



7 Liebe Leserin, lieber Leser

9 Der Atlas als Schlüsselgelenk der Wirbelsäule

10 Der Atlas – kleiner Wirbel, bedeutende Rolle

11 Becken, Schulter, Nacken, Atlas – eine Einheit

13 Schmerzen im Atlasbereich durch Fehlhaltungen

14 Gefühl der Leichtigkeit entstehen lassen

16 Digitales Zeitalter und das neue Volksleiden

20 Der Atlas – der Titan im Nacken

21 Atlas und Axis – Aufbau und Besonderheiten

23 Knirschen im Genick

23 Rückenmark und Wirbelarterien

26 Sympathikus, Parasympathikus und Vagus

28 Muskeln für die Kopfbalance

29 Die kurzen Nackenmuskeln (Kopfgelenkmuskulatur)

30 Die tiefen Halsmuskeln – Gegenspieler der kurzen Nackenmuskeln

31 Die Kopfwender

32 Die Schulterblattstabilisatoren

32 Der Trapezmuskel

34 Der Schulterblattheber

34 Zusammenspiel der vorderen Hals- und hinteren Nackenmuskulatur



37 Ihr Programm gegen Schmerzen im Nacken

38 Auf die Körperhaltung kommt es an

- 39 Die eigene Haltung erspüren und wahrnehmen
- 40 Rückenfreundliche Haltung im Sitzen wahrnehmen
- 42 Die Querfortsätze des Atlas suchen
- 42 Vorstellungsbilder für freie Atlasgelenke und einen aufgerichteten Nacken

48 Die besten Übungen für den Atlas

- 48 Verschiedene Übungen für die bestmögliche Wirkung
- 49 Entspannen und nachspüren
- 52 Tipps

124 Sachverzeichnis

125 Impressum

» Übungsprogramme

- 60 Entspannungs- und Mobilisationsübungen mit Redondo Ball
- 70 Rumpf- und Nackenmuskulatur kräftigen, Faszienmassage
- 78 Atlas befreien, Halswirbelsäule längen, Muskeln dehnen
- 86 Atlasgelenke mobilisieren, Halsbeuger kräftigen
- 94 Atlasgelenke lösen, Nackenmuskeln massieren, Brustmuskel dehnen
- 102 Atlas- und Halswirbelgelenke mobilisieren; Nackenmuskulatur dehnen und kräftigen
- 110 Atlas mobilisieren, Nackenmuskeln dehnen und kräftigen
- 118 Nacken- und Halsbeugemuskeln entspannen, lösen und kräftigen