



[Diese Erklärseite](#) zu Skoliose (seitliche Wirbelsäulenverkrümmung) gibt v.a. Informationen zur Dornmethode hierfür, und bietet auch gleich eine Therapeutenliste. Besser, weil umfangreicher noch ist aber die [Seite von Liebscher+Bracht](#).

Dorn ist und bleibt wohl das Beste manuell-von-extern, bei Skoliose. Die Dorn-Selbsthilfe-Übungen habe ich online (noch) nicht gefunden-- so dass ich sie hier verlinken könnte. Aber da kannst Du mich ansprechen. Ganz vereinfachte 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. Gewusst wie.

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

- ▶ Spannungen der Bauchorgane (Basiswissen oder Grundannahme in der Osteopathie, vgl. z.B. J.-P. Barral), 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)? Ist Dir dies bewusst?