

Die Dorn-Methode

Schmerzfrei mit dem 5 Minuten-Selbsthilfeprogramm

1a. Beinlängenkorrektur:

Hand unterhalb der Gesäßfalte, Druckrichtung nach oben. Unter Druck Bein senken.



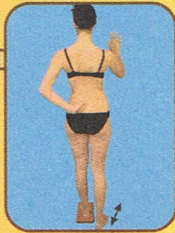
2. Kniegelenk:

Mit oberer Hand auf Kniescheibe, mit unterer Hand auf Wade drücken. Unter gegengleichem Druck Bein strecken.



4. Kreuzbein-Darmbeingelenk (ISG):

Mit einer Hand Druck auf „ISG“, mit dem Gegenbein pendeln.



6a. Schulter:

Mit Druck unterhalb des Ellenbogens angewinkelten Arm nach unten bewegen.



7. Ellenbogen:

Mit der Hand Richtung Oberschenkel drücken, dabei Arm ausstrecken.



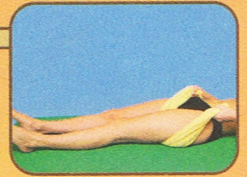
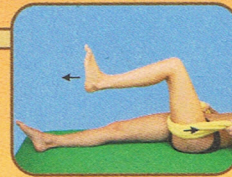
9. Fingergelenke: (Auch für Zehen)

Unter Druck Finger aus abgewinkelter in gestreckte Position bringen.



1b. Alternativ:

Das Handtuch Richtung Kopf ziehen. Beim Ziehen Hände in Höhe des Nabels lassen. Bein unter Zug ablegen.



3. Sprunggelenkskorrektur:

Während der Kniegelenksstreckung Fuß immer mit ganzer Fläche am Boden lassen.



5. Halswirbelsäule:

Zug mit den Fingerspitzen auf die Querfortsätze, Kopf zur Gegenseite, leichte „Neinbewegungen“.



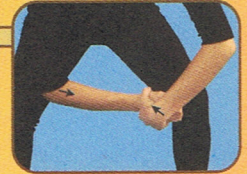
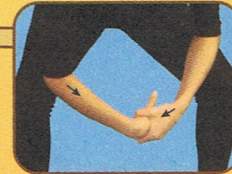
6b. Alternativ:

Linkes Bild zeigt Anfangs- und Endstellung, das Rechte die Mittelstellung. Der Unterarm sollte immer die Wand berühren.



8. Handgelenk:

Abgewinkeltes Handgelenk unter Druck der Gegenhand überstrecken.



10. Kiefergelenk:

Mund halb öffnen, beim Schließen Druck auf Kiefer von vorne nach hinten und von unten nach oben ausüben.

