

Dornova metoda a Breussova masáž



Dornova metoda je jemné ošetření obratlů, kloubů a je to efektivní způsob, jak vrátit opěrný a pohybový aparát do původního stavu. Tato metoda je druhem jemné manuální terapie, při které se klouby a obratle pacienta přesně uvedou do správné polohy. Hodí se k ošetření všech lidí, kteří jsou alespoň trochu pohybliví.

Příčinou nesprávných poloh obratlů mohou být fyzické potíže jako např. výrony způsobené nehodami nebo při sportu, rozdílná délka dolních končetin, zkrácení svalů nebo i citové problémy člověka. Protože při léčení Dornovou metodou se uvolňují fyzické i psychické bloky, můžeme ji považovat za celostní metodu, která léčí nejen příznaky nemoci, ale i samotné příčiny onemocnění. Současně se tím otevrou brány energie, které mohou v člověku lépe proudit. To vše se děje volným a přirozeným pohybem ošetřovaného za jeho účasti a pomocí jemného tlaku palců terapeuta. Při tom terapeut nikdy nepřekročí práh bolesti a díky tomu, že pohyb není prováděn trhnutím, je tato metoda bezpečná. Například při napravování nesprávných poloh obratlů se pohybem obchází svalová ochrana a jemným tlakem tak může být obratel přiveden do správné polohy bez nežádoucích vedlejších účinků.

Breussova masáž je jemná energetická masáž s regeneračními účinky na páteř. Vyživuje ploténky, zlepšuje prokrvení, výživu i okysličení obratlů.

Breussova masáž je pomocná diagnostická technika a masážní metoda, která uvolňuje napětí okolo páteře a odstraňuje bolesti zad. Páteř je po masáži zrelaxovaná, obratle jsou ve správné poloze a klient prožívá pocit hluboké fyzické i psychické úlevy. Breussova masáž podporuje klidný spánek, detoxikaci a regeneraci organismu. Úspěšně se také používá jako pomocná metoda při různých onemocněních páteře.

Účinky Dornovy metody a Breussových masáží:

- k uvolnění napjatého zádového svalstva a odstranění bolesti hlavy, zad, plotének a kloubů
- vhodná k vyrovnání celkové statiky organismu, uvolňuje psychické, fyzické a energetické bloky
- vyrovnává záda, dbá na správné postavení páteře, prevence onemocnění páteře
- pomáhá tělu při skolióze, zmírňuje svalovou dysbalanci

Kontraindikace, kdy není Dornova metoda a Breussova masáž vhodná:

- infekční onemocnění, záněty, artritida, pooperační stavy, po transplantaci orgánů
- kožní problémy

- těhotenství