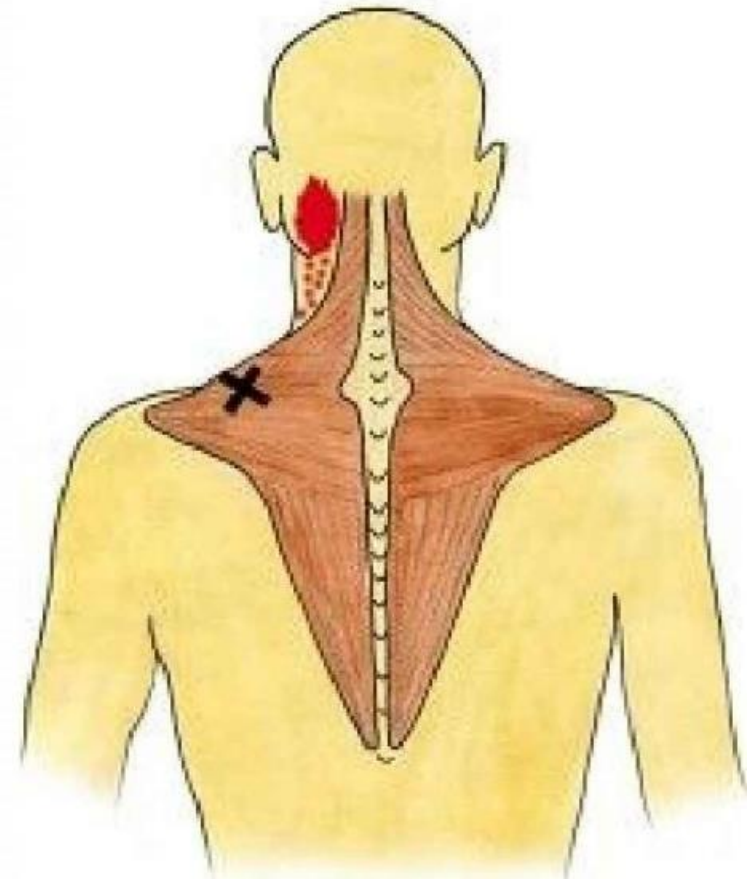
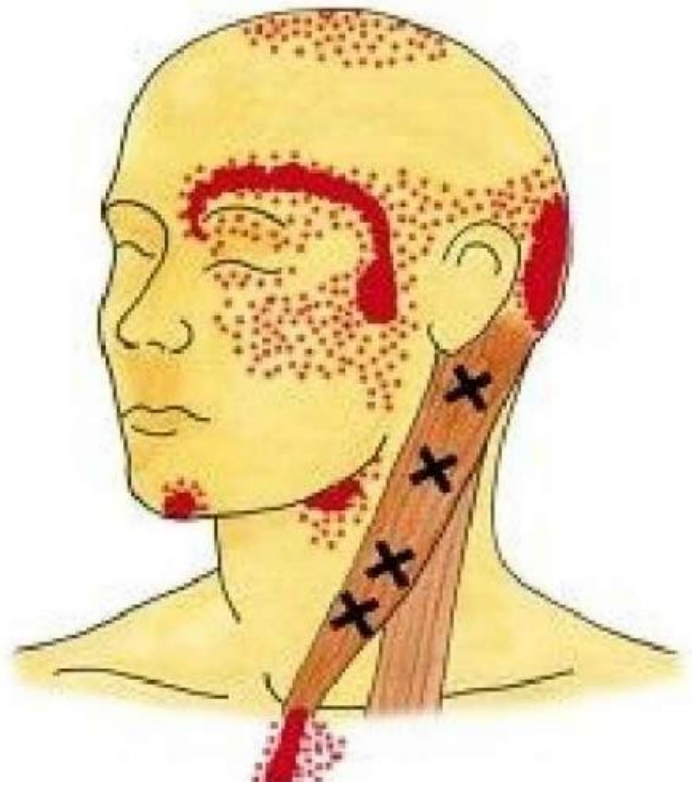


