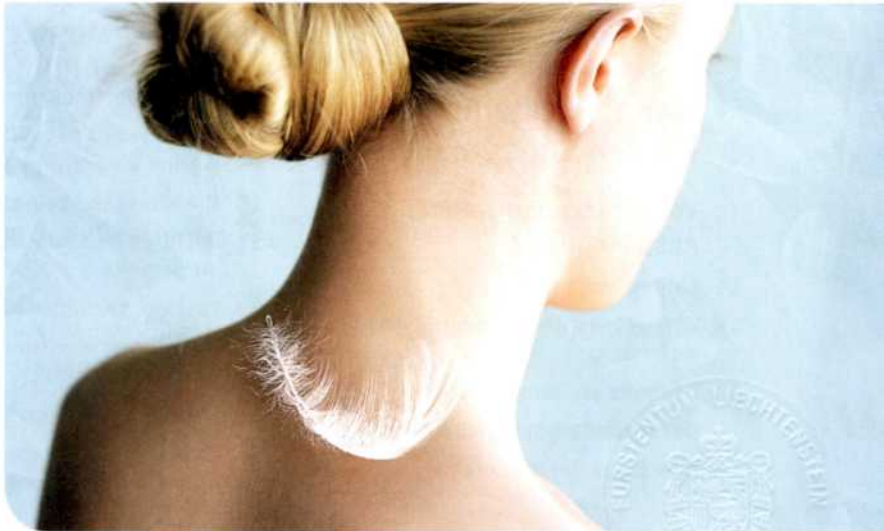


Heike Höfler

# Nacken & Schultern entspannen

Sanfte Übungen für lockere Stressmuskeln



TRIAS



7 Liebe Leserin, lieber Leser

## 9 Wenn Schultern und Nacken Stress machen

- 10 Von innerer und äußerer Anspannung
- 11 Eingefrorene Gefühle
- 11 Wir nehmen die Anspannung nicht mehr wahr
- 12 Schmerz als Warnsignal
- 13 Der Körper als Spiegelbild der Seele
- 14 Eine Frage der Haltung

- 15 Wie sich unsere Kopfhaltung auswirkt
- 16 Perfektionismus und verspannter Nacken
- 18 Warum die Schulter so anfällig ist
- 18 Die Stressmuskeln kennenlernen
- 21 Wichtige Muskeln auf der Vorderseite
- 22 Faszien: sensibles Netzwerk
- 25 Messfühler registrieren jede Anspannung
- 25 Die Faszien passen sich an
- 27 Unsere Faszien lieben Dehnung und Massage



29 Praxis: Entspannen  
und Wohlfühlen

30 Programm 1: In die natürliche  
Aufrichtung finden

42 Programm 2: Beflügelnde  
Vorstellungen

58 Programm 3: Mit wohliger  
Wärme entspannen

66 Programm 4: Faszien –  
wunderbar elastisch

76 Programm 5: Nacken  
massieren und dehnen

94 Programm 6: Den Brustkorb  
weiten und dehnen

102 Programm 7: Locker zu mehr  
Muskelkraft

116 Programm 8: Leichtigkeit mit  
Feldenkrais

126 Stichwortverzeichnis