

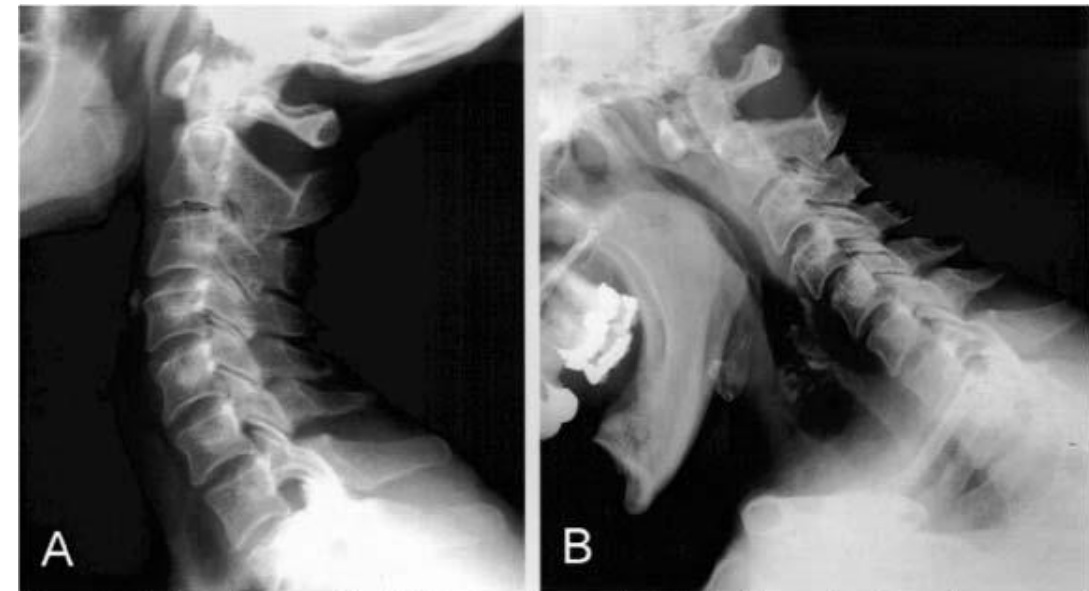
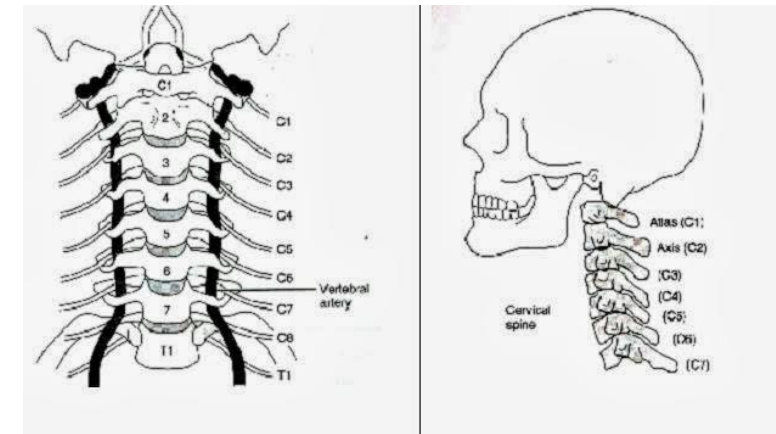
# Exercícios para restaurar a participação social - Parte 1



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA-NC](#)

El Nervio Vago Su Poder Sanador: Técnicas para tratar la depresión, la ansiedad, los traumas y otros problemas/Stanley Rosenberg- Españã: Editora Sirio, S.A, 2017

- Só é possível estar em ótima saúde se o ramo ventral do nervo vago funcionar corretamente.
- Antes de começar os exercícios observe os movimentos do seu pescoço. Gire ele para os lados e veja até onde ele vai e perceba como está a sua respiração.
- O objetivo desse exercício é melhorar a participação social, através da estimulação de 5 nervos cranianos e da reposição de C1 e C2 (vértebras cervicais). Elas reposicionadas aumentam a mobilidade do pescoço e aumenta o fluxo sanguíneo para o tronco encefálico (região da nuca, internamente) onde estão os cinco nervos cranianos necessários para a participação social.



