

Aufrechter Nacken



Vorwort

- Aufrechter Nacken 7

Anwendung

- Buch und DVD 8

Aufrichtung

- Einführung 11

Anatomie

- Halswirbelsäule 13
- Zungenbein 13
- Halsmuskulatur 15
- Nackenmuskulatur 15

Diagnose

- Kopfhaltung 17
- Beweglichkeit 19

Probleme

- Verspannungen 21
- Abnutzung 23

Übungen

- 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

- DVD-Serie von Kopf bis Fuß 62
- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64