Selbsthilfe-Übungen nach Alexander Plappert

«Die **Dorn-Methode** steht auf **zwei „Säulen“:** die manuelle Behandlung und die „Selbsthilfe-Übungen“. Beide Säulen sind gleich wichtig. Fehlen die Selbsthilfe-Übungen, ist es keine Dorn-Methode. Jeder Mensch sollte die Dorn-Selbsthilfe-Übungen täglich anwenden.» Dieter Dorn 2007

1
Heute schon gedornt?

zuerst das „längere“, dann das „kürzere“ Bein einige Male einziehen.

Jederzeit nachdoppeln:
Wenn Rückenprobleme sich bemerkbar machen, immer nach Autofahrten, bei längern Autofahrten bei jeder Rast.

Jede Seite rund 5-mal

2
Rumpfbeugen mit aufgelegten Unterschenkeln

So oft es geht; Ca. 50 mal

3
„Frosch“, auf dem Boden liegend

Gefühl, gerade zu liegen

Ca. 2 – 5 Min.

4
auf dem Boden liegen und sich gegenläufig verdrehen

Ca. 12-mal

5
Wirbelsäulenschaukeln von „Kerze“ (oder gar „Pflug“) bis Sitz

Ca. 10-mal von „Kerze“ bis Sitzposition

6
aufstehen und sich gegenläufig verdrehen

zuerst Rhythmus für Beine und Arme finden, dann Kopf in die gleiche Richtung drehen wie das Knie

Zum Abschluss sich aus Becken heraus durchschütteln, mit „Urschrei“ begleiten

Ca. 12-mal

7
sich auf zwei Stühlen stützen und in der Luft gehen;
den Schwung ruhig über Kreuz schlenkern lassen

Ca. 2 – 5 Min.

*Weitere **Selbsthilfeübungen** im gleichnamigen Büchlein von H. Koch & H. Steinhauser; www.dornmethode.com oder in Dieter Dorns „Die ganzheitliche Methode Dorn. Integral. Die Sprache des Körpers verstehen. Haltung und Bewegung harmonisieren“ Verlag Ludwig 2007*