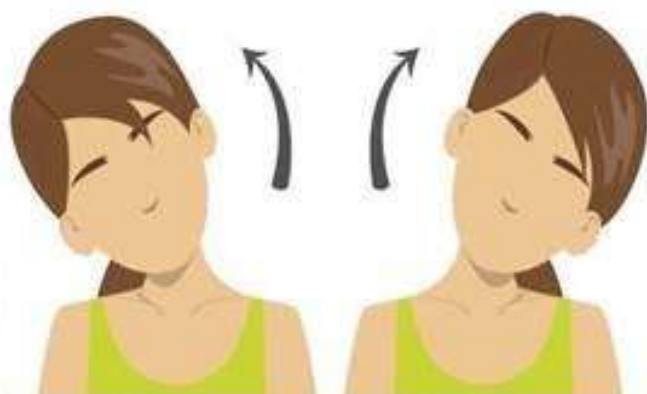
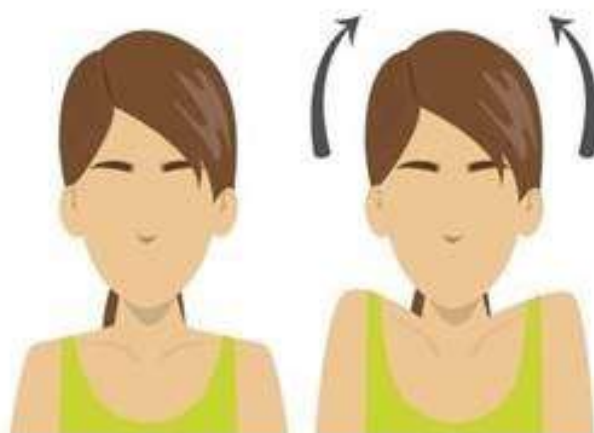


Estiramientos para disminuir el estrés



1) Para aflojar la nuca: inclina la cabeza hacia adelante y atrás, hacia un hombro y al otro. Realiza giros con la cabeza hacia un lado y otros como haciendo círculos con la nariz.



2) Para relajar los hombros: súbelos, bájalos y rótalos uno por vez y simultáneamente. Relaja los hombros y deja que tu cabeza caiga hacia adelante, con el mentón apoyado en el pecho. Luego, rota lentamente la cabeza en círculos, sin estirar el cuello. Repita este procedimiento cinco veces. A continuación relájate y rota en la dirección opuesta, nuevamente cinco veces.



3) Brazos: levanta los brazos sobre tu cabeza, con los dedos entrelazados y las palmas hacia arriba. Estira los brazos todo lo que puedas; quédate así por alrededor de 10 segundos. Repite el procedimiento cinco veces.