

INHALT

Vorwort	9
DIE METHODE DORN	13
Geschichte und Wurzeln	13
Was ist die Methode Dorn – und was nicht?	26
Rückenschmerzen als Warnsignal	29
Wie innen so außen	33
WAS UNS AUFRECHT HÄLT	37
Die Wirbelsäule – Knochen, Muskeln und Bänder	37
Die Bandscheiben	42
Das Bindegewebe	43
Reine Nervensache?	46
Die Wirbelsäule aus Sicht traditioneller Medizinsysteme	54
AUF DEM WEG ZUR LEICHTIGKEIT DES SEINS ..	65
Zwei Lebensgeschichten mit offenem Ende	68
Spüren, was man tut	76

DORN-BEHANDLUNG UND SELBSTHILFEÜBUNGEN	83
Das Fundament muss stimmen	84
Wenn das Becken schief steht	92
Mögliche Fehlstellungen der Wirbel	95
Die Lendenwirbelsäule	97
Die untere Brustwirbelsäule	98
Die obere Brustwirbelsäule	100
Die Halswirbelsäule	101
Schultergürtel, Arme und Hände	103
 DIE BEHANDLUNG »SCHWIERIGER FÄLLE«	 109
Hartnäckige Wirbelblockaden	110
Skoliosen	111
Rundrücken	113
Schiefhals	115
 DER KÖRPER ALS SPEICHER DER GEFÜHLE UND ERINNERUNGEN	 117
Muskelpanzer und Gefühle	119
Angst	120
Wut	125
Trauer	129
Sorge	131
Freude	134
Vom rechten Umgang mit Gefühlen	136

DIE FÜNF WICHTIGSTEN ENERGIEQUELLEN ... 139

1. Meditation/Achtsamkeit	141
2. Atmung	145
3. Bewegung	150
4. Ernährung	154
5. Entspannung des Körpers	156

AUF DEM WEG ZU EINER BESSEREN HALTUNG 159

Körperbild und Vorstellungsbilder	160
Übungen zur Körperwahrnehmung	161
Heute bin ich mal ... – Das Spiel mit Bewegungen und Körperhaltungen	168
Kann ich über mich selbst lachen? – Das Spiel mit der eigenen Wichtigkeit	170
Rutsch mir den Buckel runter	171
Vergeben und Vergessen	172
Da lache ich doch	174
 Literatur	 175
Adressen	176