor Lewit 151</i>	
23. Die Breuß-Massage	153
<i>Massage 153 Vorbereitungen 153 Beginn 154 Strecken der Wirbelsäule, trocken 154 Strecken der Wirbelsäule mit dem Zangengriff, trocken 155 Ölen 157 Einrichten der Wirbelsäule Stufe 1 157 Einrichten der Wirbelsäule Stufe 2 159 Heilmagnetismus 161 Ausstreichen und Ableiten 163 Heilmagnetismus nach Mesmer 166 Johanniskrautöl 167 Rezept 167</i>	
24. Akupressurpunkte	168
<i>Notfallpunkte 168 1. Leitbahn der Steuerung 26 – „Wassergraben“ 168 2. Aufnehmende Leitbahn 24 – „Punkt, der die Flüssigkeit aufnimmt“ 169 3. He 9 – „Die kleine Straße“ 169 Unterstützende Punkte 169 Hüfte: Gb 31 – „Marktplatz der Winde“ 170 Kniegelenk: Ma 36 – „Dritter Weiler am Fluss“ 170 Sprunggelenk: Ni 3 – „Mächtiger Wasserlauf“ 171 Schulter: Di 4 – „Vereinte Täler“ 172 Schulter: He 1 – „Quelle am äußersten Ende“ 173 Ellbogen: Di 11 – „Gekrümmter Teich“ 174 Kopf: Gb 20 – „Teich des Windes“ 175</i>	
25. Info für Energiearbeiter	176
26. Zum Schluss	176
Anhang	177
<i>A. Behandlungsbeispiele und Behandlungsübersicht von A-Z 177 Behandlungsbeispiele 177 Behandlungsübersicht von A-Z 181 B. Literaturverzeichnis 187 C. DORN-KARTEN 188 D. Adressen 190 E. Stichwortverzeichnis 191</i>	