



[Diese Erklärseite](#) zu Skoliose (seitliche Wirbelsäulenverkrümmung) steht unter dem Dach von Information zur Dornmethode, und bietet auch gleich eine Therapeutenliste. Besser, weil umfangreicher noch ist aber die [Seite von Liebscher+Bracht](#).

Dorn ist und bleibt für mich das Beste manuell-von-extern bei Skoliose. Die Dorn-Selbsthilfe-übungen habe ich online (noch) nicht gefunden -- aber ich kenne sie, ;- ) und Du kannst mich ansprechen. Einfache Selbsthilfeübungen finden sich z.B. bei [NetDoktor](#), [Praxis Vita](#) und [gesundheit.de](#).

Viel, gut möglicherweise alles an Skoliose lässt sich aber auch schlicht mit (dem richtigen) Hathayoga herausholen: Eigene Erfahrung.

Wer einen Kurs besuchen möchte, dem empfehle ich die entsprechenden [Wochenenden der Paracelsus-Heilpraktikerschulen](#). Nicht die allerallerbesten Kurse, zwar, aber wahrscheinlich das beste Preis/Leistungsverhältnis.

Bei Skoliose ist unbedingt noch zu beachten, dass diese sehr auch wohl von

- ▶ Spannungen der Bauchorgane (Basiswissen oder Grundannahme in der Osteopathie), die Asymmetrien grundsätzlich begünstigen, und auch
- ▶ Elektromog herrühren kann, gegen den der Körper „panzert“ bzw. wegen dem er sich verspannt. Teste Dich ggf. selbst: Wie reagiert Deine Rückenmuskulatur auf elektrischen Strom, insbesondere einseitig (wie z.B. bei Handytelefonaten)? Übungen oder evtl. gleich den Live-Test bei mir..