



Evi Maria Schmitt - UmDenk-Alchemie



Wirbeleinrichten nach Dorn Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkarbeit

Das Wirbeleinrichten nach Dorn ist eine sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkarbeit, bei der Beinlängendifferenzen, Beckenschiefstände und Wirbelblockierungen entdeckt und dabei leicht korrigiert werden können.

Dies geschieht ohne einrenken, sondern nur durch Aufrichten der Wirbelsäule und Aufbau der Statik von unten nach oben (= einrichten).

Als Vorbereitung nutze ich gerne die hhp-Massageliege, damit die Muskulatur gelockert wird und damit das Einrichten erleichtert.

Ich überprüfe, ob eine Beinlängendifferenz und/oder ein Beckenschiefstand vorliegen. Die Unterschiede sind in den allerwenigsten Fällen angeboren, sondern ergeben sich aus Gelenkfehlstellungen, so genannten Subluxationen, die sofort einfach und schmerzfrei korrigiert werden können.

Dann richte ich die Wirbelsäule nach Dorn.

Wirbelverschiebungen lassen sich leicht ertasten und durch gezielten Druck (ich arbeite stattdessen mit „Energierstäben“), bringe ich gefahrlos einen verschobenen Wirbel nach dem anderen in die eigentliche Position. Diese Vorgehensweise ist sehr schonend für Bänder und Sehnen.

Das Wirbeleinrichten nach Dorn ist einfach, sicher und sehr wirksam. Es ist sowohl eine Methode zur Wirbelkorrektur, als auch eine ganzheitliche Methode, um die Versorgung aller Organe und des Gewebes zu verbessern und Menschen mit Bandscheibenschäden und anderen (Rücken-) Leiden schmerzlos zu helfen.

Die Wirbelsäule ist von zentraler Bedeutung für den menschlichen Körper. Sie schützt das Rückenmark, ermöglicht den aufrechten Gang und ist zudem für den Fluss und die Verteilung der Lebensenergie verantwortlich. Zwischen den Wirbeln verlaufen Nerven und Blutgefäße, die Gehirn und Rückenmark mit den Muskeln, Organen und Sinneszellen verbinden. Ist ein Wirbel blockiert oder verschoben, wird der Nerv dort gereizt und der Energiefluss empfindlich gestört. Auch die Blutzirkulation und die damit verbundene Nahrungs- und Sauerstoffversorgung der jeweils betroffenen Zellen, Muskeln und/oder Organe sind davon betroffen.

Wirbelblockierungen verursachen diverse Rückenleiden und zahlreiche andere Beschwerden, die auf den ersten Blick selten mit der Wirbelsäule in Verbindung gebracht werden. Deshalb ist eine körperlich und energetisch blockadefreie Wirbelsäule sowohl für die Aufrichtung und Bewegung, als auch ganzheitlich gesehen für den ganzen Menschen wichtig.

Idealerweise kombiniere ich das Wirbeleinrichten nach Dorn mit Jin Shin Jyutsu®.

Das heißt, zuerst überprüfe ich die Wirbelsäule und richte die verschobenen Wirbel mit den bereits erwähnten Energierstäben ein, damit dann im Anschluss durch „strömen“ (Jin Shin Jyutsu®) Körper, Seele und Geist entstress werden und damit wieder ins Gleichgewicht, in die Einheit kommen können.

Für eine Sitzung plane ich ca. 60 Minuten ein.

Im Anschluss daran halte ich 1 Stunde Bettruhe für sehr empfehlenswert, da der Körper Zeit zum Nacharbeiten benötigt.

Damit sich das Gewebe am Rücken an die neue, richtige Position der Wirbel anpassen kann solltest Du 3 Tage lang auf Sport und das Tragen/Heben schwerer Gegenstände verzichten, Deinen Körper also etwas schonen.

Bitte trinke außerdem viel klares Wasser. Eine Menge von 30 ml pro Kg Körpergewicht wird allgemein als unterste Flüssigkeitsgrenze angesehen.

Bildquelle: <https://pixabay.com/de/wirbels%C3%A4ule-r%C3%BCckgrat-wirbelknochen-957249/>
Stand 26.07.2020