

Metodo Dorn - Principali esercizi

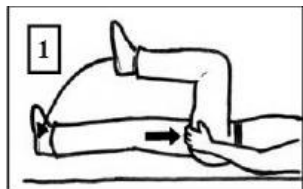
Tutti gli esercizi devono essere eseguiti con movimenti prudenti e lenti. **NON FATELI SE SENTITE DOLORE, O NEL PERIODO IMMEDIATAMENTE SUCCESSIVO AD UN INFORTUNIO, O UN INCIDENTE, O UN' OPERAZIONE CHIRURGICA, O IN PRESENZA DI PROTESI, O CON UNA PATOLOGIA VERTEBRALE/ ARTICOLARE / OSSEA IMPORTANTE. Ripetiamo: interrompere qualsiasi movimento se è doloroso.** Prima di intraprendere qualsiasi genere di attività motoria è consigliabile consultare il proprio medico.

E' preferibile praticare spesso e in maniera leggera, piuttosto che raramente e in maniera pesante. Il principio è sempre lo stesso: applicate gentilmente una pressione verso le articolazioni durante il movimento (per esempio: pressione leggera all' articolazione dell'anca durante il movimento della gamba da 90° a distesa). Non sforzatevi durante gli esercizi, **non trattenete il fiato**, ma respirate profondamente.

Frequenza

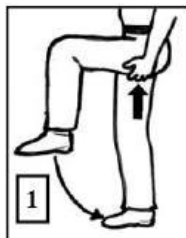
Esercizio N°1 - più volte al giorno, specialmente prima di coricarsi, o dopo un' attività fisica / Esercizio N° 2 - almeno una volta al giorno / Esercizio N° 3 - almeno una volta al giorno / Esercizio N° 4 - più volte al giorno

1 - Esercizi per le anche



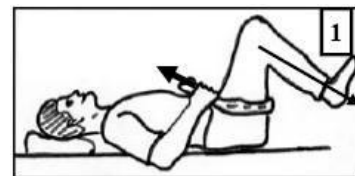
Sdraiati...
va bene lo stesso su superficie morbida

E' importante fare questo esercizio al mattino, diverse volte durante il giorno e una volta prima di addormentarsi. Almeno 5 ripetizioni per gamba



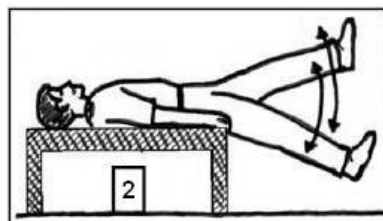
In piedi...

Si può utilizzare un asciugamano arrotolato



L' asciugamano deve essere posizionato in basso, vicino all' articolazione dell'anca

2 - Esercizi per il sacro



Sdraiarsi con la parte superiore del bacino appoggiata al bordo del tavolo. Si possono anche piegare le ginocchia

Utile per riallineare o mantenere la corretta posizione del sacro. Eseguire almeno una volta al giorno, meglio se più volte



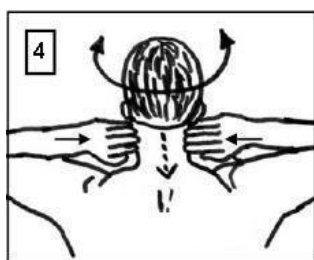
Seduti appoggiando il sacro sull'angolo del tavolo (asciugamano sotto). N.B eseguire solo su una superficie solida, quindi non sul letto. In alternativa sdraiati a terra con pallina da tennis appoggiata al sacro.

Durata di ogni esercizio: circa 1 minuto.
Non procedere se sono dolorosi!



Camminare nel vuoto, tra due appoggi stabili
N.B. eseguire solo se si riesce con facilità, altrimenti tralasciare

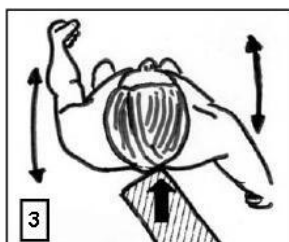
4 - Esercizio per il collo



Cambiare posizione delle dita diverse volte, dall'alto verso il basso, per coprire l'intera lunghezza del collo.
Durata dell'esercizio per ogni cambio di posizione: circa 10 secondi

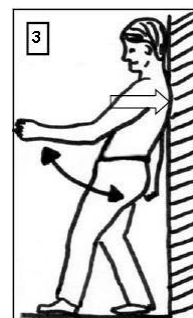
Premere con le dita su ambo i lati del collo, vicino ai processi spinosi cervicali, ruotando contemporaneamente in scioltezza la testa da un lato all'altro (come per dire dei "NO" ripetuti)

3 - Esercizi per la schiena



Pressione a lato dei processi spinosi. Indossare un indumento più spesso per attutire lo sfregamento contro il muro

Esercizio del muro: per trattare le vertebre dorsali e lombari appoggiarsi a lato dei processi vertebrali (zona toracica) contro lo spigolo di un muro, premendo leggermente. Si oscillano le braccia mentre si cambia il punto di appoggio dall'alto verso il basso. Durata: 15-20 secondi almeno, nei punti più sensibili si resta più a lungo. Eseguire prima da un lato della colonna, poi dall'altro.
Si oscillano le gambe per la zona lombare (con ausilio della pressione del pollice, invece del muro).



L'esercizio non deve risultare doloroso: meglio farlo leggermente e spesso, invece che in maniera troppo forte e di rado



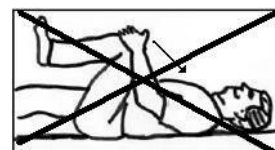
Evitare di accavallare le gambe

Evitare di allacciare tenendo il ginocchio in mezzo alle braccia: meglio di lato, all'esterno



Evitare l'allungamento portando il ginocchio in verticale: meglio se un poco orientato all'esterno

PREVENZIONE: MOVIMENTI DA EVITARE



N.B. - Il Metodo Dorn e il Massaggio Breuss sono discipline bionaturali del benessere, non costituiscono un sostituto delle terapie mediche ufficiali, della fisioterapia, della chiropratica, o dell'osteopatia. I movimenti imparati non costituiscono una terapia, né consentono di emettere diagnosi. Per disturbi o malattie intercorrenti occorre sempre rivolgersi ad un medico.

