

Dornova metoda

Zakladatelem této metody je majitel pily v Lautrech, v Německu, Dieter Dorn. **Dornova metoda patří mezi alternativní metody. Dívá se na člověka jako na celek.** Je druhem jemné manuální terapie. Brány energie, klouby a obratle mohou být pomocí této metody bezpečně a na milimetr přesně uvedeny do správné polohy. Vše se děje dynamicky, za aktivní účasti pacienta, tedy přirozeným volným pohybem člověka. Dornova metoda odblokovává energetické dráhy a umožňuje proudit tělesným tekutinám.

Dornova metoda a Breussova masáž, která ji doplňuje, vyrovnávají celkovou statiku těla (stabilní dům potřebuje dobré základy, jinak časem vzniknou trhliny). Uvolňují se fyzické i psychické bloky. Když se léčí příčina, mizí pak i příznaky. Důležitá je aktivní spolupráce pacienta.

K vlastní odpovědnosti pacienta patří:

1. Pravidelné provádění samostatných cvičení, která aktivují a stabilizují tělo.
2. Při sezení klást nohy vždy vedle sebe na podlahu (nekřížit je).
3. Lidem s převážně sedavým zaměstnáním se doporučuje využívat nestabilní sed.
4. Při rozhovoru sedět, pokud možno přímo proti svým partnerům, vyhýbat se otáčení.
5. Dostatečně pít čistou vodu (cca 2 litry denně).
6. Při plavání nedržet hlavu jen nahoře nad hladinou.
7. Na pracovišti používat k telefonování handsfree nebo sluchátka.
8. Monitor počítače by měl být v úrovni očí.
9. Po delší jízdě autem provádět ve stoje cvičení na vyrovnání polohy pánve.
10. Pro odlehčení týlní a ramenní oblasti má velký význam správný anatomický polštář.

Pro koho je metoda vhodná?

Ošetření mohou být v podstatě všichni lidé, pokud jsou **jen trochu mobilní**, neboť během této metody je nutný aktivní pohyb pacienta.

Kontraindikace:

Např. Bechtěrevova choroba, akutní záněty, osteoporóza v pokročilém stádiu, náchylnost ke zlomeninám, hematomům, těhotenství, nádorové onemocnění, zlomeniny, stavy po TEP.