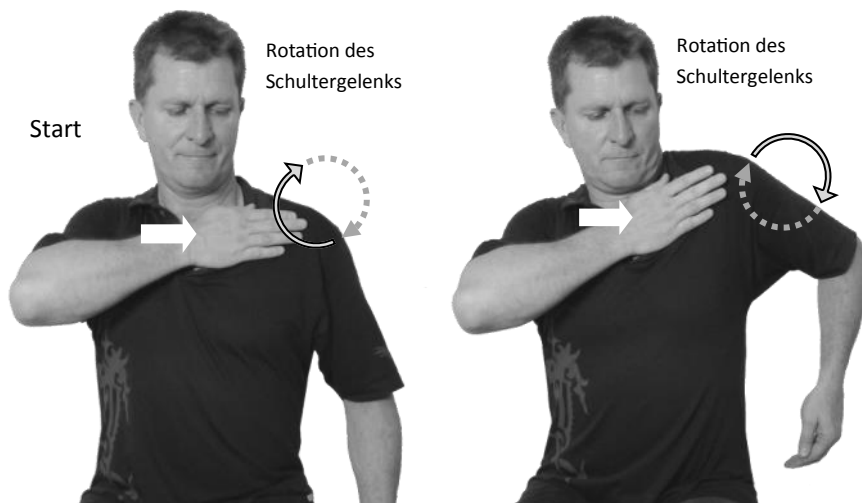


# Dorn Methode - Selbsthilfe - Übungen

## Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk / Kiefergelenk

» Es ist auf jeden Fall ratsam zuerst einen professionellen Gesundheitsdienstleister Ihres Vertrauens zu konsultieren bevor Sie mit irgend einem Übungs-Programm beginnen!



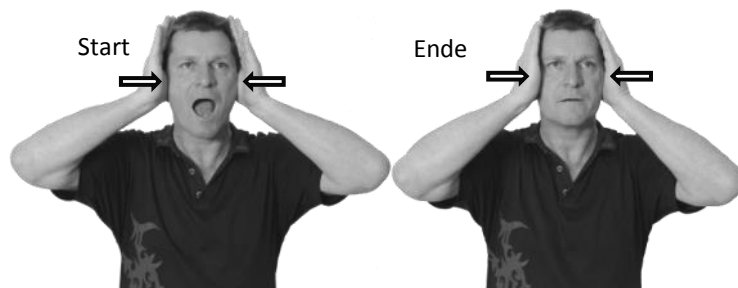
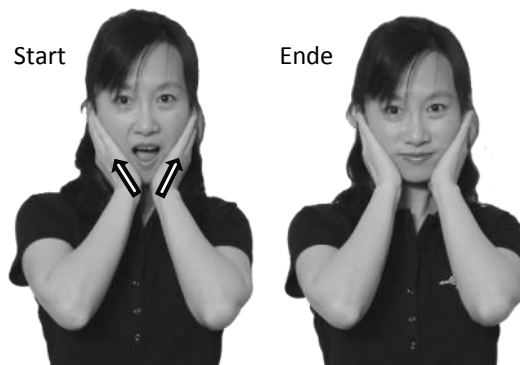
Um das **Schlüsselbein-Brustbein-Gelenk** auszurichten drücken wir mit dem Daumenballen einer Hand direkt auf dem Gelenk nach innen, außen und etwas nach unten gerichtet, während mit dem Arm und Schulter der gegenüberliegenden Seite eine Rotations-Bewegung (Hebe-Dreh-Bewegung) nach oben und hinten gemacht wird.

Dies wird ebenso mehrfach wiederholt und bei der Bewegung entspannt ausgeatmet. Es sollte während der Bewegung und dem Drücken nicht zu schmerzhaft sein.

Empfohlen sind eine mehrfach tägliche Wiederholung im Falle von akuten Problemen und mindestens einmal am Tag als Vorsorge und Erhaltungs-Übung. Die Verbesserung in diesem Bereich erfordert etwas Geduld und kann recht lange dauern. Durch die Meridian Verbindung ist dieser Bereich sehr wichtig und empfohlen für Patienten mit Schulterproblemen, Nackenproblemen und Ohrenproblemen wie Tinnitus.

1. Zur Ausrichtung des **Kiefergelenks** legen wir die Handflächen links und rechts an den Unterkiefer und öffnen den Mund (ca. 70-80%). Das Schließen des Mundes dann mit sanftem Druck in Richtung Kiefergelenk unterstützen! Etwa 10 bis 15 mal machen und diese Übung mehrfach täglich wiederholen. Nicht zu stark drücken und bei zu starken Schmerzen unterbrechen! Es ist manchmal möglich ein Kiefergelenk-Knacken zu hören!

2. **Kiefergelenk-Übung:** Mit dem Daumenballen seitlich direkt und vorsichtig gegen das Kiefergelenk drücken und dabei den Mund etwa 10 bis 15 mal auf und zu machen. Nicht zu stark drücken und bei zu starken Schmerzen unterbrechen! Es ist manchmal möglich ein Kiefergelenk-Knacken zu hören!  
Die Verbesserung in diesem Bereich erfordert etwas Geduld und kann recht lange dauern.



**Beachte:** Nach Unfällen mit einhergehender Verletzung dürfen die Übungen nicht gemacht werden! Ebenso verbietet sich das Üben bei bestehender akuter Migräne, Fieber oder Entzündungen. Die Übungen dürfen während der Durchführung keine Schmerzen verursachen und es ist besser sie öfters zu wiederholen als sie nur einmal aber dann zu intensiv zu machen.

Beim Üben bitte nicht den Atem anhalten!

» **Alle Übungen bitte immer auf beiden Seiten des Körpers machen unabhängig von der Art und Lage des Problems.**

Es ist empfohlen alle Übungen mehrfach täglich während der ersten zwei Monate zumachen und später dann mindestens einmal pro Tag, jedoch muss darauf geachtet werden dieses zu verbinden mit der Prävention (Vermeidung von falschen Bewegungen) und der Gesunderhaltung (Muskel-Behandlung z.B. mit tiefer Neuro-Muskulärer Massage und richtigem Muskel Training)

Obwohl die Dornmethode-Übungen bei korrekter und vorsichtiger Anwendung sehr sicher sind kann keine Haftung über irgendwelche resultierende Folgen von Seiten des Verfassers übernommen werden.

Die volle Verantwortung für eine korrekte Ausübung liegt beim Anwender der Dorn Methode Selbsthilfe Übungen.

Jegliche Haftung ist ausgeschlossen!

© Thomas Zudrell, Akademie für Holistische Heil Arten International. [www.ahhai.org](http://www.ahhai.org) / [www.dorn-therapie-methode.de](http://www.dorn-therapie-methode.de)

Weitergabe dieses Dokuments nach persönlicher Beratung ausdrücklich erlaubt / erwünscht!