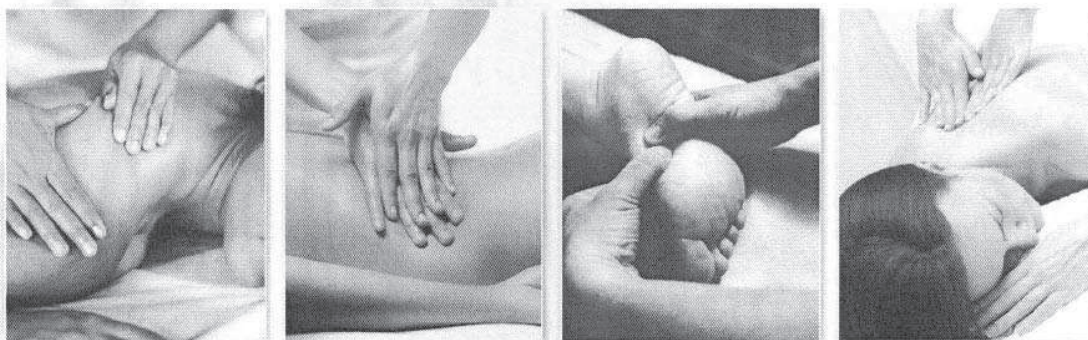


DORNOVA METODA

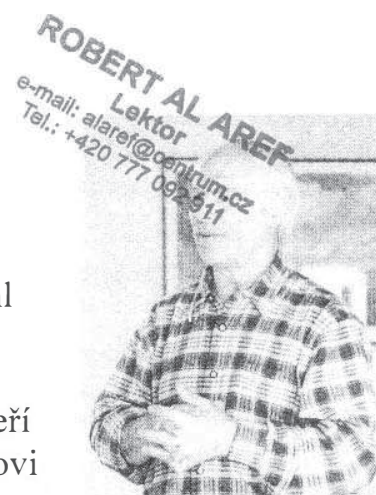


CENTRUM REGENERAČNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ
Michal Dusil BBA

Historie :

Dieter Dorn, majitel pily v malém městečku Lautrech v Allgau v Německu, jednoho památného dne počátkem osmdesátých let nešikovně z boku nadzvedl kmen stromu . V dolní části páteře pocítil zvláštní šubnutí a již se nemohl narovnat. Odnesl si z toho velmi bolestivý ústřel, který nechtěl polevit. Dieter Dorn nakonec vyhledal jakéhosi starého sedláka , jenž byl známý tím, že pomáhal lidem, kteří měli problémy s páteří. Dříve se tomuto zvláštnímu sedlákovi dokonce vysmíval, neboť doposud neměl se zády žádné potíže. Tento sedlák se svou metodu naučil od prosté jedné selky, která mu pomáhala ve stáji a ošetřovala nejen zvířata, ale i pomocníky.

Sedlák pak zbavil Dietera Dorna bolesti. Ten byl účinným postupem okouzlen a chtěl se tuto metodu naučit. Starý sedlák mu však řekl jenom : Ano, ty také můžeš, bez jakéhokoli vysvětlení. Za několik týdnů zemřel. Dieter Dorn se pak pokusil intuitivně podobným způsobem pomáhat lidem ve svém nejbližším okolí. Sám byl překvapen svými úspěchy. To ho podnítilo, aby sám samostatně rozvíjel vlastní metodu. Od té doby se tato metoda postupně šíří po Evropě a i do zahraničí.



Co je Dornova metoda ?

Dornova metoda je druhem jemné manuální terapie, kterou se lze snadno naučit a používat. Brány energie, klouby a obratle mohou být pomocí této metody bezpečně a na milimetr přesně uvedeny do správné polohy. Děje se to dynamicky, za aktivní účasti pacienta, a tedy přirozeným, volným pohybem člověka. Například při napravování nesprávných poloh obratlů se tímto pohybem obchází svalová ochrana a jemným tlakem tak může být obratel nebo kloub opět přiveden do správné polohy bez nežádoucích vedlejších účinků. Tento pohyb navíc zabraňuje jakémukoli vysunutí z normální polohy. Provádí se kyvadlovým pohybem protější nohy nebo ruky. Tato technika zajistí nutné uvolnění svalstva. Když však ruka nebo noha dosáhne zadního bodu, svalstvo se napne a zabrání tak dalšímu posunu obratle nebo kloubu na opačnou stranu.

Ačkoli pacient může při napravování cítit bolest, tuto metodu lze na rozdíl od jiných korekčních či chiropraktických postupů skutečně nazvat šetrnou. Dosavadní metody byly většinou prováděny trhnutím, které vyvolává zablokování energetických drah a tělesných tekutin a způsobuje tělu šok. Mohou tak – na rozdíl od Dornovy metody – způsobit natažení svalů nebo určitých vazivových struktur.

