

HEYNE <

DAS BUCH

Die erste Patientin war seine Frau, die damals schon seit über 15 Jahren an Kopfschmerzen litt. Nach der Behandlung waren die Schmerzen verschwunden. Mittlerweile hat sich die Dorn-Methode weltweit etabliert. Allein in Deutschland gibt es Hunderte von Dorn-Behandlern.

Ein nachhaltiger Erfolg der Methode hängt vom Patienten selbst ab. Mit praktischen Übungen und Anwendungsbeispielen gibt dieses Buch jedem das Mittel an die Hand, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen.

Man erhält Einblick in den ganzheitlichen Zusammenhang von Körper, Seele und Geist und dessen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden. Ob bei der Auswahl eines geeigneten Dorn-Behandlers oder bei der Selbstbehandlung von Wirbelsäule und Gelenken – dieses Buch unterstützt auf dem Weg zu wirklicher Gesundheit.

DER AUTOR

Dieter Dorn (1938–2011) ist der Begründer der nach ihm benannten ganzheitlichen Therapie. Allein im deutschsprachigen Raum helfen mehrere hundert Ärzte, Heilpraktiker und Krankengymnasten erfolgreich ihren Mitmenschen, die unter Rückenbeschwerden leiden. Die Methode Dorn gehört mittlerweile zum festen Bestand alternativer physiotherapeutischer Heilmethoden.

DIETER DORN

DIE GANZHEITLICHE
DORN METHODE

Die Sprache des Körpers verstehen
Haltung und Bewegung harmonisieren

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernimmt der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Taschenbuchausgabe 08/2017

Copyright © 2007 der deutschsprachigen Ausgabe by Integral Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2017 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Abbildungen: Reinert & Partner, München – Doris Detre

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Unter Verwendung eines Fotos von © istock / thinkstock

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70332-2

www.heyne.de

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

Vorwort

Das Wirksame ist oft ganz einfach – einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Man muss nur uneingeschränkt dafür bereit sein. Das gilt für vieles im Leben, und so auch für die nach mir benannte Methode, die keine Therapie ist und auch gar keine sein will.

Ein Dorn-Behandler ist ein Wegweiser: Er oder sie gibt einen Impuls, zeigt die Richtung, in die es für den Patienten weitergehen kann, und gibt ein paar Hinweise und Übungen mit auf den Weg, den der Patient von nun an selbst gehen muss. Der Erfolg einer Dorn-Behandlung ist maßgeblich davon abhängig, ob der Patient bereit ist, die Verantwortung für seine Gesundheit selbst zu übernehmen. Durch das Behandeln allein werden die Ursachen der gesundheitlichen Störung nämlich nicht beseitigt – auch mit der Methode Dorn nicht. Und selbst wenn jemand unmittelbar nach einer Dorn-Behandlung das Gefühl hat, »ein völlig neuer Mensch« zu sein, kann es passieren, dass das Wunder nicht von Dauer ist und sich die gleichen oder andere Beschwerden nach einiger Zeit erneut melden. Zu einem »völlig neuen Menschen« wird man auf Dauer nur durch Einsicht in die eigenen Fehlhaltungen, und zwar sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen und der geistigen Ebene.

Dieses Buch kann Ihnen vielleicht zu dieser Einsicht verhelfen – ein Stück weit zumindest. Anders als viele andere Bücher über die Methode Dorn enthält es keine Fallgeschichten, also keine Geschichten von Menschen, die diese und jene Beschwerden hatten und durch die Methode Dorn davon befreit wurden. Vielmehr will es Sie zum Nachdenken anregen und Ihnen Zusammenhänge verdeutlichen, die Sie anders vielleicht nicht erkannt hätten. Ich wünsche mir, dass Sie es mit Freude lesen und zwischendurch auch mal schmunzeln, denn Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Beschwerden, sondern vor allem eine freudvolle Angelegenheit.

An dieser Stelle danke ich den Menschen, die dazu beigetragen haben, dass dieses Buch so schnell erscheinen konnte: Dr. Juliane Molitor für die Unterstützung beim Schreiben, Jan Hoffmann für seine erhellenden Karikaturen und nicht zuletzt allen Mitarbeitern des Integral-Verlags.

