

# Aufrechter Nacken



<b>Vorwort</b>	
■ Aufrechter Nacken	7
<b>Anwendung</b>	8
<b>Aufrichtung</b>	
<b>Einführung</b>	11
<b>Anatomie</b>	
■ Halswirbelsäule	13
■ Zungenbein	13
■ Halsmuskulatur	15
■ Nackenmuskulatur	15
<b>Diagnose</b>	
■ Kopfhaltung	17
■ Beweglichkeit	19
<b>Probleme</b>	
■ Verspannungen	21
■ Abnutzung	23
<b>Übungen</b>	
■ Nackenöffner	25
■ Nackenkräftiger	29
■ Wasserträgerin	33



## Drehung

**Einführung** 37

### Anatomie

- Kopfnicker 39
- Nackenknicker 39
- Kopfwender 41
- Nackenverdreher 41

### Diagnose

- 3D-Kopfwende 43
- Stimmqualität 45

### Probleme

- Stimmprobleme 47
- Schleudertrauma 49

### Übungen

- Kopfachter 51
- Halskräftiger 55
- Drehkerzensitz 59

### Service

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64