Dornův terapeut respektuje zásadu jít maximálně na práh bolesti a v normálním případě je pacient zbaven své bolesti poměrně rychle. Další předností této metody je mimo jiné to, že tlakem palce na páteř mohou být uvolněny blokády v tkáních, nebo dokonce energetické bloky. Toto uvolnění blokád zaručuje většinou i úplnou bezbolestnost, protože bolest je voláním tkáně po energetickém toku, nebo jak říká Helmut Koch, další zastávce Dornových postup:

„ Může to trochu bolet, je to daň, kterou člověk musí zaplatit, ale když palec pouští tkáň, mizí zároveň i bolest z tlaku.“

Důležité je nikdy nepřekračovat práh bolesti pacienta!

Dornova metoda je dále velmi bezpečná, jelikož se při ní nemohou trhavým natahováním tkáňových struktur uvolnit krevní sraženiny.

Stručně shrnuto, Dornovou metodou a Breussovou masáží, která jí doplňuje, se napravují klouby a obratle a vyrovnává se celková statika – stabilní dům potřebuje dobré základy, jinak časem vzniknou trhliny. Touto metodou se uvolňují fyzické a psychické bloky. Dornovu metodu lze proto považovat za postup, jímž se léčí příčiny. Je-li příčina odstraněna, mizí i příznaky.

Abychom se mohli vydat na správnou cestu, měli bychom respektovat následující upozornění. Jako u každé metody může terapeut dosáhnout vyléčení pouze ve spolupráci s pacientem. Dornova metoda to potřebuje o to víc, jelikož aktivní spolupráce pacienta je tu základním předpokladem úspěchu.

Myšlenky plodí energii, energie se řídí myšlenkami

Zásadně platí:

Otázka výsledku léčení zůstává otevřena, pacient musí spolupracovat v duchu hesla „společnými silami dosáhneme cíle“.

Pacient může pomocí terapeuta aktivovat samoléčivé síly. Terapeut rozdmýchá oheň a pacient pak tento oheň udržuje svou ochotou ke spolupráci. Jinak tempo určuje pacient.

Jako se od terapeuta žádá, aby zaměřil svou pozornost na léčení, pacientovi by mělo být jasné, že taky on sám by měl se svým zdravím zacházet odpovědně. Tuto příležitost mu nabízejí zejména samostatná cvičení, která se může snadno naučit. Zodpovědnost za sebe sama znamená poznávat, akceptovat, přijímat, vzdávat se starých modelů a nechat proudit nové energie. To také znamená uvědomit si a změnit získané návyky, například škodlivé závislosti.

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 a nepřekládat je.
3. Lidem s převážně sedavým zaměstnáním se doporučuje používat kvůli správnému držení těla a odlehčení plotének sezení na nafukovacím polštáři.
4. Při rozhovoru sedět pokud možno přímo oproti svým partnerům, vyhýbat se otáčení.
5. Dostatečně pít čistou vodu, aby se tělo očistilo od jedů 2-3 litry denně. Výjimka: při srdeční nedostatečnosti respektovat doporučení lékaře.
6. Při plavání držet hlavu střídavě nad a pod vodou, aby nedocházelo k přetížení páteřního svalstva a stlačení tepny vedoucí do mozku (arteria vertebralis).
7. Na pracovišti používat k telefonování handsfree nebo sluchátka, aby krční tepny mohly zůstat optimálně prokrveny.
8. Monitor počítače by měl být v úrovni očí.
9. Po delší jízdě autem provádět vestoje cvičení na vyrovnání polohy pánve.
10. Pro odlehčení týlní a ramenní oblasti má velký význam správný polštář. Tak mohou být krční obratle ve stabilní poloze, bez škodlivého napětí.
11. U skolióz např. pravostranném pokrivení bychom neměli ještě posilovat častým uchopováním pravou rukou, nýbrž bychom měli častěji používat levou ruku.

Léčení končí, jen když je odstraněna původní příčina.

Jak působí Dornova metoda?

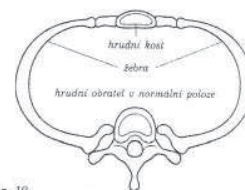
Existují 3 možnosti, jak působí Dornova metoda:

1. Po počátečním zhoršení stavu, tzv. bolesti z přestavění, která se dostaví po 1.-2. ošetření, se nakonec stav zlepší.
2. Citelné zlepšení lze pozorovat hned, potom je jeho průběh pozvolnější.
3. Očividný a trvalý úspěch nastává spontánně, hned po prvním ošetření.

Jak dochází k posunutí obratlů a kloubů?

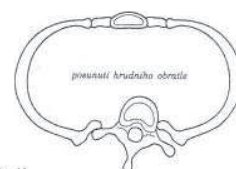
Za prvé to může mít fyzické příčiny, jako například rozdílná délka končetin, která vede k chybné statické, zkrácení svalů, nebo například výrony, pocházející z nehod při sportu. Za druhé mohou být příčinou nesprávné polohy obratlů často i citové problémy. Proto je velmi důležité mít třeba před očima celostní aspekt a brát v úvahu tuto fyzickou a duševní souhru.

V případě Dornovy metody se jedná o celostní léčení příčin, může být využita i jako prevence, která má předejít pozdějším následkům.



