

- 6 **Nacken- und Kiefermuskeln sind Stressmuskeln**
- 6 Aus Gewohnheit verspannt
- 7 Entspannung lässt sich üben
- 9 Entspanntes Gesicht – entspannter Körper

11 **Anatomie: Ein Blick hinter die Kulissen**

12 **Entspannte Haltung tut gut**

14 **Das Kiefergelenk**

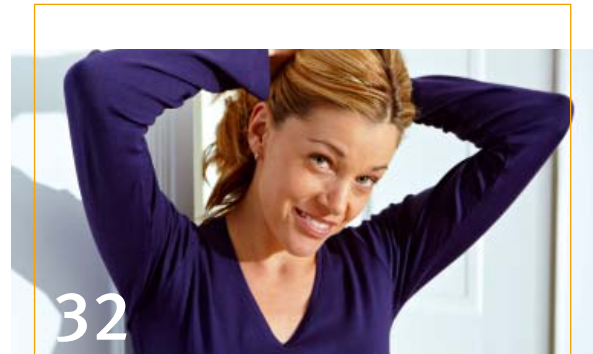
- 14 Kleines Gelenk mit großer Aufgabe
- 15 Äußerst beweglich
- 17 Kraft im Kiefer: die Muskulatur
- 18 Rückkopplung zwischen Kopf und Kiefer

19 **Die Halswirbelsäule**

- 19 Atlas und Axis
- 20 Balancieren den Kopf: die Kopfgelenke
- 21 Wirbel für Wirbel
- 22 Stoßdämpfer: die Bandscheiben
- 23 Die Nervenversorgung der Halsregion
- 26 Gut versorgt: Blutgefäße der Halsregion
- 27 Wichtige Muskeln der Halswirbelsäule
- 32 **Was passiert, wenn Muskeln schmerzen?**

34 **Häufige Beschwerden bei Verspannungen**

- 34 Ton im Ohr: Tinnitus
- 35 Alles dreht sich: Schwindel
- 36 Kiefer: kranio-mandibuläre Dysfunktion
- 36 Innere Anspannung: Zähneknirschen
- 37 Gewitter im Kopf: Kopfschmerz und Migräne
- 38 Schmerzhaft: Trigeminus-Neuralgie



Wenn Muskeln schmerzen

Besonders die Nackenmuskeln, aber auch die Muskulatur um das Kiefergelenk reagieren auf Stress schnell mit Anspannung. Dann senden die Muskeln das Warnsignal „Schmerz“ an unser Gehirn.



Rundum entspannt

Integrieren Sie die kurzen Entspannungsübungen in Ihren Alltag. Ob nach dem Aufstehen, in der Mittagspause, am Schreibtisch oder vor dem Schlafengehen – Gelegenheiten gibt es genug. Wer seinen Muskeln eine Extraportion Aufmerksamkeit schenken will, wählt das große Wohlfühlprogramm ab Seite 81.



41 **Entspannung für Kiefer, Nacken und Schultern**

42 **Einfach entspannt durch den Alltag**

43 Bevor Sie starten

44 **Richtig atmen**

45 **Übungsprogramm 1**

45 1. Füße und Hände lockern

46 2. Gesicht ausschütteln

47 3. Aufrechter Hals, entspannter Nacken

48 4. Kiefergelenk lockern

49 5. Die Kaumuskeln massieren

50 **Übungsprogramm 2**

50 1. Tief atmen und den Nacken dehnen

51 2. Kleine Nackenmuskeln entspannen

52 3. Kiefermuskeln und -gelenk entspannen

53 4. Kiefermuskeln klopfen & dehnen

53 5. Massage mit der Zunge

54 **Übungsprogramm 3**

54 1. Kopfhaltung üben

55 2. Kopfhaut und Nacken abklopfen

56 3. Kopfgelenke lösen

57 4. Kiefer öffnen und schließen

57 5. Kiefergelenke passiv lösen

58 **Übungsprogramm 4**

58 1. Tief atmen und dehnen

59 2. Nackenmuskeln ausstreichen

59 3. Gesichtsmuskeln ausstreichen

60 4. Schläfenmuskel massieren

60 5. Kaumuskeln massieren

61 **Übungsprogramm 5**

61 1. Tief atmen und Schultern lockern

62 2. Kiefer- und Schultermuskeln lockern

63 3. Kiefermuskeln ausstreichen

64 4. Akupressur für die Kiefermuskeln

65 5. Flügelmuskel und Masseter massieren

66 **Übungsprogramm 6**

66 1. Seitliche Nackenmuskulatur dehnen

67 2. Kiefermuskeln lösen

68 3. Kiefermuskeln entspannen und dehnen

69 4. Kieferblockaden lösen

69 5. Flügelmuskel und Kaumuskel massieren
und lösen

70 **Übungsprogramm 7**

70 1. Aufrichtung an der Wand

72 2. Wangen abklopfen

73 3. Gesichtsmuskeln lockern

74 4. Unterkiefer entspannen

74 5. Achter-Kreise im Kiefergelenk

75 **Übungsprogramm 8**

75 1. Herzhaft gähnen

76 2. Kopfgelenke lösen

77 3. Brust- und Halswirbelsäule lockern

78 4. Wirbelsäule und Kiefer lösen

78 5. Kaumuskeln dehnen

79 **Übungsprogramm 9**

79 1. Nackenmuskeln entspannen

80 2. Schultermuskeln lösen

80 3. Schläfenmuskeln massieren

80 4. Wangen- und Kiefermuskulatur massieren

80 5. Unterkiefermuskulatur massieren

81 **Das große Wohlfühlprogramm von Kopf bis Fuß**

82 1. Bäumchen schüttele dich

83 2. Tief atmen

84 3. Nacken massieren

84 4. Stirn, Schläfen und Kiefer massieren

84 5. Kopfgelenke und Nacken lösen

85 6. Akupressur für den Kaumuskel

86 7. Nacken entspannen

87 8. Entspannung für die Schläfen

87 9. Kiefermuskel entspannen

88 10. Tiefe Entspannung