

- 7 Liebe Leserin, lieber Leser
- 9 **Der Atlas als Schlüsselgelenk der Wirbelsäule**
- 10 **Der Atlas – kleiner Wirbel, bedeutende Rolle**
- 11 Becken, Schulter, Nacken, Atlas – eine Einheit
- 13 Schmerzen im Atlasbereich durch Fehlhaltungen
- 14 Gefühl der Leichtigkeit entstehen lassen
- 16 Digitales Zeitalter und das neue Volksleiden
- 20 **Der Atlas – der Titan im Nacken**
- 21 Atlas und Axis – Aufbau und Besonderheiten
- 23 Knirschen im Genick
- 23 Rückenmark und Wirbelarterien
- 26 Sympathikus, Parasympathikus und Vagus
- 28 **Muskeln für die Kopfbalance**
- 29 Die kurzen Nackenmuskeln (Kopfgelenkmuskulatur)
- 30 Die tiefen Halsmuskeln – Gegenspieler der kurzen Nackenmuskeln
- 31 Die Kopfwender
- 32 Die Schulterblattstabilisatoren
- 32 Der Trapezmuskel
- 34 Der Schulterblattheber
- 34 Zusammenspiel der vorderen Hals- und hinteren Nackenmuskulatur

37	Ihr Programm gegen Schmerzen im Nacken
38	Auf die Körperhaltung kommt es an
39	Die eigene Haltung erspüren und wahrnehmen
40	Rückenfreundliche Haltung im Sitzen wahrnehmen
42	Die Querfortsätze des Atlas suchen
42	Vorstellungsbilder für freie Atlas- gelenke und einen aufgerichteten Nacken
48	Die besten Übungen für den Atlas
48	Verschiedene Übungen für die bestmögliche Wirkung
49	Entspannen und nachspüren
52	Tipps
124	Sachverzeichnis
125	Impressum