Dieter Dorn
Lautrach im Juni 2007

Die Methode Dorn

Wie sie entstanden ist und wohin sie sich entwickelt hat

Die Methode Dorn ist jetzt ungefähr Mitte dreißig – genauso alt, wie ich war, als ich sie kennengelernt habe. Meine Familie bewirtschaftete ein Sägewerk und einen kleinen Bauernhof im Allgäu. Im Jahr 1973 – damals war ich 35 Jahre alt – passierte mir bei der Arbeit im Sägewerk ein Missgeschick. Ich hob einen Baumstamm ungünstig seitlich an und spürte plötzlich so etwas wie einen Riss im unteren Rücken. Danach konnte ich mich nicht mehr aufrichten und schaffte es nur noch ganz langsam und gebückt bis zum nächsten Sofa. »Das geht schon wieder von selbst weg«, dachte ich, denn so ist es ja meistens, aber diesmal ging nichts von selbst weg. Im Gegenteil, es wurde noch schlimmer. Ich kam überhaupt nicht mehr vom Sofa hoch, sondern musste mich hinunterwälzen und auf den Boden legen. Dann dauerte es eine ganze Weile, bis es mir – Millimeter für Millimeter – gelang, mich wieder auf die Beine zu stellen. »Was mache ich jetzt?«, überlegte ich. »Muss ich damit zum Arzt gehen?«

Jedenfalls bin ich nicht zum Arzt gegangen und weiß daher auch nicht, ob der mir hätte helfen können. Vielleicht hätte er mich ins Krankenhaus geschickt zur Bandscheibenoperation, oder er hätte sonst etwas mit mir gemacht, das bestimmt sehr langwierig gewesen wäre. Ich aber wollte schnell wie-

der arbeiten und mich normal bewegen können. Also ließ ich mich zum Müller Josef bringen, dem Schloss-Bauern in unserem Ort. Der hatte zwar keine medizinische Vorbildung, aber wenn es die Leute im Kreuz hatten und nicht mehr gerade gehen konnten – so wie ich jetzt –, gingen sie zu ihm und wurden geheilt. »Krumm kommen die Leute rein, und gerade gehen sie wieder raus.« Das war der Spruch, mit dem der Müller Josef jeden begrüßte, der zu ihm kam, so auch mich. Und was hat er gemacht? Nicht viel. Ich musste mich leicht gebeugt vor einen Tisch stellen, mit den Händen abstützen und mit einem Bein vor und zurück schwingen, während er mir mit dem Daumen ins Kreuz drückte – schon war der Schmerz weg. Es war eine Sache von wenigen Minuten.

Natürlich war ich froh, meine Schmerzen los zu sein und wieder gerade gehen zu können, aber ich war auch neugierig. »Wie hat er das wohl gemacht?«, fragte ich mich, und ihn fragte ich: »Kann man das lernen?«

Er sagte nur: »Du brauchst das nicht zu lernen, du kannst es.« Immerhin erfuhr ich noch, dass er selbst diese Griffe vor langer Zeit einer alten Bäuerin abgeschaut hatte, einer einfachen Frau, die immer in seine Stallungen gekommen war, um das Vieh zu behandeln, und die ab und zu auch einen Knecht oder eine Magd mitbehandelt hatte – Leute, die keine Zeit und wahrscheinlich auch kein Geld hatten, um wegen jedem Zipperlein zum Arzt zu gehen. Doch diese Frau hatte ich nicht mehr kennen gelernt. Seit meiner Kindheit behandelte der Müller Josef ab und zu Leute aus dem Dorf, vielleicht einen oder zwei Menschen im Monat.

Früher hatte ich mitgelacht, wenn andere sich über ihn lustig machten. Und natürlich machten sich viele über ihn lustig, die Jungen und Gesunden vor allem, die überhaupt keine Ahnung hatten, was Rückenschmerzen sind. Jetzt bewunderte

ich ihn irgendwie, und es reizte mich, mehr über seine Methode zu erfahren. Also ging ich ein paar Tage nach meiner wunderbaren Heilung noch einmal zu ihm und brachte zum Dank eine Flasche Wein mit, aber viel mehr an Kontakt kam leider nicht zustande, weil der Müller Josef schwer krank war. Vier Wochen später lag er im Koma, und acht Wochen später war er tot. Ich musste mir die Methode also selbst erarbeiten – mehr durch Probieren als durch Studieren.

