

Inhalt

Danksagung	6
1 Einleitung	7
2 Grundlagen einer Nackenschule	10
2.1 Anatomie	10
2.1.1 Biomechanik	21
2.1.2 Fehlhaltungen im Bereich Kopf/Schulter/Halswirbelsäule	27
2.2 Nackenbeschwerden und Psyche	30
2.3 Fernöstliche Zugänge	33
3 Nackenbeschwerden – ein komplexes Problemfeld	36
3.1 Fallbeispiele und therapeutische Ansätze	37
3.2 Das Grundmodell unserer Nackenschule	40
4 Praxis	41
4.1 Körperwahrnehmung	41
4.2 Körperhaltung	43
4.2.1 „Innere Prozesse“ und Vorstellungsbild (Imagination)	55
4.3 Entspannung	60
4.3.1 Entspannungsübungen	62
4.3.2 Entspannungsverfahren	65
4.3.3 Herz-Kreislauftraining und Entspannung	72
4.4 Dehnung	73
4.5 Mobilisation	79
4.6 Kräftigung	83
4.7 Lockerungen, Schüttelungen, Ritualisierung, Centering als Stundenein- und ausstiege	97
4.8 Stundenmodelle	103
5 Alltagsempfehlungen	105
5.1 Allgemeine Tipps	105
5.2 Ergonomie des Bildschirmarbeitsplatzes	106
5.3 Sport und Bewegung	108
6 Literaturverzeichnis	110