



„Die höhere Ordnung heilt.“

Michaela Grigat, Heilpraktikerin,  
[www.dornmethode.de](http://www.dornmethode.de)




Zitat:

„Der Patient heilt sich selbst,  
der Therapeut hilft nur.“

Dieter Dorn

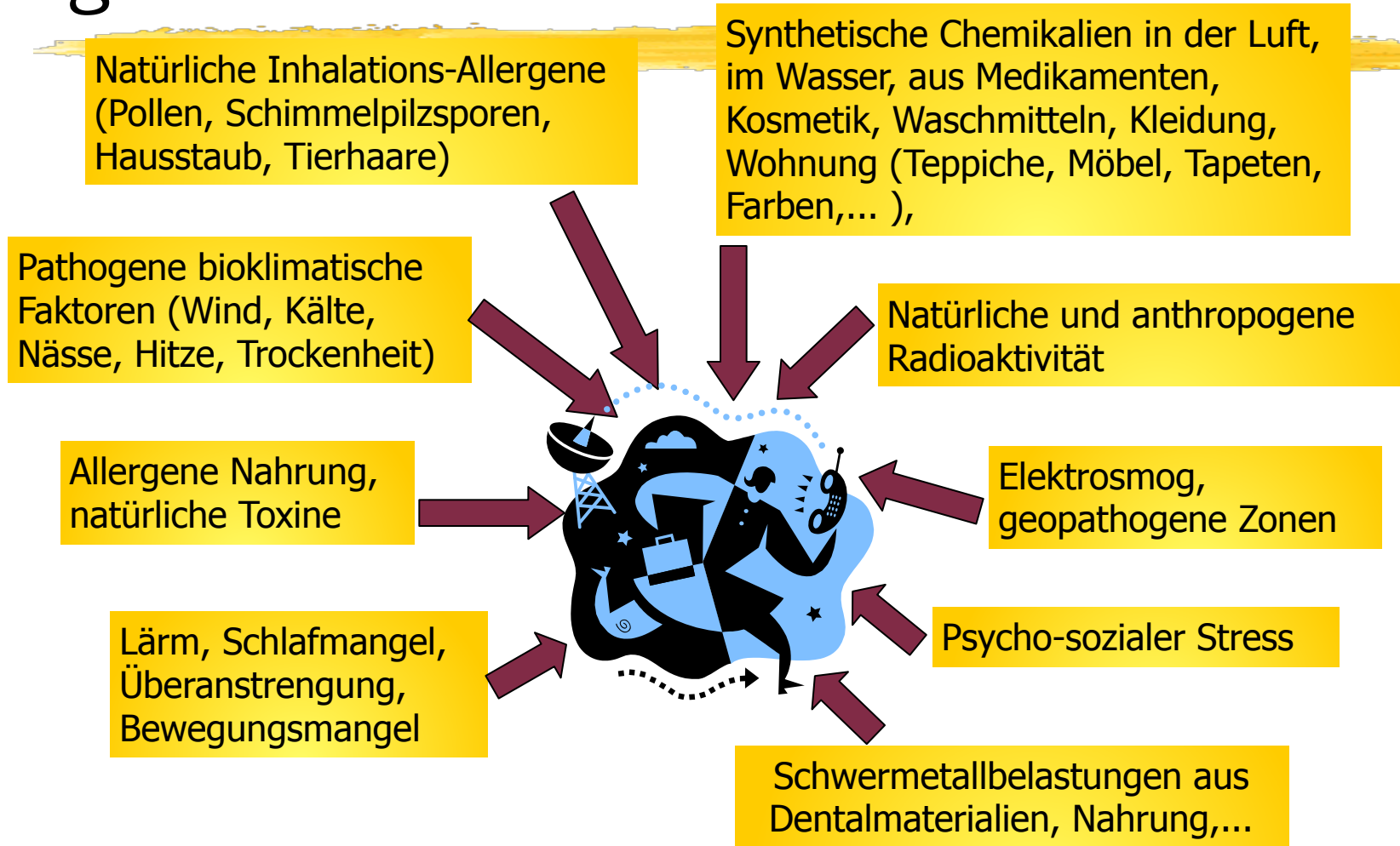
# 10 Regeln der Chaostheorie

1. Jedes System braucht, um sich zu entwickeln, permanente Energiezufuhr von außen.
2. Systeme sind mit anderen Systemen vernetzt, die einander beeinflussen und sich aneinander anpassen, wenn es nützlich ist.
3. Lebendige Systeme sind weit von einem Gleichgewichtszustand entfernt. (Je mehr Systeme sich dem Gleichgewichtszustand nähern, desto unflexibler werden sie. Befinden sie sich im Gleichgewicht, sind sie quasi „tot“ = Entropie)
4. Jedes offene, komplexe System hat sich hierarchisch entwickelt.
5. Jede Ebene des Systems wird von einem eigenen Attraktor gesteuert.
6. Weiterentwicklung ist nur so möglich, wie es die nächst höhere hierarchische Ebene zuläßt.
7. Entwicklungen erfolgen an bestimmten Punkten in der Wiederholungsreihe, an sog. Bifurkationspunkten in vielen kleinen Schritten.
8. Systeme entwickeln sich immer nach vorne, nie zurück.
9. In Systemen sind alle aufgenommenen Informationen kohärent, das heißt, jede eindringende Information ist auf allen Ebenen des Systems immer sofort gleichzeitig vorhanden.
10. Jedes System reagiert auf äußere und innere Einwirkungen binär, d.h. entweder es reagiert verträglich oder es reagiert unverträglich.