Meine Frau war meine erste Patientin. Sie litt seit etwa 15 Jahren unter Kopfschmerzen. Sämtliche Behandlungen waren bisher ohne Erfolg geblieben. Ein Professor aus Ravensburg hatte anhand eines Röntgenbildes festgestellt, dass es wohl an zwei Halswirbeln liegen müsse, deren Querfortsätze »zu lang« seien, sodass sie auf den Nerv drückten. Er schlug eine Operation vor, doch alles, was er darüber sagte, klang so kompliziert und abschreckend, dass wir das Gefühl hatten, nichts mehr verlieren zu können. Also beschloss ich, meine Frau so zu behandeln, wie der Müller Josef mich behandelt hatte. Dabei ging ich ganz instinktiv vor. Ich ertastete die beiden Querfortsätze mit den Fingern und drückte ganz vorsichtig, bis ich das Gefühl hatte, dass sie gleichmäßig saßen. Es funktionierte. Die Kopfschmerzen meiner Frau waren weg und sind seitdem auch nicht wiedergekommen.

Wenige Wochen später war unsere Nachbarin dran. Sie lebte allein und war immer zu uns zum Milchholen gekommen, aber irgendwann kam sie nicht mehr. Also gingen wir zu ihr rüber, um nachzuschauen, ob alles in Ordnung war. Sie lag im Bett und konnte sich nicht mehr rühren. Das ganze Bein tue ihr weh, klagte sie, und sie könne es überhaupt nicht mehr belasten. Ob ich mal nachschauen dürfe, fragte ich, denn die erfolgreiche Behandlung meiner Frau hatte mich so angespornt, dass ich dachte, ich könne vielleicht auch hier helfen. Eins sah ich auf den ersten Blick: Das schmerzende Bein war

etwa fünf Zentimeter länger als das andere. Die Nachbarin wusste das nicht nur, sondern erzählte auch, dass sie wegen genau dieses Problems schon seit einem Jahr bei einem Arzt in Behandlung sei. Sie hatte Spritzen und Bestrahlungen bekommen, aber keine dieser Behandlungen war sonderlich erfolgreich gewesen.

Nach meiner Einschätzung war das schmerzende Bein im Hüftgelenk ausgerenkt. Was rausgeht, muss auch wieder reingehen, dachte ich mir und ging wieder ganz instinktiv vor. Ich hob das Bein an und schob es mit einer natürlichen Bewegung, also mit einer Bewegung, die das Bein unter normalen Umständen ganz von selbst macht, in Richtung Hüftgelenk. Dabei machte ich mir keine Gedanken über Anatomie und darüber, ob das so überhaupt funktionieren kann, sondern ging, wie gesagt, ganz instinktiv vor. Ich wollte, dass die Frau wieder schmerzfrei gehen konnte, und sie wollte das auch – nicht mehr und nicht weniger. Nach dieser Aktion waren beide Beine wieder gleich lang. Zwei Stunden später rief uns die Frau aus dem Fenster zu, sie könne jetzt wieder laufen, die Schmerzen seien weg und ich solle mir die Sache morgen noch einmal anschauen. Alles war wieder gut, und die Nachbarin ist danach noch bis ins hohe Alter jeden Tag zur Kirche gegangen – einen Kilometer über den Berg hin und genau den gleichen Weg wieder zurück.

Nach und nach behandelte ich immer mehr Menschen, die irgendwelche Probleme mit der Wirbelsäule hatten. Meist war ein Bein länger als das andere, und die Ursache dafür war in einem ausgerenkten Hüftgelenk zu suchen – wie bei unserer Nachbarin. Jeder Mensch, jede Behandlung, jeder Erfolg machte mir Mut, weiterzumachen und immer mehr dazuzulernen. Bald entdeckte ich, dass sich Menschen mit Gelenkproblemen aber auch durchaus selbst helfen können.

Gemeinsam mit den Betroffenen probierte ich Übungen und Griffe aus, die sie zu Hause selbst anwenden konnten – und die Versuche gelangen. Nun lag die Nachbehandlung in der Hand der Genesenden, und sie waren nicht mehr von mir abhängig.