Obr. 10

26



Obr. 11

27

Jaká je četnost ošetření?

Je to velmi individuální, nicméně by se již po 2-3 ošetřeních měl dostavit jistý úspěch. V některých těžších případech by měl nastat po 6 ošetřeních. Pokud k tomu nedojde, měli bychom dále zkoumat, zda se za tím neskrývají hlubší emocionální problémy, nebo zda se při běžných pohybech neobjevují některé zlozvyky, které znovu vyvolávají nesprávnou polohu. Optimální je 1-2 ošetření týdně, ve vleklých případech, například při těžké, ještě nezafixované skolióze, může léčení trvat i více měsíců.

Technický postup

1. Ošetřovací lůžko by mělo být přizpůsobeno terapeutovi.
2. Terapeut i pacient by měly zachovávat pokud možno vzpřímené držení těla.
3. Terapeut by měl stát pevně na obou nohách. On i pacient dýchají ve stejném rytmu, aby mohla s dechem proudit energie.
4. Při tlaku palci se ve většině případů kvůli stabilní poloze opírá uzavřená pěst se základními články o tělo pacienta.
5. Náprava obratlů se vždy dosahuje aktivním pohybem pacienta. Důležitou součástí této metody je kyvadlový pohyb protilehlé horní nebo dolní končetiny. „Aktivní noha“ by se měla, volně natažená, houpat dopředu a dozadu a zase zpátky. Toto můžeme s pacientem případně nacvičit ještě před vlastním napravováním obratlů. Terapeut by měl vždy pacienta optimálně zajišťovat, aby zabránil úhybnému pohybu. Přitom může terapeut vyvinout lehký protitlak.

6. Po ošetření obratle nebo kloubu je třeba dané místo pohladit vždy oběma rukama směrem ke konci končetin (k dlani nebo chodidlu), na páteři směrem dolů ke kostrči. Jednak je to příjemné, jednak se tím znovu podpoří tok energie.
7. Výhoda terapeuta při aplikaci Dornovy metody spočívá v tom, že stimuluje reflexní zónu svém palci sloužící k celostnímu vývoji ošetřovatele.

Pro koho je tato metoda vhodná?

Ošetření mohou být v podstatě všichni lidé, pokud jsou jen trochu mobilní. Pro imobilní pacienty se tato metoda používá jen velmi omezeně, protože během ní je nutný aktivní pohyb pacienta.

Kontraindikace

TEHOTENSTVÍ

1. Náchylnost ke zlomeninám, například po léčbě kortizonem, nebo náchylnost ke krevním výronům.
2. Osteoporóza v pokročilém stádiu, protože mohou vzniknout spontánní zlomeniny - houbovité kostní hmoty – obratlů.
3. Akutní záněty: zde je třeba počkat, až zánět odezní.
4. Bechtěrevova nemoc, obratle nesmí být ošetřovány, když jsou již srostlé, možné je však ošetření kloubů.
5. Nehody: zlomeniny musejí být nejdříve vyléčeny, což trvá asi 6-8 týdnů (nutné lékařské potvrzení) .
6. Tumory a nádorové onemocnění.
7. Po operacích plotének opatrně začínat teprve po asi 6-8 týdnech.
8. Po operacích kyčelního kloubu rovněž 6-8 týdnů, ale je třeba se bezpodmínečně vyhýbat intenzivní vnitřní rotaci kyčelního kloubu.

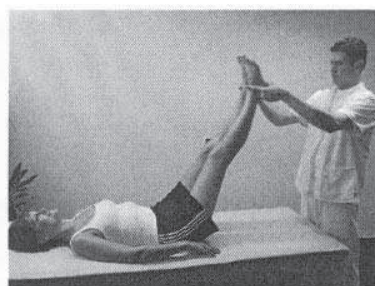
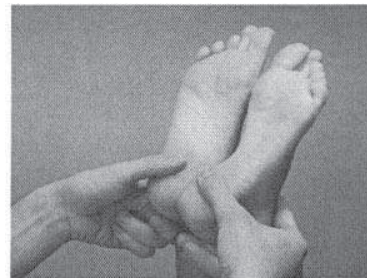
Nezbytné upozornění !!!

Metody, o nichž pojednávají tato skripta, byly popsány podle nejlepšího vědomí a svědomí. Přesto zacházejte se svými pacienty opatrně, neboť za případně vzniklé problémy nemůžeme nést žádnou odpovědnost. V nejistém

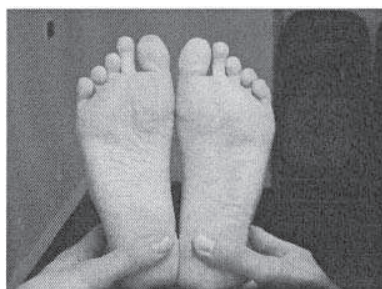
případě se vždy obraťte na lékaře, případně pošlete své pacienty k příslušným odborníkům. A vše, co děláte, dělejte prosím jen se souhlasem člověka, kterého ošetřujete, a nikdy se nepokoušejte podřídit ho své vůli. Nepřekračujte práh bolesti.

