

Entspannung der Kopfbewegungsmuskeln



Wie eine einfache Übung helfen kann

von
Andreas Mehnert

Inhalt

A. **Vorbemerkungen**

B. **Kopf- und Blickbewegungen**

Kopfbewegung und -ausrichtung

Blickbewegung und -ausrichtung

Kopfbewegung zur Blickausrichtung

C. **Musculus sternocleidomastoideus**

D. **Entstehende Probleme**

Belastung der Ausrichtung

Blick-Kopf-Zusammenhang

Beeinträchtigtetes Sehen

Verspannungen an Kopf und Körper

E. **Konventionelle Lösungsansätze**

F. **Konzept zur Problemlösung**

Anlass

Erfolgsfaktoren

Ergebnis

G. **Entspannungsübung**

H. **Literatur**

A. Vorbemerkungen

Kurzbeschreibung

Was haben überanstrengte Augen mit Nackenschmerzen zu tun? Warum gehen Verspannungen an Kopf und Körper nicht weg, trotz zahlreicher Versuche mit Muskeltraining, Massagen etc.? Welchen Einfluss haben plötzliche Geräusche oder sichtbare Ablenkungen, letztlich der gesamte Alltagsstress? Der Zusammenhang zwischen den Kopf-, Blick- und Körperbewegungen ist hier bedeutsam. Eine Schlüsselrolle kommt dabei dem führenden Muskel der Kopfbewegung zu – dem Musculus sternocleidomastoideus. Von dessen guter Funktionsfähigkeit hängen viele Bereiche des körperlichen Wohlbefindens ab. Die eigens entwickelte und zudem einfach auszuführende Entspannungsübung setzt genau hier an. Sie bietet Ihnen mit einer verbesserten Kopfausrichtung die Chance, entsprechende Verspannungen nachhaltig zu lösen.

Für den eiligen Leser (einschließlich Leserinnen)

In der Publikation werden zunächst die Zusammenhänge zwischen den Kopf-, Blick- und Körperbewegungen erörtert – mit einem besonderen Fokus auf dem Musculus sternocleidomastoideus. Hierauf folgt eine systematische Zusammenstellung entstehender Probleme und konventioneller Lösungsansätze. Es zeigt sich, dass eine passgenaue Entspannungsübung für den Musculus