

# Dorn Methode - Breuß Massage

Kinesiologie mit  
Breuß Energy Balancing©  
Energy Rücken Fit©

Bild: © zamphotography - Fotolia.com

## Die Dorn Methode

Dieter Dorn (1938-2011) war ein Holzfachmann und Landwirt aus dem Allgäu und entwickelte die „Dorn-Therapie“. Eine manuelle Methode, die er von einem Bauern erlernt hatte und weiterentwickelte. Zu der Meinung, dass so genannte Abnutzungsercheinungen oder chronische Rückenschmerzen als nicht mehr veränderbar eingestuft werden, sagte er: „Wenn sich Körperteile abnützen würden, dann müssten ganz zuerst unsere Hände und Finger daran glauben“. Der Mensch kann sich regenerieren, so lange er lebt. Jede Zelle des Körpers erneuert sich ständig. Die Dorn-Methode setzt direkt an den fehlstehenden Wirbeln und Gelenken an und berücksichtigt die Verbindungen zu den Körperteilen nach dem amerikanischen Arzt J.V. Cerney.

## Die Breuß Massage

Der Voralberger Elektromonteur und Naturheilkundige Rudolf Breuß (1899-1990) setzte diese Erkenntnis in einer wirkungsvollen Massagetechnik um. Er entwickelte eine spezielle Ausgleichsmethode für die Bandscheiben und die gesamte Wirbelsäule. Unter Berücksichtigung der Meridiane wird eine sanfte energetische Wirbelsäulenmassage angewendet, die eine Regeneration von eingengten, zu wenig versorgten Bandscheiben einleiten kann. Die Verwendung von Johanniskraut-Öl wirkt beruhigend auf die Nerven und leitet eine tiefe Entspannung und Regenerierung ein.

Die Dorn- und Breuß Methode berücksichtigt das Wissen von den Wechselwirkungen zwischen Körper, Energiestrukturen und der Seele des Menschen und erreicht nicht nur die Wirbelkörper selbst, sondern über die Spinalnerven und die Energiemeridiane die meisten Organsysteme des Körpers.

## Die Holleis Methode©

Diese Methode wurde von Alexander Holleis aus Salzburg auf Basis der bereits vorher von ihm entwickelten „Kine cum Dorn“-Methode aufgebaut. Als einer der begabtesten Schüler von Dieter Dorn und der praktischen Anwendung verschiedenster

Kinesiologie und Komplementärmethoden hat sich durch seine kreative Arbeit eine erfolgreiche Synthese entwickelt. Die Techniken dienen der energetischen Harmonisierung der Wirbelsäule und der Gelenke. Er geht dabei von der Tatsache aus, dass der Bewegungsapparat von Geburt an mit einem für diese Funktion optimalen Grundmuster ausgestattet ist.

## Meine persönlichen Erfahrungen:

Durch einen Unfall ist meine Wirbelsäule schwer in Mitleidenschaft gezogen worden. Dauerschaden und Schmerzen waren die Folge. Lange war ich auf der Suche meine Lebensfreude und Lebenskraft wieder zu finden. 1985 entdeckte ich in der Kinesiologie (TfH und Edu-K) eine wunderbare Möglichkeit zur Hilfe und Verbesserung meiner Störungen. Viele Seminare und Ausbildungen folgten dieser Erfahrung.

Im August 1998 besuchte ich gemeinsam mit meinem Mann ein Seminar bei Dieter Dorn (die Dorn Methode) von dem ich viel profitierte. Danach erlernten wir den Wirbelsäulenausgleich nach Rudolf Breuß und die Holleis Methode (nach Alexander Holleis). Meine eigenen Rückenbeschwerden wurden immer besser und waren ein Indikator für mich, was hilfreich und effektiv ist.

## „Breuß-Energy-Balancing“©

Wir verbanden alle unsere Erfahrungen und das ganzheitliche Wissen aus den verschiedenen Methoden und entwickelten eine eigenständige Arbeit. Aus der Kombination von Breuß, Dorn und Holleis Techniken und den verschiedenen kinesiologischen Richtungen (Brain Gym, TfH, Sportkinesiologie u.v.a.m..) entstand das „Breuß-Energy-Balancing“© und das Bewegungsprogramm „Energy Rücken Fit“©.

Unser Ziel ist, den Menschen wieder in sein Gleichgewicht und Wohlbefinden zurück zu führen. Das beinhaltet alle Bereiche des Seins: physische, seelische, emotionale, mentale und energetische Ebene.

Für uns bilden diese effizienten Techniken einen der Grundpfeiler der ganzheitlichen Arbeit mit der Wirbelsäule.

Die drei Grundpfeiler meiner ganzheitlichen Wirbelsäulenarbeit

- Energetische Arbeit am Rücken - „Breuß-Energy-Balancing“©
- Ganzheitliche Bewegung - „Energy Rücken Fit“©.
- Selbstbestimmung und Eigenverantwortung – Gesundheitsbewusstsein entwickeln

## „Energy Rücken Fit“©

Aus meinen persönlichen Erfahrungen mit ausgewählten kinesiologischen und energetischen Übungen, habe ich die für mich effektivsten Bewegungen für den Rücken und die Wirbelsäule zusammengestellt. Sie haben sich als sehr erfolgreich bei allen Arten von Rückenbeschwerden, als auch bei Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, chronischen Verspannungen und ausstrahlenden Schmerzen in Arme oder Beine erwiesen und können auch perfekt zur Vorsorge eingesetzt werden.

Die Übungen können ergänzend bei allen Arten von Manualtherapien und medizinischen Behandlungen zusätzlich eingesetzt werden (nach Absprache mit dem behandelnden Arzt) und fördern die Erlangung von Wohlbefinden und Ausgeglichenheit.

*Die nachfolgende und weitere Übungen sind im großen Gesundheitsbuch nach Edgar Cayce beschrieben. Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dieser Übung gemacht und führe sie regelmäßig aus.*

*In Kombination mit einem ganzen kinesiologischen Übungsprogramm haben sich diese Übungen sehr bewährt.*

*Ich wünsche ihnen viel Freude mit der Bewegung.*

**Monika Übel-Helbig**