Vyšetření dolních končetin podle Dorna:

1. Terapeut se postaví na lůžko k chodidlům pacienta a prostředníkem a prsteníkem uchopí kotníky.
2. Palce leží v klenbě chodidla na začátku měkkého bříska paty.
3. Palce tlačí směrem k pacientovi (proximálně) a pod tímto tlakem se obě nohy v mírném půlkruhu nadzvednou zboku nahoru.
4. Přitom pacient a terapeut vydechnou.
5. Nohy pak položíme vedle sebe téměř svisle (60 stupňů).
6. Rozdíl v délce lze poznat na poloze palců a na kotnicích, případně podle rozdílné výšky chodidel.
7. Terapeut by měl vidět mezi oběma nohama tvář pacienta, nos by měl ležet na středové přímce – měl by jej mít na mušce jako při střelbě.
 8. Chodidlo, které je trochu vytočeno dopředu, tedy nestojí rovnoběžně s druhým, upozorňuje na problémy v křížokyčelním kloubu.
9. Abychom zabránily reakcím na velké napětí v dolní části bederní páteře, měli bychom nohy jednu po druhé opět uvolnit.

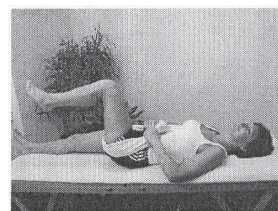


Terapeut léčící Dornovou metodou nahlíží na „delší“ nohu jako na tu, které je třeba věnovat pozornost, a tato noha je delší jen proto, že ji něco vysunulo z kloubní jamky a správné pozice. Jsou-li obě nohy stejně dlouhé, můžeme předpokládat, že se obě stehenní kosti vysunuly z kyčelních kloubů, že se navíc obě stehenní kosti vysunuly z kyčelních kloubů, nebo že jsou navíc postiženy kolenní a hlezenní klouby.

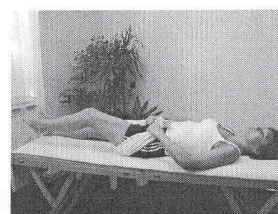


Náprava kyčelního kloubu

1. Pacient si lehne na záda a ohne nohu, kterou chce léčit, v 90 stupňovém úhlu v kyčelním a kolenním kloubu.



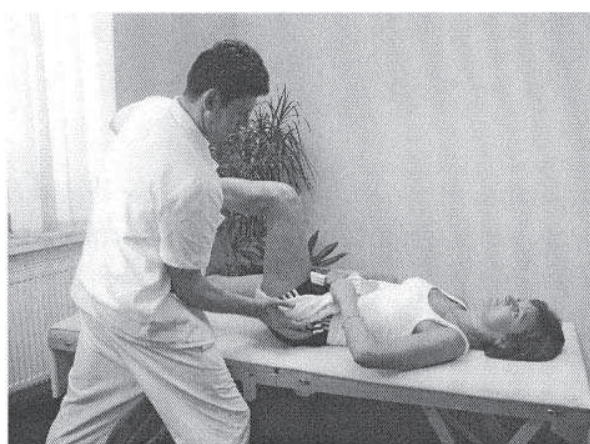
2. Srolovaný ručník položíme pod záhyb hýždě, jeho konce držíme oběma rukama a při pokládání nohy jej táhneme nahoru a k hlavě (konec vystupující mezi nohy) druhý konec ručníku vystupující na zevní straně táhne směrem k protilehlému rameni



3. Terapeut zajišťuje celé cvičení mírným tlakem na kyčle pacienta ve směru jeho protilehlého ramene, přičemž pacient vydechuje a druhá ruka terapeuta podpírá lýtko.

4. Dbáme o to, aby tah při pokládání nohy trval až do chvíle, než nohu skutečně položíme a zároveň dbáme i o to, aby nám ručník nevyklouzl.

5. Vydechujeme pomalu a rovnoměrně, protože tak se svalstvo může lépe uvolnit.



Náprava kolenního kloubu

1. Terapeut stojí na té straně ošetřovacího lůžka, kde má pacient koleno,

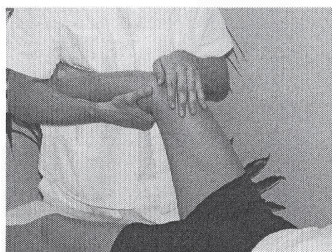
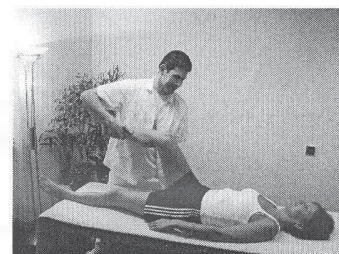
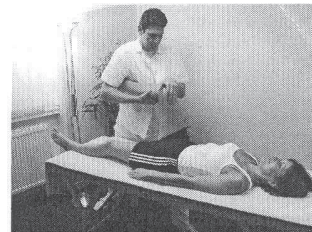
které je třeba ošetřit.

