



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