

# Liebe Leserin, lieber Leser,

kennen Sie das? Nach einem langen arbeitsreichen Tag schmerzt der Nacken, die Schultern sind verspannt, Gesicht und Kiefer fühlen sich unangenehm hart an.

Schulter-, Nacken- und Kiefermuskeln reagieren zuallererst auf Stress, Anspannung, Belastung jeder Art, aber auch auf Fehlhaltungen wie z. B. ungünstige Sitzpositionen. Diese Muskeln sind eng miteinander verbunden und neigen in Stressphasen zu chronischer schmerzhafter Verspannung. Nachts müssen die Kiefermuskeln dann oft als Ventil herhalten. Man »zermahlt« Probleme mit den Zähnen und knirscht nachts mit den Zähnen (Bruxismus) oder presst in Konzentrationsphasen die Kiefer oder Zähne aufeinander. Andere Menschen kauen an den Nägeln oder am Bleistift. Dadurch werden die Kiefergelenke und Kaumuskeln völlig überlastet. Häufig lösen solche Anspannungen auch Kopfschmerzen, Schwindel und sogar Schmerzen an entfernt liegenden Stellen aus.

Die gute Nachricht ist: Sie können selbst etwas tun, um Schulter, Nacken, Kiefergelenke zu lockern, die Muskeln und Faszien zu lösen und sich wieder befreit und wohl zu fühlen. In diesem Buch finden Sie leicht verständliche und klare Erklärungen zur Anatomie von Nerven und Muskeln und ihrem Zusammenspiel in diesen Bereichen. Mit 10 Übungsprogrammen gehen Sie gezielt gegen die jeweiligen Verspannungen vor. Entspannung, Lösung von Muskelknötchen und Bindegewebe und ausgewogene Körperbalance kann man lernen. Die Übungsprogramme beinhalten Lockerungs-, Entspannungs-, Dehnungs-, Kräftigungs-, Akupressur- und Massageübungen. Den Abschluss bildet ein großes Wohlfühlprogramm.

Regelmäßig angewendet, beugen die Übungen in nur wenigen Minuten Verspannungen vor oder lösen diese mehr und mehr auf. Und das Beste: Die meisten Übungen können Sie zu Hause, während der Hausarbeit oder im Büro machen.