

# Aufrechter Nacken

Beschwerden einfach wegtrainieren Die besten Übungen aus der Spiraldynamik

Bearbeitet von  
Christian Larsen, Bea Miescher

1. Auflage 2009. Taschenbuch. 64 S. Paperback  
ISBN 978 3 8304 3492 4  
Format (B x L): 13,5 x 19 cm  
Gewicht: 124 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beek-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



**Nacken:**  
leistungsfähig, hoch spezialisiert und  
störungsanfällig – die Schlüsselverbindung  
zwischen Kopf und Körper.

# Aufrechter Nacken – Energien fließen lassen

Der Nacken ist der Engpass des Körpers, am hochsensiblen Übergang zwischen „Steuerzentrale“ Kopf und „Betriebssystem“ Körper. Luft- und Speiseröhre, Wirbelsäule und Rückenmark, Arterien, Venen und die gesamte Nervenversorgung zwischen Gehirn und Körper müssen diese schmale Stelle passieren. Dazu kommen Kehlkopf mit Stimmbändern, Muskeln, Sehnen, Bandstrukturen. Der Nacken ist die eigentliche „Achillesferse“ des Körpers: Staulagen, welcher Art auch immer, bleiben nie ohne Folgen. Besonders anfällig ist der Nacken für Beschwerden in Zusammenhang mit Fehlbelastungen. Entscheidender Vorteil: Fehlhaltungen sind sichtbar und vor allem korrigierbar. Ein oder noch besser zwei Spiegel genügen, um die Haltung zu prüfen. Ideal ist ein Partner, der Rückmeldung gibt. Wer Nacken- und Kopfhaltung optimiert, schafft augenblicklich bessere Zirkulation: Sauerstoff, Blut und Nerveninformationen fließen ab sofort besser. Verspannungen lösen sich, die Stimme erhält mehr Volumen. Schlagen auch Sie der Schwerkraft ein Schnippchen, indem Sie sich diese zu Nutze machen. Grundlage ist das Verständnis für die subtile Bauweise der Schlüsselverbindung Nacken.