Mit der Zeit bekam ich immer mehr Rückmeldungen von Menschen, deren Wirbelsäule ich behandelt hatte. Sie behaupteten, nach meiner Behandlung seien plötzlich auch ihre Herzschmerzen verschwunden oder sie könnten jetzt wieder schärfer sehen, mit der Verdauung klappe es besser und vieles mehr. Das veranlasste mich, nun doch das eine oder andere Buch zu lesen und mich auch theoretisch mit der Wirbelsäule zu beschäftigen. Bei meiner Suche stieß ich unter anderem auf das Buch des amerikanischen Arztes und Heilers J.V. Czerny, der lange in China gelebt und sich dort auch mit der einheimischen Medizin beschäftigt hatte: *Akupunktur ohne Nadeln*. Czerny schreibt unter anderem über die Verbindung zwischen Meridianen und Wirbelsäule und erklärt, warum beispielsweise ein schmerzender großer Zeh ein Hinweis darauf sein kann, dass der siebte Halswirbel verschoben ist. Es gibt aber noch viele andere Zusammenhänge zwischen Wirbeln und Organen, die ich selbst erst nach und nach kennengelernt habe. Dabei und beim Erwerb von noch mehr theoretischem Wissen über die Wirbelsäule hat mir vor allem ein Mann sehr geholfen: Dr. med. Thomas Hansen.

Seine Bekanntschaft machte ich im Jahr 1985. Dr. Hansen, der früher als Chirurg und Orthopäde in Bremen niedergelassen war, hatte seine Praxis aufgegeben und in Markt Rettenbach, zwischen Memmingen und Kaufbeuren, ein Haus für Gesundheit eröffnet, wo auch ganzheitliche Heilweisen praktiziert wurden. »Wenn man's im Kreuz hat oder in den Gelenken«, hörte er von den Leuten im Ort, »muss man zum

Dorn gehen.« Bald fand er heraus, dass der Dorn »ein medizinischer Laie« war, wie er es nannte, aber das, was er von den Leuten gehört hatte, interessierte ihn so, dass er wissen wollte, was es damit auf sich hatte. Er und seine Ehefrau hatten Rückenprobleme und haben sich von mir behandeln lassen. Anschließend beschloss Dr. Hansen, Seminare über meine Methode zu veranstalten – und die sollte ich halten, aber bitte »mit Fundament«. Also versorgte er mich mit medizinischer Literatur und klärte mich auch darüber auf, dass ich den Leuten keineswegs auf die Bandscheiben drückte, wie ich bisher immer gedacht hatte, sondern auf die Dornfortsätze der Wirbel. Erst jetzt erkannte ich, was für ein Laie ich war. Und trotzdem hatte meine Methode funktioniert!

Ich hielt also Seminare, die Leute kamen, und viele von ihnen verstanden die Methode ebenso intuitiv, wie ich damals das Wenige verstanden hatte, was der Schloss-Bauer mir noch hatte beibringen können. Auf diese Weise sprach sich die Methode herum, und immer mehr Menschen waren davon überzeugt und gaben sie weiter.

Mittlerweile ist die Methode Dorn schon längst keine Allgäuer Spezialität mehr. Sie wird in ganz Deutschland praktiziert, in vielen Ländern Europas und sogar in Australien und Südafrika. Sie ist international geworden.

Bekanntheit bringt natürlich auch Einschränkungen mit sich. Wer sich als Dorn-Therapeut bezeichnet und Dorn-Behandlungen professionell anbieten will, muss sich nach den jeweils in seinem Land geltenden Gesetzen richten. In Deutschland heißt das: Die Methode Dorn darf von Ärzten und Heilpraktikern ohne rechtliche Einschränkung praktiziert werden. Für Physiotherapeuten und Masseur gibt es Einschränkungen. Sie dürfen zum Beispiel keine Diagnosen stellen. Medizinische Laien – wie ich einer bin – dürfen nur Vorträge halten, beraten

und Hilfe zur Selbsthilfe geben. Und genau das tue ich, unter anderem in diesem Buch und immer in der Hoffnung, dass Sie als Leser den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen.

Was passiert bei einer Behandlung nach der Methode Dorn?

