

Warum Massagen deinen Nacken nicht heilen

„Dein Nacken schreit nur um Hilfe, weil dein Atem und dein Becken aus der Balance geraten sind. Hier ist die Ursache nach PRI & spiroKinesis.“

„Nackenverspannungen sind kein lokales Muskelproblem – sie sind das Resultat veränderter Atemmechanik und Asymmetrien im Körper.“

Leidest du unter chronischen Verspannungen, Ohrgeräuschen (Tinnitus), Zähneknirschen (Bruxismus), Schwindel oder Kribbeln in den Fingern? Lokales Dehnen bringt meist nur kurze Erleichterung, weil das zugrundeliegende Atemmuster und die Ausrichtung unangetastet bleiben.

Die wahren Ursachen nach PRI- & spiroKinesis-Sicht

1 Gestörte Atemmechanik & Zwerchfell-Blockade

Wenn das Hauptatemmuskel-System (Zwerchfell) durch Dauerstress oder Fehlhaltung nicht korrekt arbeitet, springen Hilfsatemmuskeln im Hals- und Schulterbereich ein (z. B. MM. scaleni, M. sternocleidomastoideus).

- **Folge:** Der Nacken leistet 20.000 Mal am Tag Überstunden, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen.
- **Symptome:** Chronische Verhärtungen, Atemnotgefühl und Spannungskopfschmerz.

2 Asymmetrien im Körper & Beckenfehlstellung (PRI)

Nach Postural Restoration Institute (PRI) neigt der menschliche Körper aufgrund der inneren Anatomie (Leber rechts, Herz links) zu einer typischen Verdrehung des Beckens und Brustkorbs.

- **Folge:** Um die Sichtlinie waagrecht zu halten, muss die Halswirbelsäule verdreht kompensieren. Der Nacken steht unter konstanter Torsionsspannung.
- **Begleitsymptome:** Zähneknirschen (Bruxismus), Kieferprobleme, Schwindel und ausstrahlende Taubheitsgefühle in den Fingern.

3 Nervensystem & Emotionaler Stress (Trauma & Parasympathikus)

Chronischer Stress schaltet das Nervensystem in den dauerhaften Sympathikus-Modus (Kampf-oder-Flucht). Unverarbeitete Emotionen und Stress manifestieren sich in erhöhter Muskelspannung am Nackenansatz.

Der 3-Säulen-Lösungsansatz zur dauerhaften Befreiung

1 Säule 1: Emotionale Entlastung & Nervensystem Trauma-Heilung

Bewusstwerdung emotionaler Muster und Aktivierung des Parasympathikus, um den Grundtonus der Muskulatur nachhaltig zu senken und Schutzmuster des Körpers aufzulösen.

2 Säule 2: Atemreparatur & spiroKinesis

Wiederherstellung des korrekten Gasaustauschs (Sauerstoff, Stickstoff, Kohlendioxid) und Training der tiefen Atemmechanik, damit die Nackenmuskeln ihre Hilfsatemfunktion abgeben können.

3 Säule 3: Atem-mechanische Übungen & PRI-Techniken

Gezielte Repositionierung von Becken und Brustkorb, Aktivierung von Meridian- und Energiebahnen sowie spezifische PRI-Übungen zur Zentrierung der Körperachse.

Übersicht: Ursache vs. Lösungsmatrix

Ursache	Mechanismus / Symptom	Ganzheitliche Lösung
Falsches Atemmuster	Nacken agiert als Hauptatemmuskel & überlastet	spiroKinesis & Zwerchfell-Reaktivierung
Becken- & Brustkorbtorsion	Kompensatorische HWS-Verdrehung, Kieferdruck, Tinnitus	PRI-Techniken zur Symmetrisierung der Achse
Nervensystem im Stress	Dauerhafter Sympathikustonus, Gewebeverhärtung	Nervensystem-Regulation & Parasympathikus-Aktivierung

Willst du deine Nackenverspannungen an der Wurzel packen?

Sichere dir jetzt dein kostenloses 30-minütiges Beratungsgespräch („Neck Code Call“) zur Anamnese und Ursachenanalyse deiner Beschwerden.

Jetzt 30-Minuten-Gespräch buchen

Weitere Informationen zur Methodik findest du unter:

www.garethwilliam.com/spirokinesis/dein-gesunder-nacken

Leitfaden zur Video-Content-Strategie • Gesunder Nacken & Ganzheitliche Schmerztherapie



MMag. Gareth W. Gierlinger

Sportwissenschaftler
Med. Trainingstherapeut
Mikronährstoff Coach
Longevity Coach