2. Rukou uchopíme lýtko, přičemž holeň pacienta leží na předloktí terapeuta.

3. Druhou ruku položíme na česku. Zatímco ruce působí proti sobě stejným tlakem na kloub, noha se natáhne. Přitom vydechneme.

4. Zopakujeme 3-6 krát. Nakonec pohladíme.

5. Toto cvičení pomáhá nejúčinněji při posunutí stehenní kosti vůči holeni a tím způsobených bolestech.



Jako je tomu u ostatních kloubů, také pro kolenní kloub platí: Posunutý kloub působí nevyrovnaný tlak na vazy a svalové struktury a zároveň je natahuje. V případě kolenního kloubu to znamená přetížení vnitřních a vnějších vazů, menisků, křížových závěsů a vnějších kyčelních natahovačů.

Vnitřní vaz a vnitřní meniskus jsou spojeny s kloubním pouzdra. Při posunu kloubního pouzdra mohou snadno vzniknout iritace a nedefinovatelné bolesti podrážděním vazivových a nervových struktur.

Náprava hlezenního kloubu

1. Terapeut se postaví k nohám pacienta, ležícího na lůžku. 2. Pata pacienta spočívá na prstech jedné ruky. Praváci ji uchopí pravou a leváci levou.
3. Terapeut stabilizuje loket této ruky na svém boku.
4. Noha, o jejíž kyčel je loket opřený, je v poloze vykročení dopředu, druhá zůstává vzadu.
5. Noha pacienta a ruka terapeuta vytvářejí jednu přímku.
6. Druhá ruka uchopí ohbí chodidla pod prsty, nyní tlačíme směrem k hlavě pacienta, přičemž vydechneme.
7. Ohýbání a natahování nohy provádíme tak daleko, nakolik to dovolí kloub.
8. Cvičení opakujeme 5-8 krát za stálého tlaku na patu.
9. Poté následuje ošetření druhého hlezenního kloubu. Nakonec pohladíme.

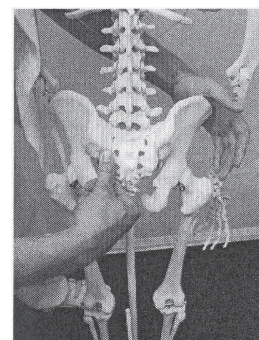


Náprava sakroiliakálního (křížokyčelního) kloubu

1. Pacient se postaví volně, mírně skloněný dopředu, oběma nohama pevně stojí na podlaze u ošetřovacího lůžka, o něž se může lehce opírat.

2. Chodidla by měly stát vedle sebe asi na šířku nohy a ve stejné výšce.

3. Terapeut se postaví za pacienta a oběma rukama projíždí z boku podél hřebene pánve až k nejvyšším bodům, které leží ve viditelných jamkách.



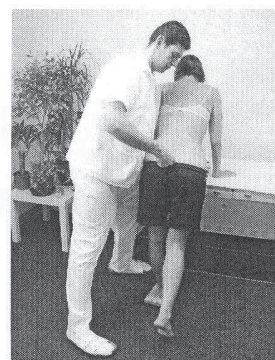
4. Do těchto jamek pak položí palce, obráceny proti sobě, tlačí na tyto body směrem k pacientovi.

5. Palec, který je vidět více, ukazuje, která strana více vyčnívá. Tato strana je zablokovaná a musí být tedy ošetřena.

6. Pacient se postaví nohou, na jejíž straně budeme ošetřovat SI skloubení, nejlépe na asi 2 cm vysokou desku nebo obuv.

7. Terapeut se postaví vedle této nohy tak, aby svým bokem mohl stabilizovat pacientovo stehno.

8. Pacient by se měl dívat dopředu, terapeut uchopí pacienta zepředu za pánev, přičemž ruka zajišťuje pánevní hřeben nad pohybující se nohou.



9. Druhou ruku zatne v pěst a palcem tlačí kolmo na ošetřovaný bod (případně pěstí).



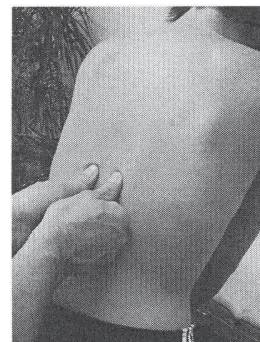
Náprava páteře – Kostrč až po hrudní obratel 8

Vyšetření: (Jako kontaktní prostředek se užívá třezalkový olej)

1. Nejprve zkontrolujeme celou páteř zezadu, z odstupu asi 1-2 m. Vedeme pomyslnou čáru od 7. krčního obratle k anální rýze a srovnáváme ji se skutečným stavem (tedy s odchylkami od středové osy).

2. Terapeut pak projíždí oběma palci od bederní páteře směrem nahoru podél trnových výběžků stojícího pacienta. Při tom zlehka tlačí na páteř.

3. Již zde může terapeut pocítit a zpozorovat, zda obratle vybočují z přímky. (pozor: to, co vypadá jako posunutý obratel, může být i ztvrdlé svalstvo, nebo obratel, který se na tomto místě jeví příliš velký).



