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 😊