

Sanfte Wirbeltherapie nach Dorn

Golfer, aber auch andere Sportler, sollten auf ihren Rücken achten und nie ohne vorheriges Aufwärmen mit der sportlichen Aktivität loslegen. Verspannungen und andere Beschwerden bleiben sonst nicht aus.

Ein stabiles Haus braucht ein gutes Fundament, ähnlich verhält es sich auch beim Menschen. „Wer nicht auf eine korrekte Körperhaltung achtet, vor Beginn der Golfsaison die Muskulatur nicht mit Gymnastik stärkt und vor allem, wer vor der Golfpartie keine Aufwärmübungen macht, riskiert körperliche Schäden“, spricht Frau Dolores aus Eppan aus Erfahrung. Hat sie doch einige Golfspieler auch als Massagekunden oder diese besuchen ihre Kurse der Rückengymnastik und der Rückenschule, die von der Volkshochschule Urania organisiert werden. „Die Positionen der Spieler und Spielerinnen bei den diversen Golfschlägen ist alles andere als natürlich. Mit der Drehung, z. B. beim Abschlag, kann man sich ohne Aufwärmen leicht eine Muskelverspannung zuziehen. Mit Aufwärmen ist nicht das Einschlagen auf der Driving Range gemeint, sondern davor mindestens 10 Minuten lange dehnen und aufwärmen.“

Behandlung nach Dorn

Eine Entspannungsmassage bringt die Energie wieder zum Fließen. Eine effiziente Massagemethode ist die Dorn-Methode. Diese sanfte Wirbelsäulen- und Gelenk-Entspannungsmassage trägt für den Betroffenen zu einer Linderung bei.



„Diese Art von Massage ist für den Rücken sehr schonend ohne die Muskulatur zu überdehnen“, bestätigt Frau Dolores. Viele leiden unter chronischen Rückenbeschwerden und Gelenkschmerzen, verspanntem Nacken, Bewegungseinschränkung und anderen Wehwehchen. „Diese Beschwerden können mit der Dorn-Methode ebenso gelindert werden wie Müdigkeit und Schlaflosigkeit.“

Sind die Beine gleich lang?

Eine waagerechte Beckenlage und gleiche Beinlängen sind Voraussetzung für eine aufrechte Wirbelsäule. „Die Dorn-Behandlung beginnt mit der Beinlängenkontrolle. Dazu werden Hüft-, Knie- und Fußgelenke behandelt. Nur wenn die Beine gleich lang sind, können die Hüfte und damit die Wirbelsäule gerade aufrecht sein. Danach erfolgt die Dorn-Wirbelsäulen-Behandlung, wobei je nach Höhe des betroffenen Wirbels Bein, Arm oder Kopf bewegt, und damit die Muskulatur mobilisiert wird. Bei Be-

darf werden dann noch andere Gelenke mit der Dorn-Methode behandelt.“

Mit der Dorn-Behandlung können auch gut Massagen verbunden werden. „Die Breuss-Massage z.B. ist eine energetische Massage des Rückens mit Johanniskrautöl. Sie lockert und entspannt besonders die tiefe Rückenmuskulatur.“

Eine weitere Massage, die sehr oft mit der Dorn-Behandlung verbunden wird, ist die Rücken-Intensiv-Massage (R.I.M.). „Damit kann man Verspannungen lösen und Schmerzen lindern. Durch die erreichte Tiefenwirkung wird eine verstärkte Gewebedurchblutung hervorgerufen. Mit dieser Anwendung wird auch der Abtransport von Schlackenstoffen angeregt. Es wird auch eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken, eine verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes sowie eine Auflockerung der Muskulatur erreicht.“

Weitere Infos unter Tel. 0471 665 834, info@dolores-eppan.it 



OBERKOFLER

BOZEN
DR.-STREITER-GASSE 1
T 0471 977342
www.oberkofler.org
info@oberkofler.org

