

- 6 **Vorwort**
- 11 Kiefer- und Nackenprobleme
- 12 **Die Stress-Erkrankungen unserer Zeit**
- 13 CMD, die neue Zivilisationskrankheit
- 14 Woher kommt der Kiefer-Stress?
- 15 Entspannungsphasen und Achtsamkeit
- 17 **Kiefer- und Kopfgelenke – eine funktionelle Einheit**
- 18 Kiefer-Dysbalancen, die vom Nacken ausgehen
- 20 Nackenschmerzen, die vom Kiefer ausgehen
- 21 **Anatomie des Kauapparates und der Kopfregion**
- 21 Kiefergelenke, Kopfgelenke, Nacken und Schultern
- 33 Eine harmonische Kopfhaltung

35 Die Übungen

36 **Bevor es losgeht**

37 Akupressur- und Massageübungen

37 Mobilisations- und Dehnübungen

38 Kräftigungsübungen

38 Entspannungsübungen

40 Kleine Übungen vorab

43 **Kieferübungen**

48 Akupressur & Massage

64 Mobilisation & Dehnung

85 **Nackenübungen**

90 Akupressur & Massage

96 Mobilisation & Dehnung

114 Dehnung & Kräftigung

122 Massage & Dehnung

128 **Stichwortverzeichnis**