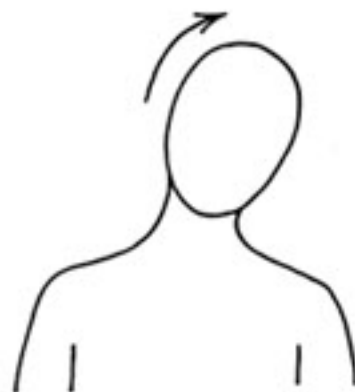


De pé ou sentado, lentamente solte sua cabeça para frente deixando o peso da cabeça esticar gentilmente seu pescoço. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Retorne à postura neutra e relaxe. Lentamente deixe sua cabeça cair para trás, lentamente abra e feche sua boca. Permaneça por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes.



De pé ou sentado, lentamente solte sua cabeça para a esquerda, tentando encostar sua orelha esquerda no seu ombro esquerdo. Não eleve seu ombro na direção da orelha - mantenha seu ombro relaxado. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes. Repita para o outro lado.



Eleve seus ombros na direção de suas orelhas até sentir uma ligeira tensão no pescoço e ombros. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Lentamente solte seus ombros para baixo para sua posição normal. Repita de 3 a 5 vezes.



Entrelace os dedos. Com as palmas das mãos para cima, acima da cabeça, estique os braços. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita 3 a 5 vezes.



Entrelace os dedos atrás das costas. Lentamente gire os cotovelos para dentro enquanto estica os braços. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes.



Entrelace os dedos com as palmas das mãos para fora, estique os braços para frente. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes.



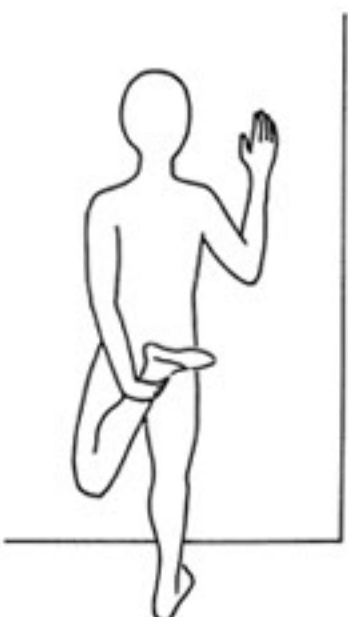
Segure o cotovelo esquerdo com a mão direita. Gentilmente, puxe o cotovelo para trás da cabeça até você sentir o músculo esticando. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes. Repita com o outro braço.



Segure sua mão esquerda. Mantendo o cotovelo esquerdo esticado, lentamente dobre o punho esquerdo para baixo até senti-lo esticando. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes. Repita com a mão direita.



Segure sua mão esquerda. Mantendo o cotovelo esquerdo esticado, lentamente dobre o punho esquerdo para cima até senti-lo esticando. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes. Repita com a mão direita.



De pé com a mão direita apoiada em uma parede, segure seu tornozelo esquerdo com a mão esquerda. Mantenha o joelho apontado na direção do chão. Lentamente, puxe a perna esquerda na direção do quadril até sentir a parte da frente de sua coxa esticar. Permaneça assim por 5 - 10 segundos. Repita de 3 a 5 vezes. Repita com a outra perna.



Sente-se na posição vertical. Segure o joelho esquerdo, levantando a perna esquerda do chão. Incline-se para frente (curvando a coluna) levando o nariz na direção do joelho. Repita de 3 a 5 vezes. Repita com a perna direita.