

\$*

**Entspannte
Schultern
gelöste
Nacken**

Inhalt

Die Nudeln bleiben auf der Gabel **11**

Ideokinese: Das Üben mit inneren Bildern	12	
Gedankenmuster	16	
Aufbau dieses Buches	18	
Woher kommt Verspannung?	18	
Eine Vision für die Schultern	19	
Verspannung als Fehlinterpretation von Bewegung	22	
Schutz vor Verspannung	2	3
Zeitdrücker und Zeiträuber	27	

Entspannung für Einsteiger **28**

Energieball in der Hand	2	8
Organe machen beweglich		29
Die Sein-Tun-Balance		30
Hauptbeschäftigung Erneuerung		31
Die Schultern stöhnen lassen		32
Abklopfen		35
Armschütteln		37
70% Wasser		38
Differenziertes Nach-vorn-Strecken		39
Zwerchfellschütteln		41
Zwerchfelldehnen		42
Schlüsselbein-Massage		44
Pendelschwung		44
Füße und Schultern		46
Freund Verspannung		48

Das Gelenk	51
Der Schultergürtel	52
Das Schulterblatt	53
Bewegung des Schulterblattes	60
Humeroskapularer Rhythmus (H-Rhythmus)	63
Der Rabenschnabel-Fortsatz	65
Finger-Schulterblatt-Verbindungen (nach B. Cohen)	67
Das Schultergelenk	69

| 7 M . M !! ^ ^

7.1.

Muskelgleiten	74
Der Trapezmuskel	76
Der Rautenmuskel	81
Der vordere Sägemuskel	83
Der Schulterblattheber	85
Der dreieckige Muskel	87
Armdreher	89
Der große und kleine Brustmuskel	91
Der breite Rückenmuskel	93

Herz oder Hirn	102
Weiche Achsen	105

Das Lockerungsduett

108

Die Handwurzelgelenke	109
Das Auf- und Abrollen der Dornfortsätze	112
So sollte es immer sein	113

Entspannt a

jjj

Hand auf Tisch	117
Aktiver Beckenboden - entspannte Schultern	119
Raum in den Achselhöhlen	120
Raum in der Schulter	121
Aufstehen und sich setzen	122
Einkaufstaschen zur Haltungsschulung	126

Hilfe für den N

128

Nackenfreiheit	129
Der Hals beginnt im Rücken	132
Vier Gelenke	133
Die Muskeln des Atlas und des Axis	135
Der Kopfwender	137
Kiefermuskulatur lösen	139
Die Zunge entspannen	144
Sich dem Spielen hingeben	146

A n h a n g 1 4 8

Alle Übungen auf einen Blick	148
Dank	150
Weitere Bücher von Eric Franklin	150
Kontaktadresse	151