Terapie

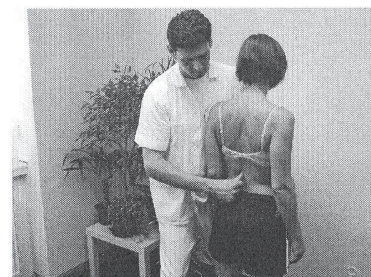
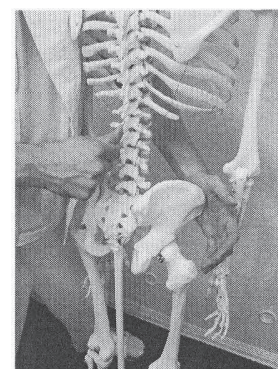
1. Při posunech obratlů platí zásada, že terapeut posouvá obratle zpět do normální polohy za současného pohybu protilehlé nohy pacienta. Obratle posunuté doleva tlačíme doprava a obratle posunuté doprava tlačíme doleva, tedy vždy směrem ke středu.

2. Pacient stoupne opět jednou nohou na podložku (např. knihu s pevnými deskami), terapeut u této nohy zajišťuje pacienta a drží jej kolem pasu nebo břicha.

3. Druhou ruku zatne v pěst a palec přiloží na trnový výběžek a tlačí na příslušnou stranu.

4. Pacient kývá protilehlou nohou a vždy, když pohne nohou dozadu, vydechne.

5. Opakujeme asi 8-10 krát. Poté ještě jednou vyšetříme páteř a případně zopakujeme cvičení. Pohladíme.



Důležité upozornění !!!

Terapeut by měl své vědomí přenést z palce na páteř, neboť myšlenky vytvářejí energii a energie následuje myšlenky! I zde stabilizace pacienta ve směru palce terapeuta vytváří protitlak!

Kam obrátím svou pozornost, tam plyne má síla.

Hrudní obratle TH 7 až TH 1

1. Ošetření provádíme u sedícího pacienta. Důležité je aby se ruka, která je dál od terapeuta, mohla volně hýbat.

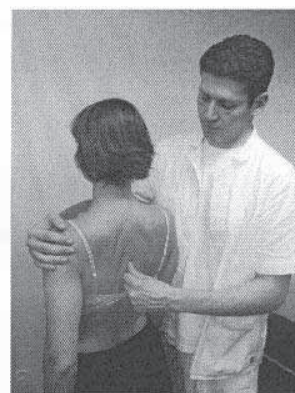
2. Pacient sedí vzpřímeně. Terapeut se postaví vedle pacienta a z boku jej zajišťuje na té straně, kde se nachází posunutý obratel.

3. Pacient hledí přímo před sebe.

4. Terapeut uchopí rameno protilehlé ruky a palcem tlačí na trnový výběžek příslušným směrem.

5. Pacient kývá svou levou rukou a při každém zpětném pohybu vydechuje. (pacient může kývat oběma rukama zároveň)

6. Opakujeme 10-12 krát, ještě jednou vyšetříme a případně znovu zopakujeme. Pohládíme.

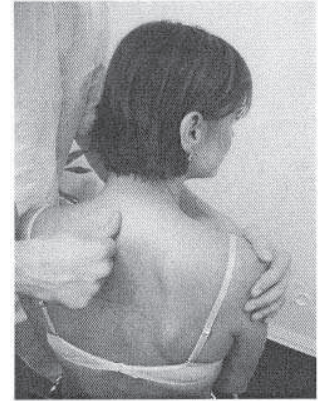


Krční obratel C7

1. Sedícího pacienta zajišťujeme jako při ošetření horní části hrudní páteře s tím rozdílem, že pacient při navracení obratle kýve hlavou (jako by říkal ne) a současně i horními končetinami.

Krční obratle C6 – C2

1. Ošetření probíhá podobně jako u C7 s tím rozdílem, že hlava pacienta by měla být co nejvíce pasivní a pacient kýve pouze hlavou.



První krční obratel C1

1. Terapeut vyšetří atlas, přičemž postupuje podél týlní kosti tlakem nahoru a nahmatává tlustší příčné výběžky.
2. Strana, u níž cítí, jako by více vyčnívala, je stranou, k níž je obratel posunutý.
3. Pacient při tom zaklání hlavu a mírně jí otáčí sem a tam.
4. Terapeut tlačí ukazovákem víc na tu stranu, která je posunutá a současně druhou rukou provádí nesouhlasný pohyb úchopem za dolní čelist.

Upozornění:

Jelikož pacient často vnímá toto ošetření nepříjemné, je obzvláště důležité řídit se podle něho. Proto pohyby hlavou opakujeme pouze 3-6 krát a častěji děláme přestávku.

