

# 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

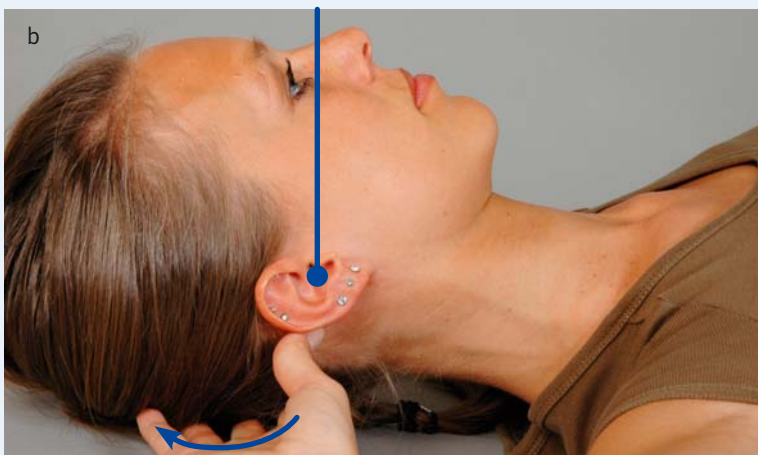
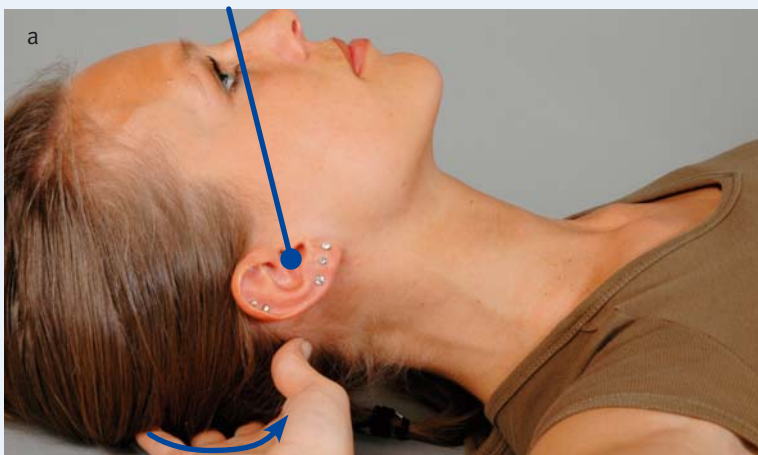
[Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber](#)

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.



### Nackenöffner:

a) Aus der Hohlnackenposition durch Einatmen zur Nackenstreckung (b). Die Drehachse läuft durch den Kopf von Ohr zu Ohr, die Blickachse steht jetzt senkrecht.

## Nackenöffner: Die große Befreiungsaktion

---

### Ziel

Entspannung der tiefen Nackenmuskulatur, Wahrnehmung der Kopfgelenksöffnung zwischen Atlas und Schädelbasis.

### Start

Rückenlage auf einer Matte, Beine angewinkelt und aufgestellt. Hohler, verkürzter Nacken, das Kinn etwas gegen die Decke gestreckt: Spüren Sie die Anspannung und Verkürzung der tiefen Nackenmuskeln.

### Ausführung

Ab jetzt wird's besser: Entspannen Sie den Nacken, lassen Sie die Muskulatur bewusst und langsam los. Das Kinn sinkt nach unten, der Kopf dreht sich in einer leichten Nickbewegung. Nehmen Sie die Drehachse bewusst wahr: Sie verläuft von einem Ohr zum anderen, durch den Kopf, vom „Ost- zum Westpol“ sozusagen. Nun wissen Sie, wo und worum es sich dreht. Die Atmung hilft Ihnen bei der Ausführung. Beim Einatmen gleitet das Kinn nach unten, der Nacken verlängert sich und sinkt zu Boden, beim Ausatmen gehen Sie in die normale Position zurück, ohne zu forcieren. Wiederholen Sie die Übung und genießen Sie die sanfte Schaukelbewegung des Kopfes im Rhythmus Ihres Atems.