Das Leben  
– und damit auch die Gesundheit –  
ist ein andauernder  
Nichtgleichgewichtszustand!!  
–> Regulation + Balance  
(Negentropie)

# Ringen um Balance



# Grundsätzliches Atemprinzip

## Solar

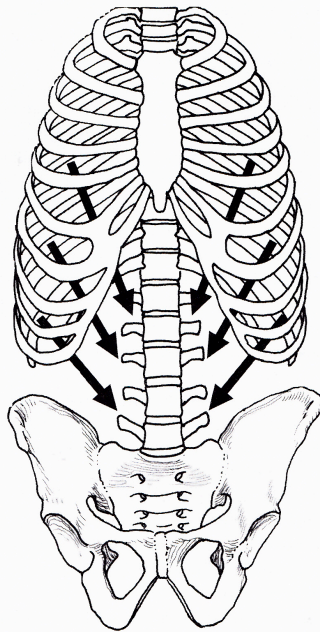
- Betonung liegt auf dem **-Ausatem** mit Kraft
- Kontraktionsprinzip
- Einatem unhörbar, durch Entspannung in den Bauch

## Lunar

- Betonung liegt auf dem **-Einatem**: Kraftvolles aktives einatmen in den Brustkorb,
- Dehnungsprinzip
- Ausatem: kaum hörbar, entweicht durch Entspannung

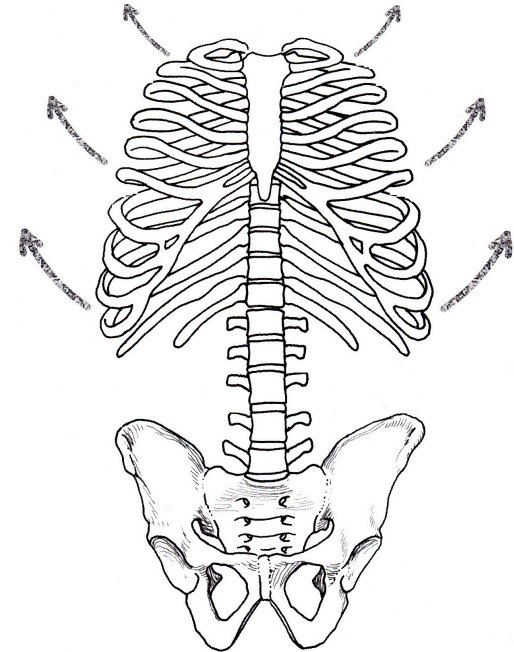
# Grundprinzipien

**Solar**



**Verengungstyp (Ausatmer)**

**Lunar**



**Dehnungstyp (Einatmer)**

# Grundprinzipien

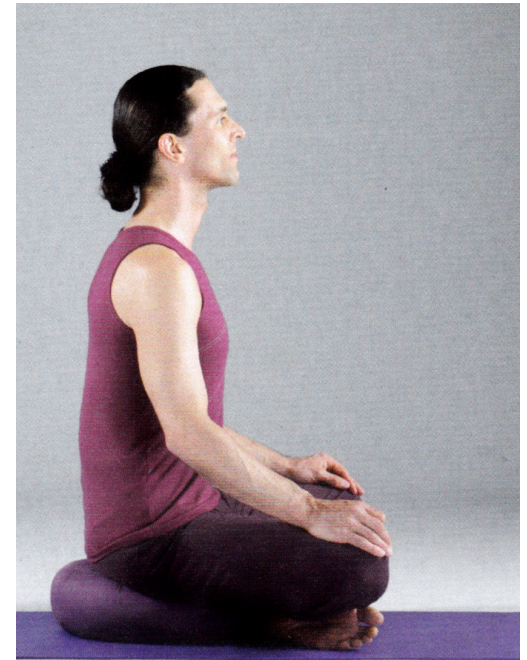
## Solar

Sitzt mit  
Spannung



## Lunar

Sitzt locker



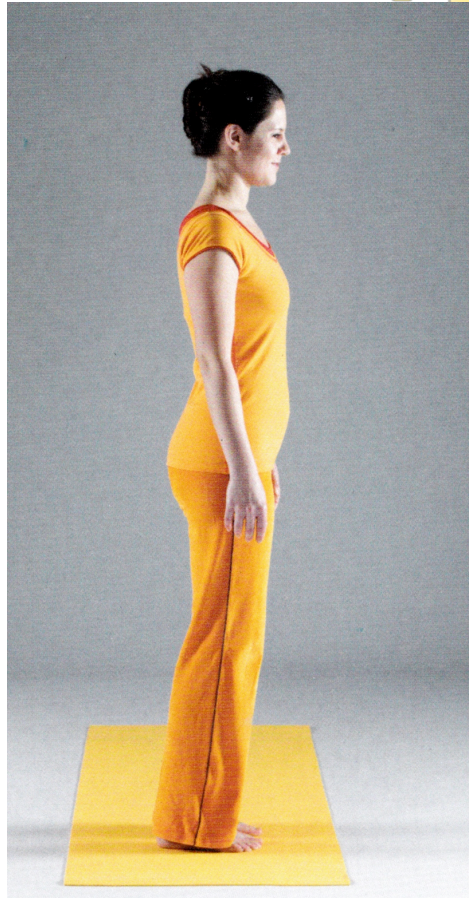
Quelle: Yoga und Atemtyp, Trökes/Seyd



# Grundprinzipien

## Solar

Steht  
entspannt:  
Knie locker,  
Kreuzbein  
entspannt,  
Schultern  
locker



## Lunar

Steht  
„preußisch“:  
Knie durch-  
gedrückt,  
Hohlkreuz,  
HWS lordosiert  
(Nase hoch)

