KRK
- napřímení páteře a postavení celého těla
- co nejčastěji si hlídat centrované postavení hlavy
- cvičit kdykoliv přes den
- uvolňování fascií (krk i hlava)

Cvičení:
vždy nejprve hlavu vycentrovat (knížka na hlavě)
- kroužky rameny
- prodloužení zadní strany krku + couvnutí bradou
trapézy
- úklony do stran
- v úklonu pokývat hlavou dopředu a dozadu
zastavit se v bodě největšího tahu a vědomě uvolnit
předklon – protažení zadní strany krku
- lokty do stran, proplést prsty za hlavou
- s nádechem napřímení, s výdechem předklon (lokty dolu a dopředu)
stabilizace krční páteře
- v napřímení lehce zatlačit hlavu do dlaní
protažení svalů mezi klíční kostí a čelistí
- přidržet klíční kost
- hlavu pootočit ke druhé straně, uklonit + lehký záklon
- s nádechem pohled nahoru k čelu, protažení
- s výdechem uvolnit, pohled dolu
- důležité: nezalomit zadní stranu krku
automasáž
- promačkat trapézy
- konečky prstů promasírovat:
- podél krční páteře
- napojení krční páteře a lebky
- za ušima
- rozpohybovat kůži a fascie hlavy
- „štípnout“ a povytáhnout obočí
- čelo – prsty na střed čela – roztáhnout do stran
na závěr opět napřímení – pokud možno i po celý den 😊