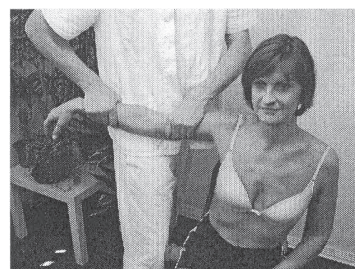
Ramenní kloub

1. Pacient sedí vzpřímeně. Terapeut se postaví po straně za rameno, jež se chystá ošetřit. Poté tlačí rameno jednou rukou mírně dolů, a druhou rukou uchopí pacienta za předloktí těsně pod ohnutým loktem a pak zvedá paži pokud možno v úhlu do 90 stupňů nahoru.
2. Z této polohy pacient provede hluboký výdech a pak tlačíme horní končetinu do kloubu a směrem dolů.



Loket

1. Terapeut se postaví za sedícího pacienta, vedle paže, kterou bude ošetřovat.
2. Pacient zvedne paži v 90 stupňovém úhlu od těla a ohne ji v tomto úhlu i v lokti.
3. Terapeut jednou rukou uchopí paži v nadloktí, druhou rukou drží předloktí pod loketním kloubem. Terapeut poté z obou stran tlačí na loket a za současného protitlaku „protahuje“ ruku. Oba vydechnou.
4. Opakujeme několikrát. Pak ruce vystřídáme a pohládíme.



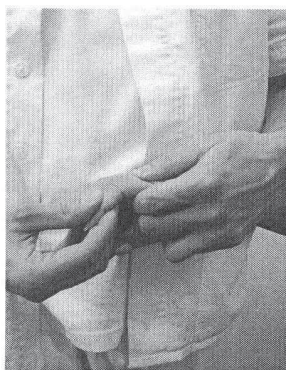
Zápěstní kloub

1. Terapeut se postaví nebo posadí vedle pacienta.
2. Jednou rukou uchopí předloktí pacienta těsně nad kloubem, druhou rukou hřbet jeho ruky.
3. Kloub ohneme, pak vyrovnáme, potom znovu ohneme, přičemž tlačíme a vydechujeme.
4. Opakujeme několikrát. Ruce vystřídáme. Pohládíme.



Klouby prstů na ruce a na nohou

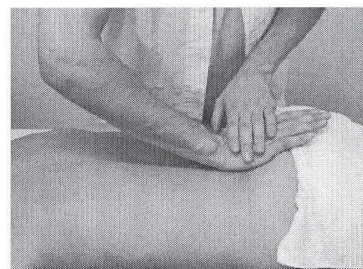
1. Vezmeme kloub mezi prsty a ohneme jej v 90 stupňů.
2. Pak na něj tlačíme z obou stran a otevíráme jej co nejdál. Přitom vydechujeme.
3. Několikrát opakujeme u každého kloubu. Pohládíme.



Breussova masáž

Breussova masáž se používá většinou po ošetření Dornovou metodou, abychom umožněnému pacientovi trochu ulevili. Používá se i jako příprava na napravování páteře, protože má-li pacient napjato svalstvo, tkáň se masáží uvolní.

Jako samostatná forma terapie se tato jemná energetická masáž výborně hodí na uvolňování a prevenci. Posunutě hrudní či bederní obratle při mohou být často bezbolestně uvedeny do správné polohy.



Postup:

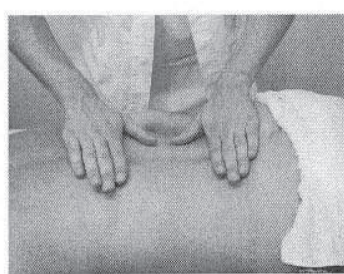
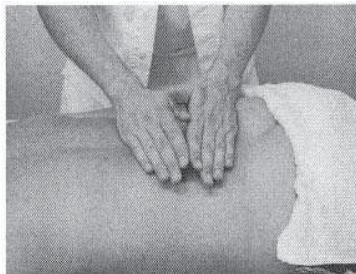
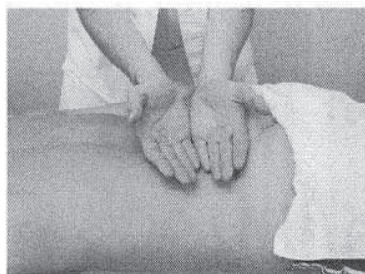
Pacient leží na břichu, uvolněný a pokud možno rovně. Masér, pravák stojí zprava, odloží si kovové šperky.

1. Kápneme trochu oleje do křížové oblasti. Na totéž místo položí pravák pravou dlaň, prsty směřují k nohám. Levou ruku položí přes pravou a pod mírným tlakem přejde až ke kostrči. Pomalu ruce odtáhne. Přejde o několik obratlů výš (směrem k hlavě) a postup opakuje až ke kostrči, kde se tlak zmírní. Opakuje 10 krát, pokaždé začne o pár obratlů výš, až po 7 krční obratel.

2. „Kleště“

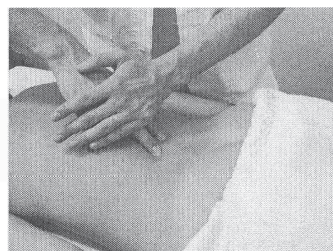
Ruce položíme na křížové oblast dlaněmi k sobě, spodní malíková strana se pohybuje od sebe a palcová strana se spojuje, až se obě dlaně položí na tělo a pravá táhne směrem k hlavě a levá současně k nohám.

