

Inhalt

Vorwort	9
Die Methode Dorn	11
Wie sie entstanden ist und wohin sie sich entwickelt hat	11
Was passiert bei einer Behandlung nach der Methode Dorn?	17
Gibt es den idealen Dorn-Behandler?	22
Wie wir sitzende Menschen geworden sind	27
Jäger und Sammler	29
Sesshafte Ackerbauern und wanderndes Fußvolk	31
Der moderne Mensch	32
Lernt der Mensch wieder laufen?	34
Die Wirbelsäule – ein multifunktionales Wunderwerk	35
Die Säule, die uns trägt	35
Bogen und Sehne – die geniale Statik der Wirbelsäule	37
Das Zentrum des Bewegungsapparats	39
Stoßdämpfer mit Ausgleichsmechanismus – die Bandscheiben	40
Die Wirbelsäule als Kanal für das Rückenmark	42
Energieleitbahnen entlang der Wirbelsäule	49
Metaphysik der Wirbelsäule	52

Stimmt die Basis?	57
Warum der Beinlängentest so wichtig ist	60
Die Sprunggelenke	62
Das Kniegelenk	66
Das Hüftgelenk	70
Stoff zum Nachdenken: Knien als Meditationshaltung	77
 Schräg oder im Gleichgewicht? – Das Becken	79
Diagnose Beckenschiefstand	80
Kreuzbein und Steißbein als Zentrum des Beckens	82
Quelle der Lebensenergie	85
 Wirbelverschiebung – Was ist das eigentlich?	89
 Geben, nehmen, loslassen – die Lendenwirbelsäule	93
Probleme im unteren Rücken	95
Was sagt der Körper?	98
Was macht der Behandler?	102
Selbsthilfeübung für die Lendenwirbelsäule	103
Stoff zum Nachdenken: Frauen und Stöckelschuhe	104
 Was schlucke ich und was nicht?	
Die untere Brustwirbelsäule	109
Probleme im Bereich der unteren Brustwirbelsäule	111
Was sagt der Körper?	112
Was macht der Behandler?	113
Selbsthilfeübung für die untere Brustwirbelsäule	114
Stoff zum Nachdenken: Mobbing	115
 Skoliose	121
Was sagt der Körper?	122

Was macht der Behandler?	125
Selbsthilfeübungen bei Skoliose	126
Mit dem Herzen dabei? Die obere Brustwirbelsäule	129
Probleme im Bereich der oberen Brustwirbelsäule	129
Was sagt der Körper?	131
Was macht der Behandler?	136
Selbsthilfeübung für die obere Brustwirbelsäule	137
Stoff zum Nachdenken: Liebe und Selbstsicherheit	138
Rundrücken oder Morbus Scheuermann?	141
Was sagt der Körper?	143
Was macht der Behandler?	146
Selbsthilfeübungen bei Rundrücken	146
Flausen im Kopf oder vom Ehrgeiz getrieben?	
Die Halswirbelsäule	147
Probleme im Bereich der Halswirbelsäule	150
Was sagt der Körper?	151
Was macht der Behandler?	156
Selbsthilfeübungen für die Halswirbelsäule	157
Selbsthilfeübung für die Kiefergelenke	159
Stoff zum Nachdenken: kopflos?	159
Handeln mit Herz und Verstand –	
Schultergürtel, Arme und Hände	165
Der Schultergürtel	166
Das Schultergelenk	168
Das Ellbogengelenk	170
Das Handgelenk	171
Die Fingergelenke	173

Sich selbst den Rücken stärken – sieben goldene Regeln	175
Regel Nummer 1: Muskeln nicht unnötig anspannen	177
Regel Nummer 2: Mit vier rechten Winkeln sitzen	178
Regel Nummer 3: Wirbelsäule aufrichten	179
Regel Nummer 4: In Bewegung bleiben	180
Regel Nummer 5: Rechts und links ins Gleichgewicht bringen	181
Regel Nummer 6: Nicht nur Pflicht, auch Kür!	182
Regel Nummer 7: Sport treiben, aber richtig	184
Literatur	187
Adressen	189