**Figura 3** - Radiografias em perfil dinâmico da coluna cervical ( A- hiperextensão e B- hiperflexão), evidenciando a instabilidade atlanto-axial.

[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-NC](#)

Os cinco pares de nervos cranianos envolvidos no engajamento social são:

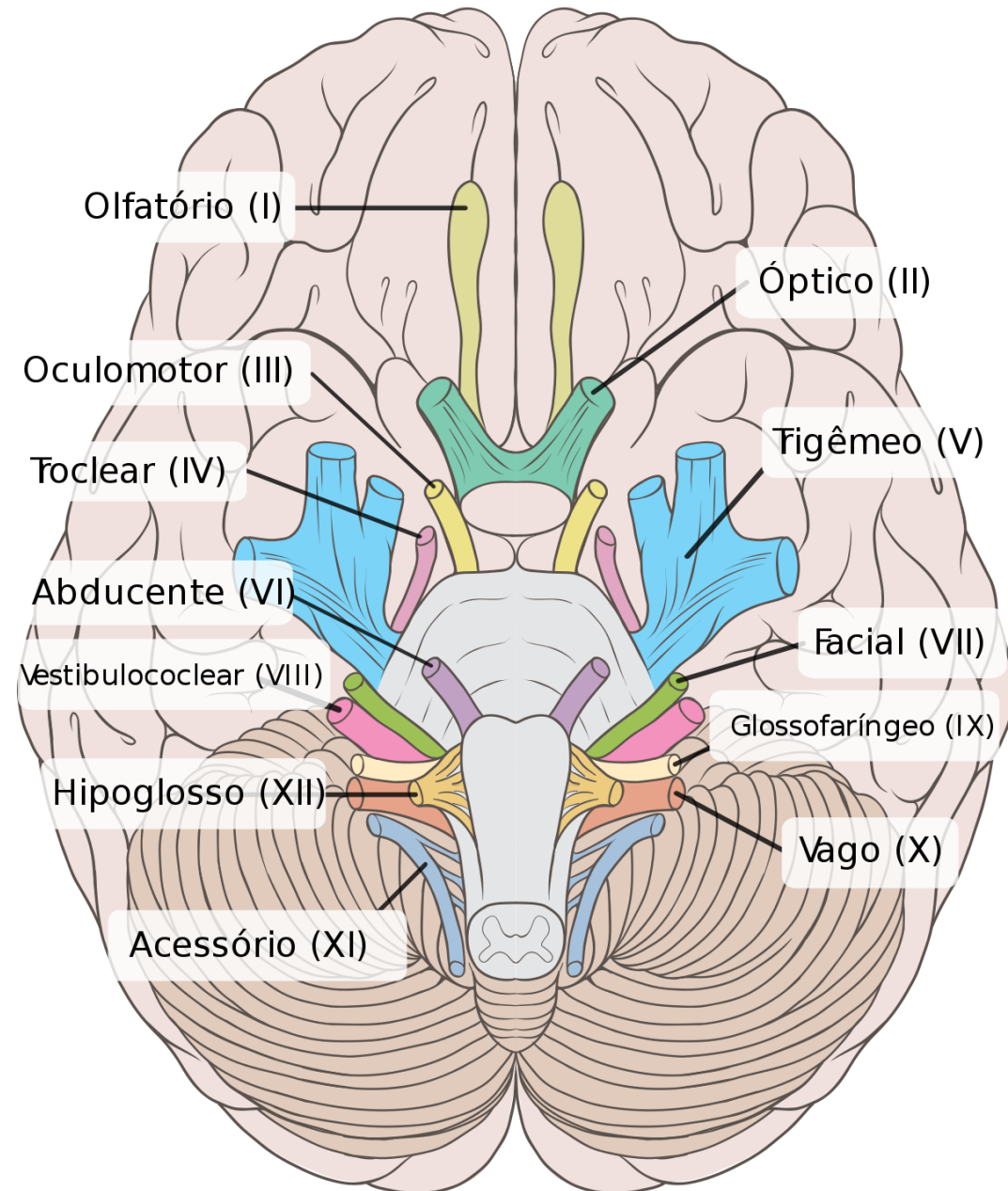
Nervo Trigêmeo(V)

