

Stichwortverzeichnis

A

Achterkreise 77
 Achtsamkeit 15, 39
 Akupressur 37
 Akupressur und Massage
 des hinteren Teils des
 Mundöffners, Übung 58
 Akut-Übung 118
 Anti-Knack-Übung 81
 Anti-Schmerz-Übung 120
 Atemübung 41
 Atlas 17, 29
 – Fehlposition 17
 Atlasbereich dehnen, Übung 96
 Atlasblockaden lösen, Übung
 97
 Atlasblockaden und
 Nackenverspannungen lösen,
 Übung 112
 Atlasgelenke mobilisieren,
 Übung 101
 Atlas und obere Halswirbel
 mobilisieren, Übung 102
 Atlaswirbel mobilisieren, Übung
 106
 Augenprobleme 20
 Axis 29

C

CMD (craniomandibuläre
 Dysfunktion) 13, 25

D

Diskus 24, 28
 Dorn-Methode 80

E

Entspannung 15
 – Atem- 39

F

Fasziensystem 37
 Fehlhaltungen 15
 Flügelmuskel 22
 – Äußeren Flügelmuskel
 akupressieren, Übung 60
 – Flügelmuskel dehnen, Übung
 78
 Freiheit für Atlas, Axis und
 Genick, Übung 124

G

Gäh-Übung 69
 Geierhals 19
 Gesicht und Kiefer ausschütteln,
 Übung 46
 Gleichgewichtsstörung 20

H

Halsbeugemuskeln 32
 Halsbeuger kräftigen
 – im Sitzen, Übung 116
 – Übung 114
 Haltungsübung 87, 108

I

ISG (Iliosakralgelenke) 21

J

Ja-Sager, Übung 99

K

Kaudruck 28
 Kaumuskel 22
 Kaumuskel durch Druck
 entspannen, Übung 50
 Kaumuskeln dehnen und
 kräftigen, Übung 68
 Kaumuskel oberhalb der
 Unterkieferwinkel lösen,
 Übung 54

Kaumuskel streicheln, Übung 51
 Kaumuskel wahrnehmen, Übung
 49

Kiefergelenke 24
 – Aufbau 24
 – lösen, Übung 48
 – mobilisieren, Übung 66, 82
 Kiefergelenk und Kaumuskel
 ausstreichen, Übung 53
 Kiefergelenk und Kaumuskeln
 mit Daumen ausstreichen,
 Übung 52
 Kieferknacken 26, 60
 Kieferkorrekturübung 80
 Kiefferuheschwebe 39, 44
 Kieferschieber mit Widerstand,
 Übung 74
 Kieferschieber nach vorn und
 hinten, Übung 76
 Kieferschieber zu beiden Seiten,
 Übung 75
 Kiefer-Stretch 64
 Kieferübungen 43
 Konzentrationsprobleme 20
 Kopf einrollen, Übung 100
 Kopfhaltung 18
 – in den Nacken 19
 – übergerade 19
 – vorgeschoben 19
 – zentriert, harmonisch
 ausgerichtet 18
 Kopfmuskeln 31, 32

L

Leistungsdruck 13

M

Massage 37
 – Hinterhaupt und kleine
 Nackenmuskeln 90
 – kleine Nackenmuskeln am
 Hinterhauptbein 91

Mundboden und zweibäuchigen
Muskel lösen, Übung 56
Musculus
– digastricus 23
– masseter 22
– temporalis 22
Muskelstoffwechsel 20

N

Nackenlöser, Übung 126
Nackennuskeln 29
– tiefe 31
– verkürzte 18
Nackennuskeln kräftigen und
dehnen, Übung 118
Nackennuskeln lösen,
Handtuch, Übung 122
Nackenübungen 85
– Nacken frei nicken, Übung 98
Nein-Sager
– kleiner, Übung 110
– Übung 104
Nervus
– trigeminus 25
– vagus 27

O
Ohrgeräusche 27

S
Schildkrötenhaltung 19, 31
Schläfenmuskel 22
Schläfenmuskel akupressieren,
Übung 63
Schläfenmuskel von
Anspannungen lösen, Übung
62
Schüttelübung 40
Schwindel 20
Selbsttest 8
Sitzhaltung, korrekte 86
Soforthilfe-Übung 126
Spannungskopfschmerz 20
Stress 14

T
Tinnitus 14, 27
Trigeminusnerv 25
Triggerpunkte 38, 92
Triggerpunkte an Kopfwender
und Treppenmuskel lösen,
Übung 94

Triggerpunkte in den
Nackennuskeln lösen, Übung
92

U
Unruhe, innere 14
Unterkieferschieber
– passiver, Übung 72
– Übung 70

V
Vorstellungsbilder 88

W
Wange zupfen, Übung 59

Z
Zähneknirschen 15, 27
Zone, bilaminäre 25, 27
Zweibauchmuskel 23

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut



Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias



Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag



Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag