

# 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](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-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.

# Aufrichtung

## Feinabstimmung: Damit Sie wissen, wo Ihnen der Kopf steht

---

Die Nackenpartie ist der fragilste Teil der Wirbelsäule: Biegsam und drehfreudig navigiert die Halswirbelsäule die Denkzentrale Kopf in alle Richtungen. Gerät die Feinabstimmung aus dem Lot, wird der Nacken zum Symbol: nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, die Angst, die im Nacken sitzt, zu viel Arbeit auf dem Buckel haben, etwas, das den Hals zuschnürt oder das Wasser steht bis zum Hals: Es gibt viele Ausdrücke dafür.

Auch die Körpersprache spricht Bände. Grundsätzlich unterscheiden wir vier klassische Kopfhaltungen. Erstens der Schildkröten-Typ: Der Kopf ist nach vorn verlagert. Zieht er zusätzlich in den Nacken, entsteht ein Knicknacken mit „Hängehals“ wie bei einem Trutzhahn. Zweitens der Rückzieher: Der Kopf ist nach hinten verlagert. Der Nacken ist überstreckt, das Kinn presst zusätzlich nach hinten, die Stimme klingt gepresst. Drittens der Kompressionstyp: Der Kopf ist nach vorn verlagert, das Kinn gleichzeitig nach hinten gepresst. Viertens die harmonisch aufgerichtete Kopfhaltung: Die Linie zwischen Auge und Ohr verläuft horizontal, die Gesichtsebene vertikal, Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel. Ein Blick in Anatomie und Diagnostik gibt Ihnen Aufschluss, wo genau Ihnen der Kopf steht.



### 3D-Installation:

(1) Runder Abschluss der Schädelbasis. (2) Passender eierbecherförmiger oberster Halswirbel.

(3) Verzapftes zweites Wirbelgelenk. Zusammen mit der tiefen Halsmuskulatur erhält der Nacken optimale Bewegungsfreiheit mit Präzisionssteuerung.

## Halswirbelsäule: Zwei Gelenke für alle Fälle

---

Statisch, im Sitzen oder Stehen, ruht der Kopf auf der Halswirbelsäule wie eine Kugel auf einem beweglichen Stab. In der Dynamik, im Bewegungsablauf, kann sich die Wirbelsäule in alle Richtungen beugen, drehen, strecken und sie kann sich kerzengerade aufrichten. Idealerweise verteilt sich die Bewegung gleichmäßig auf alle Wirbel. Die oberen zwei Wirbel funktionieren als Gelenkverbindung zwischen Wirbelsäule und Kopf. Dieser ruht mit seinen eiförmigen Gelenkrollen auf dem ersten Wirbelkörper, dem Atlas. Das Gelenk erlaubt kleine Nick- und Neigebewegungen in alle Richtungen sowie minimale Drehbewegungen. Darunter folgt der zweite Halswirbel, die so genannte Axis. Er hat einen knöchernen Zapfen, der präzise in den ersten Halswirbel passt: Geschaffen für Drehbewegungen nach links und nach rechts. Zusammen decken Atlas und Axis den dreidimensionalen Bewegungsspielraum der Kopfbewegungen ab.

## Zungenbein: Die unabhängige Relaisstation

---

Der Hals gehört zu den anatomisch komplexesten Teilen des menschlichen Körpers. Eine der Schlüsselstellen ist das Zungenbein, ein frei „hängender“ Knochen, von dem die wenigsten wissen, dass sie ihn überhaupt haben: Das Zungenbein ist zentrales Relais und schafft mit Muskeln die Verbindung zu Unterkiefer, Ohrbereich, Brustbein und sogar bis zum Schulterblatt hinunter. Wie eine Spinne in ihrem kunstvoll elastischen Netz hängt das Zungenbein im Zentrum des Muskelgeflechtes. Es hat keinen direkten Kontakt zu anderen Knochen, bildet also nirgendwo ein Gelenk. Direkt unter dem Zungenbein hängt der Kehlkopf mit der Luftröhre.