Nervo Facial(VII)

Nervo Acessório (XI)

Nervo Vago (X)

Nervo Hipoglosso( XII)



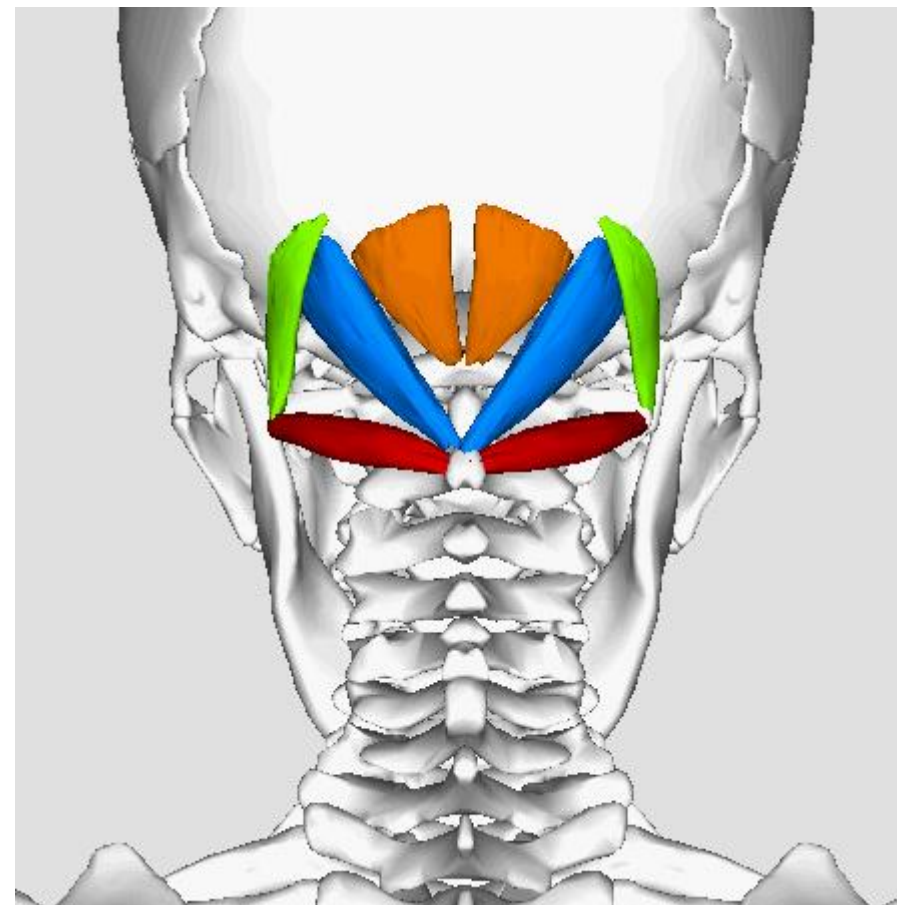
# Exercício 1:

- **Você deve estar deitado de barriga para cima. Coloque as mãos atrás da cabeça, com o peso de sua cabeça descansando confortavelmente sobre os dedos entrelaçados. Mantendo a cabeça no lugar, olhe para direita. Mova apenas os olhos. Não gire a cabeça. Passe 30 a 60 segundos nessa posição. Depois gire os olhos para a esquerda sem mover a cabeça.**