Opakujeme 3-4 krát.



3. Natahování páteře s olejem.

Celou páteř potřeme olejem a opakujeme č.1



4. Opakujeme č.2.

5. Vyrovnávání páteře – nůžky

Ukazovák a prostředník pravé ruky položíme na bederní oblast, prsty směřují k nohám. Mezi oběma prsty se nachází se nachází trnové výběžky páteře. Levou ruku položíme křížem přes pravou a masírujeme směrem ke kostrči.

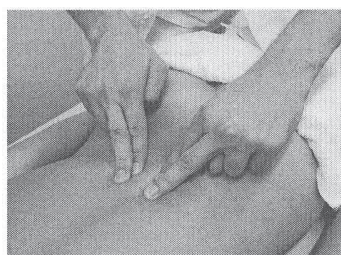
Postupujeme směrem k hlavě, vždy o kousek výš – asi 6-10 krát až ke krku.

6. Hedvábný papír.

Celou oblast páteře dobře potřeme olejem. Papírem hladkou stranou přikryjeme.

Oběma rukama střídavě přejíždíme odshora dolů. Prsty ukazují k hlavě.

Asi 10 krát opakujeme. Olej se tím zahřívá a proniká hluboko do Těla.



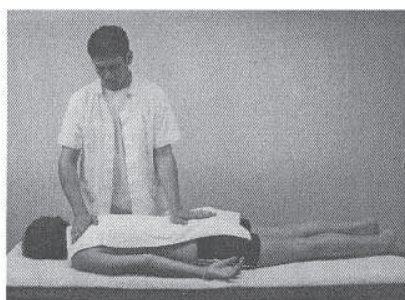
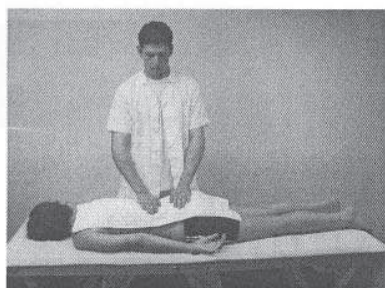
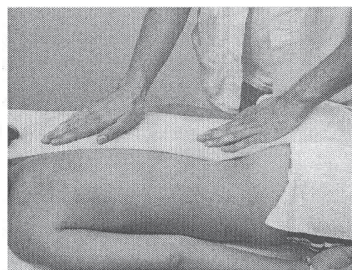
7. Přikryjeme ručníkem a magnetizujem.

Při magnetizování, pravák přejde na levou stranu pacientova těla, kvůli polaritě a položí lehce obě ruce- pravou pod a levou nad kříž.

Palce se nedotýkají . Zavřeme oči posíláme pacientovi dobré myšlenky.

Levá ruka se pak posune o kousek výš a pravá na to místo, kde předtím ležela levá.

Celý proces opakujeme, až se levá dostane k 7. krčnímu obratli



Další odborné kurzy v
Centru Regeneračního Vzdělávání Michala Dusila:

Rekondiční a sportovní masér - rekvalifikační

Aromamasáž

Anticelulitidová masáž + ozon. zábal, formování postavy

Balneo, tepelná terapie a zábaly nejen pro maséry nové Baňkování a kvaša - Dr. Wang

Baňkování a jeho využití při odblokování organismu

Čínská masáž - uvolňování blokády - MUDr. Ying Wu Wang

Horká čokoládová masáž a zábal - nové !

Čínská energetická masáž - úvod do č.m., Medová masáž, Ušní svíce

Cvičení na míči

Diagnostika podle jazyka a pulsu- nové !

Diagnostika nejen pro maséry a trenéry

Dornova metoda + Breussova masáž

Masáž obličeje

Indická masáž hlavy + antistresová masáž

Uvolňování blokády, postizometrická relaxace, jemné techniky

Klasická relaxační masáž pro veřejnost

Lifting- vyhlazovací masáž obličeje - Novinka v ČR

Manuální lymfodrenáž

Moxování - Dr. Ying Wu Wang

Mikromasáž očního okolí

Masáž medem

Masáž v sedě na masážní židli - nové !

Reflexologie nohy

Reflexologie ruky- nové !

Tradiční thajská masáž

Havajská masáž (Lomi Lomi)

Horké kameny (Hot Stones)

Horké kameny (Hot Stones)- obličej, dekolt - nové !

Kameny (Stones)- studené

Stones Massage Academy

Ušní boltec - nové !

Termíny, přihlášky a další kurzy na:
www.masaze-kurzy.cz

Prodej masážních stolů

Více jak 15 druhů



Bonita	4 990,-
Standard II	5 800,-
Standard I	6 500,-
Ryoal 65	6 590,-
Royal excellent 65	6 690,-
Ryoal 70	6 790,-
Ryoal excellent 70	6 890,-
Ryoal 75	6 890,-
Ryoal excellent 75	6 990,-

Další stoly na našem webu.

Více na:
www.masaze-kurzy.cz/shop