

- 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: kraniomandibuläre Dysfunktion
- 36 Innere Anspannung: Zähneknirschen
- 37 Gewitter im Kopf: Kopfschmerz und Migräne
- 38 Schmerhaft: Trigeminus-Neuralgie

**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 schüttle 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