

OBSAH:

PRINCIPY DORNOVY METODY	15
ZAČÍNÁME.	19
DÝCHÁNÍ.	20
KYČELNÍ KLOUBY	21
DÉLKA DOLNÍCH KONČETIN.	25
Testování rotací	29
Zevní rotace	29
Měření dolních končetin a korektura kyčelních kloubů – pro terapeuty	29
KOLENNÍ KLOUBY.	35
Korektura kolene – pro terapeuty	36
Korektura kolene – samostatné cvičení.	37
HLEZENNÍ KLOUBY – KOTNÍK.	39
Korektura kotníku – pro terapeuty	39
Korektura kotníku – samostatné cvičení	40
VBOČENÝ PALEC – (HALLUX VALGUS)	42
Korektura vbočeného palce	43
Korektura kladívkových prstů	45
PÁNEVNÍ OBLAST	46
Spolupráce pacienta – houpání nohou	47
KYČELNÍ LOPATY- BODY Č. 1.	49
Rozdílná výška kyčelních lopat	49
Korektura výškového rozdílu kyčelních lopat – pro terapeuty	49

Korektura výškového rozdílu kyčelních lopat – samostatné cvičení	50
VYBOČENÁ PÁNEV – BODY Č. 2	51
Vybočená pánev – korektura pro terapeuty	51
Vybočená pánev – samostatné cvičení	53
VYROTOVANÁ PÁNEV – BODY Č. 3	54
Korigování vyrotované pánve – pro terapeuty	54
Korigování vyrotované pánve – samostatné cvičení.	55
KOSTRČ.	57
Kostrč posunutá do strany	57
Kostrč posunutá do strany – korigování pro terapeuty	57
Kostrč posunutá do strany – samostatné cvičení.	59
Kostrč posunutá dovnitř do těla.	59
Rovnění kostrče přes stydkou kost	60
Kostrč posunutá dovnitř – korigování přes stydkou kost – pro terapeuty	62
Kostrč posunutá dovnitř – samostatné cvičení	64
PÁTEŘ.	65
DORNOVSKÁ RUKA	70
BEDERNÍ A HRUDNÍ PÁTEŘ.	72
Vyšetření bederní a části hrudní páteře po th 7 – pro terapeuty	72
Korigování obratlů vybočených do strany – pro terapeuty	73
Vyšetření a korigování bederní a části hrudní páteře – samostatné cvičení.	75
Horní hrudní páteř th8 – th1	75
Korigování horní hrudní páteře th8 až th1 – pro terapeuty	75
Horní hrudní páteř th8 – th1 – samostatné cvičení.	76
KRČNÍ PÁTEŘ C7 – C1	78
Korigování krční páteře c7 – c2 pro terapeuty	78
Krční páteř c7 – c2 – samostatné cvičení.	79
První krční obratel c1 – atlas.	80
Vyšetření atlasu – c1	80
Korigování c1 – pro terapeuty	81
Korigování c1 – samostatné cvičení.	81

KORIGOVÁNÍ OBRATLŮ POSUNUTÝCH DOVNITŘ TĚLA	82
ČELISTNÍ KLOUBY.	84
Korigování čelistních kloubů – pro terapeuty	84
Čelistní klouby – samostatné cvičení	86
RAMENNÍ KLOUBY	87
Korigování ramenního kloubu – pro terapeuty	88
Rameno – samostatné cvičení	89
„VDOVSKÝ HRB“	90
Korigování vdovského hrbu – pro terapeuty	90
Korigování vdovského hrbu – samostatné cvičení.	91
LOKET.	92
Korigování lokte – pro terapeuty	92
Korigování lokte – samostatné cvičení	93
ZÁPĚSTÍ A PRSTY	94
Korigování zápěstí – pro terapeuty	94
Korigování prstů – pro terapeuty	95
Zápěstí a prsty – samostatné cvičení	96
SKOLIÓZA	97
Skoliotické držení těla	97
BAŇKOVÁNÍ.	99
MASÁŽ PÁTEŘE.	100
Masáž páteře podle Rudolfa Breusse	100
Postup	101
TŘEZALKOVÝ OLEJ	108
DIETER DORN	111
ETIKA	113
MOJE CESTA K DORNOVĚ METODĚ	116
PŘÍBĚHY Z PRAXE	119
BEZ CENZURY – SMS A DISKUZE NA WEBU.	127