

Aufrechter Nacken



Vorwort	
■ Aufrechter Nacken	7
Anwendung	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

- Bücher über Spiraldynamik 63
- Impressum 64