

TABLE DES MATIÈRES

1 - Origine de la méthode

Vous découvrirez les racines de cette approche, développée en Allemagne par le Dr. Dieter Dorn dans les années 1970, axée sur l'auto-correction des déséquilibres corporels.

CORRECTIONS

2 - Membres inférieurs

Vous explorerez les méthodes de correction destinées aux membres inférieurs, visant à soulager les tensions et améliorer leur fonctionnalité.

2.1 - Hanches

Vous découvrirez les techniques spécifiques appliquées à cette région pour rectifier les désalignements et favoriser la mobilité.

2.2 - Genoux

Vous apprendrez à identifier et à corriger les problèmes de posture liés aux genoux afin de réduire les douleurs.

2.3 - Chevilles

Vous explorerez les ajustements possibles pour cette articulation, contribuant à l'équilibre et à la stabilité.

2.4 - Bassin

Vous découvrirez les méthodes de rétablissement de l'alignement du bassin et la réduction des douleurs dans cette zone.

2.5 - Sacrum

Vous apprendrez à traiter le sacrum, en corrigeant les désalignements qui impactent la posture et le bien-être général.

2.6 - Coccyx

Vous découvrirez le rôle de cette partie du corps dans le cadre de cette approche et comment des ajustements peuvent soulager les douleurs lombaires.

3 - Colonne vertébrale

Vous apprendrez à travailler sur l'ensemble de la colonne pour améliorer la posture et atténuer les douleurs.

3.1 - Lombaires

Vous explorerez les techniques destinées à cette région, visant à libérer les tensions et à favoriser la mobilité.

TABLE DES MATIÈRES

3.2 – Dorsales inférieures

Vous découvrirez comment corriger les désalignements dans la partie inférieure du dos pour améliorer le bien-être.

3.3 – Dorsales supérieures

Vous apprendrez à cibler les points de tension dans la partie supérieure du dos pour optimiser la posture.

3.4 – Cervicales

Vous découvrirez les techniques spécifiques pour relâcher les tensions dans cette région essentielle à la mobilité du cou.

4 – Autres articulations

Vous explorerez les méthodes appliquées à différentes articulations, apprenant à identifier et corriger les désalignements.

4.1 – Épaules

Vous apprendrez à traiter cette zone pour soulager les tensions et améliorer la mobilité.

4.2 – Coude

Vous découvrirez comment rectifier les désalignements au niveau du coude pour optimiser la fonction des bras.

4.3 – Poignet

Appliquez des techniques pour soulager les tensions et améliorer la mobilité des mains.

4.4 – Doigts

Explorez les méthodes de correction pour les doigts, visant à réduire les douleurs et à accroître la flexibilité.

4.5 – Mâchoire

Traitez les désalignements de la mâchoire, ce qui peut atténuer les douleurs et les tensions.

4.6 – Clavicules

Vous apprendrez les ajustements possibles pour cette région, comprenant leur influence sur la posture et le corps dans son ensemble.

5 – Auto-corrrections

Vous découvrirez des techniques pour maintenir votre bien-être au quotidien.

TABLE DES MATIÈRES

● 6 - Vertèbre, trouble physique et émotionnel

Explorez le lien entre les
désalignements vertébraux et les
émotions, apprenant comment cela
peut vous affecter.