Die Methode Dorn ist einfach – einfach zu verstehen und einfach anzuwenden. Es handelt sich dabei um eine sanfte Methode zur Korrektur von Fehlstellungen der Wirbel und Gelenke. Falsch stehende Wirbel werden mit einem Daumen-druck auf ihre Dorn- und/oder Querfortsätze in die richtige Position geschoben. Und während das geschieht, bewegen Sie als Patient sich so, dass die Muskeln, die den betreffenden Wirbel umgeben, ständig in Bewegung sind. Oder anders ausgedrückt: Sie machen eine ganz normale, natürliche Bewegung und versetzen damit die Muskeln im entsprechenden Abschnitt der Wirbelsäule in Bewegung. Das bewirkt, dass die Muskeln auf ganz natürliche Weise etwas gelockert werden und sozusagen einen Moment lang loslassen. In genau diesem Moment kann der Wirbel mit sanftem Druck wieder in die richtige Position geschoben werden. Und weil es sich um eine natürliche Bewegung handelt, ist gleichzeitig gewährleistet, dass die Muskeln nicht zu weit loslassen. Es besteht also keine Gefahr, dass der Wirbel über seine Normalposition hinaus geschoben oder gedrückt wird.

Wann darf mit der Methode Dorn behandelt werden und wann nicht?

Die Art der Behandlung setzt natürlich voraus, dass Sie als Patient noch entsprechend beweglich sind, denn Sie müssen ja aktiv an der Behandlung mitwirken. Es gibt aber auch Kontraindikationen. Nicht angewandt werden sollte die Methode Dorn

- bei Verletzungen und noch nicht verheilten Brüchen, etwa nach einem Unfall,
- bei akuten Entzündungen,
- bei Bandscheibenvorfällen beziehungsweise nach einer Bandscheibenoperation,
- bei ausgeprägter Osteoporose,
- bei Tumoren,
- bei Morbus Bechterew.

Tut die Behandlung weh?

Die Behandlung selbst verursacht keinen oder nur einen ganz kurzen Schmerz, der aber eher als wohltuend empfunden wird. Nach der Behandlung können allerdings drei Tage bis eine Woche lang Schmerzen auftreten, die ein wenig an Muskelkater erinnern. Was da weh tut, sind tatsächlich die Muskeln, denn die müssen sich erst daran gewöhnen, dass der Wirbel, den sie so lange in seiner falschen Position »gesichert« haben, nun richtig steht und sie ihn von nun an anders halten müssen.

Wie läuft die Behandlung ab?

Am Anfang einer jeden Dorn-Behandlung steht die Überprüfung und Korrektur der Beinlängen. Anschließend werden alle Beingelenke – Sprunggelenke, Kniegelenk und Hüftgelenk – einzeln überprüft und mit ein paar einfachen Handgriffen eingerichtet. Während dieser Überprüfung und Korrektur liegen Sie auf dem Rücken.

Anschließend stehen Sie leicht vorgebeugt und stützen sich mit den Händen auf der Behandlungsliege, einem Tisch oder einer Stuhllehne ab, während der Dorn-Behandler Ihre gesamte Wirbelsäule rechts und links der von außen sichtbaren Dornfortsätze mit beiden Daumen abtastet. Dabei spürt er Fehlstellungen auf und korrigiert sie, während er Sie anweist, bestimmte Bewegungen zu machen: ein Bein vor und zurück schwingen, mit den Armen pendeln, den Kopf hin und her bewegen wie beim Nein-Sagen und so weiter. Wichtig ist, dass Sie diese Bewegungen selbst machen. *Der Patient bewegt die entsprechende Muskelpartie, der Behandler schiebt den Wirbel in Position.* Das Abtasten und Korrigieren erfolgt von unten nach oben, also von der Lendenwirbelsäule zur Halswirbelsäule, wobei die obere Brustwirbelsäule und die Halswirbelsäule meist im Sitzen behandelt werden.

Nachdem die ganze Wirbelsäule auf diese Weise abgetastet und gegebenenfalls korrigiert wurde, zeigt Ihnen der Behandler vielleicht auch noch, wie Sie nicht nur Ihre Beingelenke, sondern auch die Gelenke an Armen und Fingern selbst einrichten können. Auf jeden Fall aber erklärt er Ihnen am Ende der Behandlung bestimmte Selbsthilfeübungen, die er ganz nach Ihren Bedürfnissen ausgewählt hat, macht diese einmal vor und lässt sie sich dann von Ihnen vormachen. Dabei greift er korrigierend ein, wenn das nötig sein sollte.