

Obsah

Předmluva	7
Co je Dornova metoda a jak pracují dornovští terapeuti?...	10
<i>Tipy pro terapeuty</i>	13
Páteř.....	15
Posunutí obratlů	17
Míšní (spinální) nervy	28
<i>Pomozte si sami</i>	29
<i>Tipy pro terapeuty</i>	33
Nestejně dlouhé nohy	35
Co je příčinou nestejně délky nohou?.....	41
Jak dochází ke zvětšení kloubní štěrbiny?	43
Napravení hlezenního kloubu.....	46
<i>Pomozte si sami</i>	47
Napravování kolenního kloubu.....	48
<i>Pomozte si sami</i>	49
Napravování kyčelních kloubů	51
<i>Pomozte si sami</i>	52
Proč o nestejně délce svých nohou nic nevím?.....	58
<i>Tipy pro terapeuty</i>	59
Napravování dalších kloubů	62
<i>Pomozte si sami</i>	63
<i>Tipy pro terapeuty</i>	72
Krční páteř	73
<i>Pomozte si sami</i>	83
<i>Tipy pro terapeuty</i>	85
Přechod od krční páteře k hrudní páteři.....	86
<i>Pomozte si sami</i>	88
<i>Tipy pro terapeuty</i>	90
Hrudní páteř.....	92
<i>Pomozte si sami</i>	93
<i>Tipy pro terapeuty</i>	108

Bederní páteř.....	109
<i>Pomozte si sami</i>	114
<i>Tipy pro terapeuty</i>	117
Pánev, křížová kost a kostrč	118
<i>Pomozte si sami</i>	122
<i>Tipy pro terapeuty</i>	123
Prevence a svépomoc	125
Výživa pro ploténky.....	126
Masážní terapie podle Breusse	129
Vyhýbejme se jednostrannosti	132
Správně sedět, správně chodit.....	134
Zádové svaly – tvrdé, nebo měkké?.....	136
Pomoc při skolióze.....	138
<i>Podpůrné cvičení pro hrudní a bederní páteř</i>	145
<i>Podpůrné cvičení pro hrudní koš</i>	147
<i>Kývání nohama</i>	148
<i>Tipy pro terapeuty</i>	149
Kdy bychom neměli nebo nesmíme léčit	
Dornovou metodou	151
Co znamená „dobrý“ pacient?.....	153
Jak najít dobrého dornovského terapeuta?	157
Seznam domácích úkolů.....	160
Užitečné pomůcky	162
Recepty.....	164
KISS/KIDD-Syndrom	167
Tradiční čínská medicína a Dornova metoda	169
<i>Literatura</i>	178