

Selbsthilfe Übungen der Dornmethode

Diese Übungen haben keinen Muskel kräftigenden Effekt; sind jedoch bei Beschwerden oder einem Beckenschiefstand mehrmals täglich und „vor“ jedem Sport empfohlen. Es ist nicht immer die ganze Palette der Übungen von Nöten, sondern nur das, was für Sie speziell zutrifft.

Die Akmon Übung

Diese Übung eignet sich zur grundsätzlichen Aktivierung und Regulierung der Wirbel-Kette. Sie hat den Vorteil, dass dabei auch der Kreislauf angeregt wird und die Ausdauer geübt werden kann. Die Arme gegengleich nach oben schwingen, so dass eine Hand jeweils über eine Schulter kommt. Jedes Mal ein Knie dazu heben und nach innen drehen. Der Kopf wird gegengleich gedreht zur Seite des oberen Armes, bzw. wohin das Knie zeigt. Eine weitere Möglichkeit ist das Schütteln des Beckens bei leicht gebeugten Knien.

Beinlänglenkorrektur Durch kleine Verschiebungen in den Beingelenken oder im Beckenbereich; besonders im Kreuzbein- Darmbein-Gelenk (**Ilio-Sakral-Gelenk= ISG**) kommt es zu scheinbaren Beinlängendifferenzen. Nur in ganz seltenen Fällen ist eine Absatzerhöhung angezeigt, wenn tatsächlich die Knochen unterschiedlich lang ausgebildet wären. Dies kommt nur sehr selten tatsächlich vor. In Rückenlage wird das „längere“ Bein vorwiegend geübt. Dadurch kommen die entsprechenden Gelenke in die ursprüngliche Position, was hinwiederum zur Folge hat, dass das Bein wieder „kürzer“ erscheint. Auch wenn nur eine Seite betroffen ist, üben wir immer beide Seiten. Eine „Überkorrektur“ ist nicht möglich, das heißt ein Gelenk ist entweder in der richtigen Position, oder eben nicht.

Korrektur des Hüftgelenk-Bereiches Im Liegen oder Stehen den Oberschenkel anwinkeln und ein Handtuch unter den Oberschenkel legen. Man hält die Handtuchenden fest und drückt den Oberschenkel gegen den Widerstand nach vorn bzw. unten in die Streckung. Oder: Im Stehen Knie anheben und eine Hand dicht vor dem Gesäß gehalten und gegen diesen Widerstand das Knie senken. Gegebenenfalls mit Außenrotation des Oberschenkels.

Fußkorrektur Wir gehen in die Hocke, die ganze Fußsohle bleibt fest auf dem Boden und wir strecken die Beine wieder. Einen Fuß etwas nach vorne stellen. Das Knie etwas nach innen oder außen schieben und mit Gewicht darauf in die Streckung bringen. (beidseits)

Knienkorrektur Das Knie wird im Stehen gebeugt und wir bücken uns und schieben eine Hand von unten nach oben gegen die Wade und die andere Hand von oben gegen die Kniescheibe. Mit etwas Gegendruck der Hände gegen das Knie bringen wir es zur Streckung. Noch günstiger wird die Bewegung, wenn wir das Bein etwas erhöht stellen.

ISG Korrektur mit der Beinpendel-Bewegung Das Standbein steht etwas erhöht an einer Treppe

oder auf einem Telefonbuch, damit das andere Bein frei schwingen kann. Wir drücken mit der Hand gegen die Rückenseite des Standbeines, während das andere Bein frei schwingt und im Moment wenn es hinten ist.

Korrektur in Rückenlage Die Füße legen wir aneinander und lassen die Knie entspannt nach außen fallen. Mit dem Becken weich nach rechts und links schaukeln, dabei wird eine Hand schräg von der Seite unter den Rücken geschoben und die andere Hand schubst das Becken von oben am Beckenknochen an.

Ischias Schmerzen sind zwischen LWK 4 und LWK 5 ausgelöst. Wir korrigieren das mit Beinschwingen: Wir sollten immer beide Seiten üben. Mit dem Daumen neben der WS gegen den Rückenmuskel drücken und dabei das Bein auf der anderen Seite schwingen. Statt mit dem Daumen gegen den Rückenmuskel zu drücken kann man sich auch an eine Kante stellen, z.B. an einen Türrahmen. Wichtig ist dabei, dass der Druck auf die Muskeln und nicht auf die Dornfortsätze ausgeübt wird.

Leistenschmerzen; Schmerzen im Oberschenkel, in Ruhe schlechter als bei Bewegung Hier drücken wir mit dem Handballen oder der Faust gegen das Iliosakralgelenk. Das liegt etwas tiefer und weiter außen; auch hierbei wieder das Bein auf der anderen Seite schwingen.

Brustwirbelsäule Dazu stellen wir uns an einen Türrahmen und üben leichten Druck gegen den Muskel neben den Dornfortsätzen aus und pendeln dabei die Arme auf und ab. Wir legen uns auf eine gerollte Matte oder ein Handtuch und rollen darauf die WS auf und ab. Die instabile Unterlage hat den korrigierenden Effekt.

Schmerzen im Arm oder den Händen Beispiel für die rechte Seite, links entsprechend spiegelverkehrt:

Mit der linken Hand fassen wir mit den Fingern den Dornfortsatz von 7 Halswirbel bzw. dem 1. oder 2. Brustwirbel von oben und ziehen ein wenig nach links außen. Dabei wird der rechte Arm vor und zurück gependelt.

Korrektur-Übungen für die Halswirbelsäule Wir fassen überkreuz mit den Fingern oberhalb der Schlüsselbeinköpfchen, üben dort wieder leichten Druck aus, während wir den Kopf leicht schütteln. (Nein- Geste). Diese Übung wirkt ebenso lösend auf den Magenmeridian. Die Finger seitlich an die Seitfortsätze der Halswirbelsäule und dabei wieder den Kopf drehen.

Für die **Korrektur des Atlas** müssen wir mit den Fingern in die Vertiefung unterhalb des Ohrläppchens zwischen Kieferwinkel und Halsmuskelansatz (*M. sternocleido-mastoideus*) drücken. Die rundliche Form unter den Fingern ist der Seitfortsatz des Atlas. Auch hier ist die Kopfschüttelbewegung bei leichtem Druck nach oben möglich.