

Sachverzeichnis

- Atlas 11, 20
 - Abreibungen 13
 - Anatomie 21
 - Querfortsätze 42
 - Schmerzen 13
- Axis 13, 20
- Bauchatmung 57
- Entlastungsübung 52
- Entspannung 49
 - Haltung 52
- Faszienmassage 53
 - Mini-Drehungen 55
 - Nacken 55
 - Schultermuskeln 55
 - tiefe Nackenmuskeln 54
 - Übung 54
- Halsbeugemuskeln, vordere 28
- Halsmuskeln
 - tiefe 30
- Haltung
 - aufrechte 19, 38
 - rückenfreundliche 40
 - ungünstige 40
- Head-down-Generation 16
- Hinterhauptsnerven 14
- Knirschen, Genick 23
- Kopfbalance 28
- Kopfgeelenke 22
- Kopfgelenkmuskulatur 29
- Kopfhaltung, aufrechte 19, 39
- Kopfwender 31
- Nackenmuskeln, hintere 28
- Nackenmuskeln, kurze 14, 29
- Nackenrezeptorenfeld 14, 21
- Nackenverspannungen 13
- Parasympathikus 27
- Querfortsätze 42
- Redondo Ball 60
- Rückenmark 23
- Schulterblattheber 34
- Schulterblattstabilisatoren 32
- Sitzhaltung, korrekte 40, 52
- Sympathikus 26
- Tipps 52
- Trapezmuskel 32
- Übungen
 - Achterkreise 88
 - Arme kreisen 104
 - Atemübung 112
 - Atlas befreien 82
 - Atlasblockaden lösen 81, 83
 - Atlas dehnen 66
 - Atlas entspannen 62, 108, 122
 - Atlasgelenke beweglich machen 90, 106
 - Atlasgelenke entspannen 124
 - Atlasgelenke mobilisieren 64, 68, 84, 89, 92, 105, 106, 114
 - Atlas massieren 97, 113
 - Brustmuskeln dehnen 100
 - Entspannung 81, 100
 - Faszien lockern 80
 - Halsbeuger kräftigen 66, 83, 122
 - Halswirbelsäule mobilisieren 106
 - Halswirbelsäule stabilisieren 108
 - kurze Nackenmuskeln dehnen 105
 - kurze Nackenmuskeln entspannen 98
 - kurze Nackenmuskeln lösen 116
 - Nacken dehnen 116
 - Nackenmuskeln dehnen 84, 98, 120, 122
 - Nackenmuskeln entspannen 62, 76, 81, 92, 120
- Nackenmuskeln kräftigen 90
- Schulterbereich massieren 74
- Schulterblattstabilisatoren kräftigen 72
- Schulter-Nacken-Muskulatur kräftigen 76
- Schultern und Nacken massieren 74
- Schwungübung 96
- seitliche Nackenmuskeln dehnen 62
- Stoffwechselübung 72, 112
- tiefe Halsbeuger kräftigen 108
- Wirbel entspannen 124
- Wirbelsäule dehnen 66, 68
- Wirbelsäule entlasten 68
- Übungen 48
- Wirkungen 48
- Vagus 27, 57
- Vagus-Meditation 56
- Verspannungen 13
- Vierfüßlerstand 53
- Vorstellungsbilder 42, 56
 - Abdruck meines Körpers 56
 - Atlas-Drache 44
 - Faden 46
 - Königliche Haltung 46
 - Kopf als Glühbirne 46
 - Schwebender Hinterkopf 44
 - Schwebender Kopf 44
 - Sitzmulden 44
 - Springbrunnen 46
 - Wasserfall 46
 - Wasserkissen 46
 - Wasserquelle im Genick 44
- Wirbelarterien 25
- Wirbelsäule 11