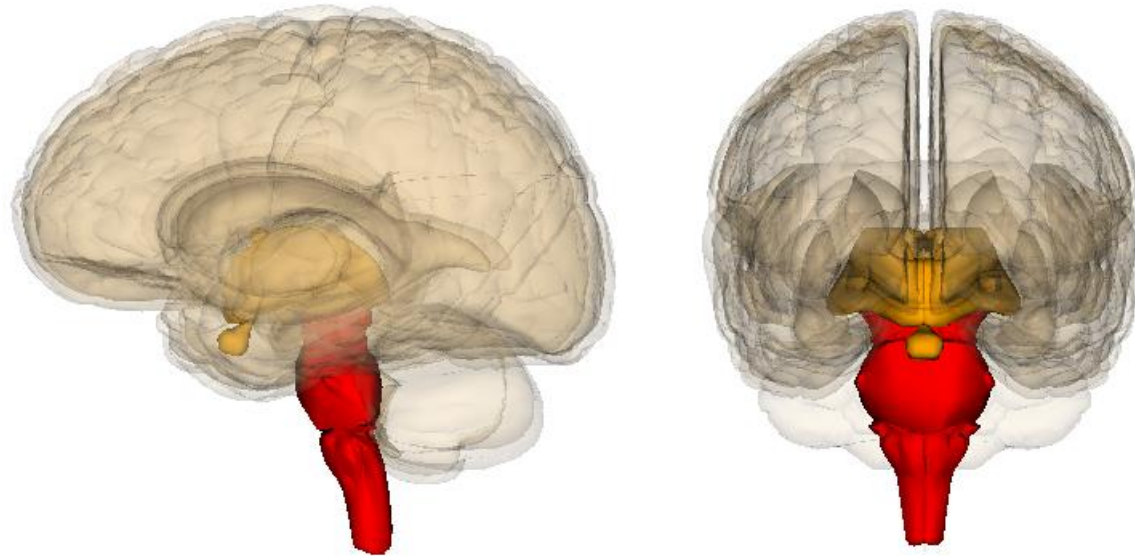


- Quando as primeiras vértebras não estão posicionadas de maneira normal devido a alteração muscular, elas exercem pressão sobre a artéria vertebral e reduz o fluxo de sangue para o tronco encefálico aonde estão os cinco pares de nervos cranianos necessários para a participação social.
- Dez pequenos músculos conectam o osso occipital as duas vértebras. São inervados pelo nervo occipital. Tensões inadequadas em qualquer um desses músculos são suficientes para girar e segurar C1 e C2.



[Esta Foto](#) de Autor Desconhecido está licenciado em [CC BY-SA](#)

- Quando apoiamos o peso da cabeça nos dedos, essa pressão é suficiente para estimular o nervo occipital e relaxar os músculos, melhorando **o fluxo sanguíneo para o tronco cerebral** e nos permite voltar ao estado de participação social. Nós movimentamos os olhos porque há uma conexão entre os olhos e os músculos suboccipitais.





## **Liberação da tensão da nuca e pescoço.**

---

- Coloque seus dois dedos na região suboccipital direita, deslize seus dedos suavemente para direita e para a esquerda. E veja qual lado a musculatura está mais tensa. O lado que estiver mais tenso, você leva seus dedos na mesma direção. Fica alguns segundos. Depois faz isso do lado esquerdo.

# Exercício 2

- **Alivia a pressão na região cervical e torácica e consequentemente, alivia a pressão sobre nervos e ossos espinhais. Melhorando a respiração e a informações aferentes do nervo vago para o cérebro, de que estamos tranquilos e seguros. Estimulando o vago ventral.**
- **Sentado vire os olhos para a direita, logo em seguida a cabeça, fique nessa posição por 30 a 60 segundos. Depois faça para o outro lado.**





## Exercícios 3:

- **Esse tem o objetivo de aumentar a flexibilidade da coluna torácica, porque libera os movimentos da costela e esterno e melhora o padrão respiratório. Já que os músculos da respiração são controlados pelo vago ventral.**
- **Deve ficar no chão, suportando o peso do corpo nos joelhos e nas palmas das mãos. A cabeça deve estar no mesmo nível da coluna. Olhe para direita, movendo apenas os olhos inicialmente. Depois inclina a cabeça para direita. E depois incline o corpo para direita. Mantenha essa posição por 30 a 60 segundos. Repita todos os passos com o lado esquerdo.**

