

# Inhalt

<b>Danksagung</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2 Grundlagen einer Nackenschule</b> .....	<b>10</b>
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
<b>3 Nackenbeschwerden – ein komplexes Problemfeld</b> .....	<b>36</b>
3.1 Fallbeispiele und therapeutische Ansätze .....	37
3.2 Das Grundmodell unserer Nackenschule .....	40
<b>4 Praxis</b> .....	<b>41</b>
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
<b>5 Alltagsempfehlungen</b> .....	<b>105</b>
5.1 Allgemeine Tipps .....	105
5.2 Ergonomie des Bildschirmarbeitsplatzes .....	106
5.3 Sport und Bewegung .....	108
<b>6 Literaturverzeichnis</b> .....	<b>110</b>