

# Liebe Leserin, lieber Leser,

Ihnen sitzt oft der Stress im Nacken? Sie fühlen sich angespannt? Der Nacken tut weh, die Schultern sind total verspannt? Wahrscheinlich ja, sonst hätten Sie dieses Buch wohl nicht zur Hand genommen. Viele quälen sich mit chronischen Nackenbeschwerden herum. Die Nacken-Schulter-Region reagiert aus verschiedenen Gründen besonders sensibel auf Stress und Anspannung. Sie ist eng mit unserem Befinden und unserer Stimmung verzahnt. Aber glücklicherweise reagiert sie auch gleich spürbar, wenn wir positiv gegensteuern. Es tut uns sofort gut, wenn wir bewusst entspannen und die Anspannung abfließen lassen. Kleine, aber wirksame Übungen helfen uns dabei, automatische Fehlhaltungen zu spüren und wieder in die natürliche Aufrichtung zu kommen. Nacken und Schultern reagieren besonders dankbar auf Dehnung und Lockerung. Es reicht bereits, immer wieder kleine Pausen von wenigen Minuten einzulegen, in denen Sie einige Übungen aus diesem Buch machen; dabei können Sie aus unterschiedlichen Programmen auswählen: Nutzen Sie die starke Kraft von Vorstellungsbildern, die entspannende Wirkung von Wärme und gezielten Massagegriffen, praxiserprobten einfachen Dehn-, Lockerungs- und Kräftigungsübungen, die spielerische Leichtigkeit von Feldenkrais-Übungen ... Sie werden Ihre persönlichen Favoriten sicher rasch herausfinden.

Trossingen, im Frühjahr 2015  
Heike Höfler