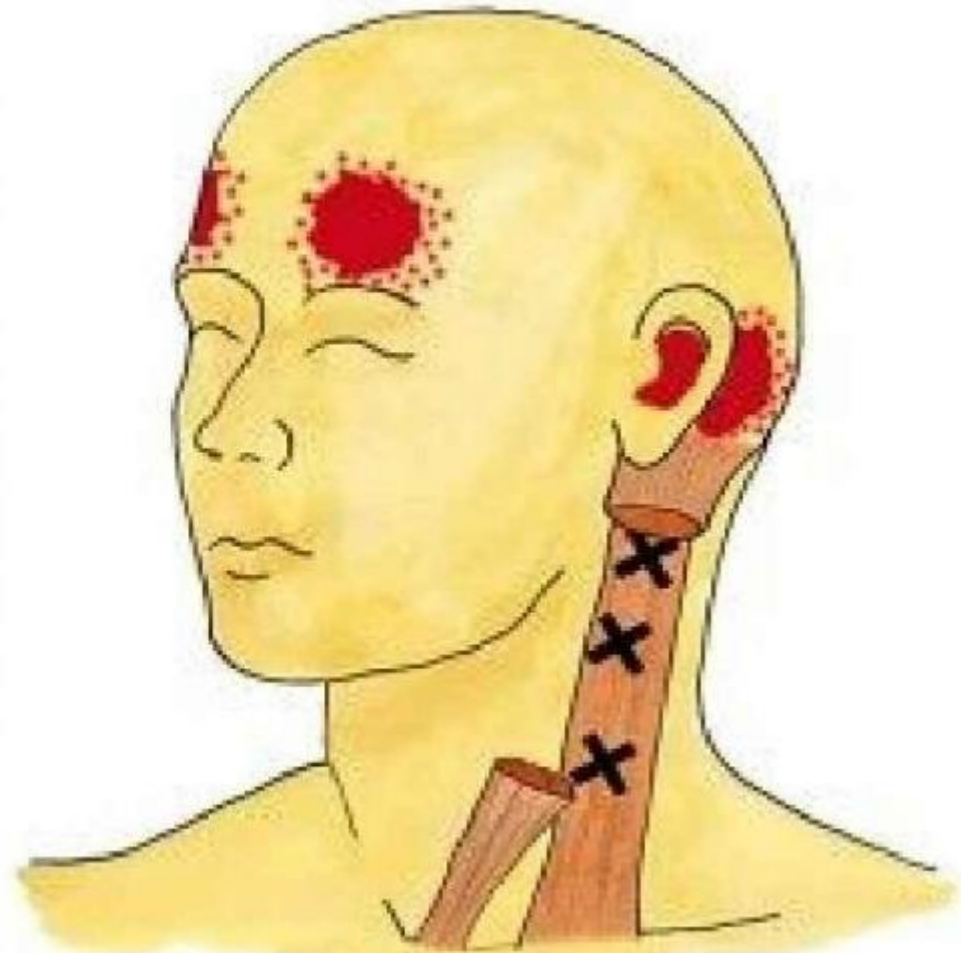
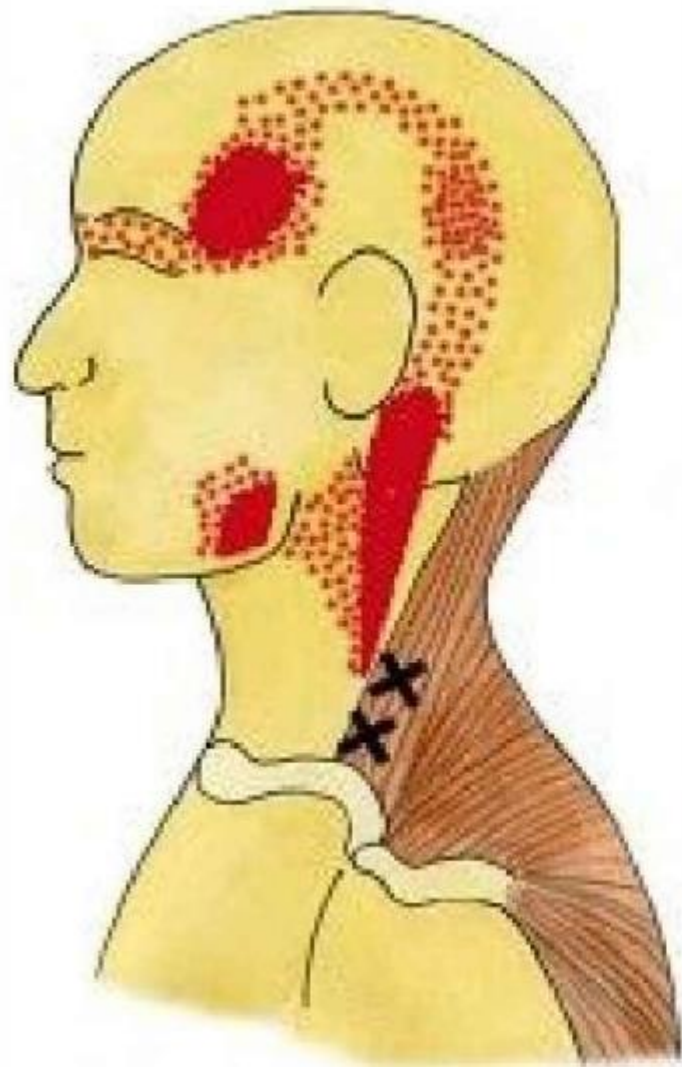
# Massagem para dores de cabeça



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

- **Localize os padrões da sua dor de cabeça.**
- **Massageie os pontos gatilhos em círculos ( onde há uma alta concentração de terminações nervosas) cada um marcado com um x em cada desenho, o que corresponde ao padrão da sua dor de cabeça).**
- **Ao massagear espera uma resposta do seu sistema nervoso como suspiro ou deglutição. Quando isso acontecer pode parar de massagear.**







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

- **Não massageie com profundidade ou com força. Isso pode não ser eficaz. Porque o sistema nervoso autônomo pode não se sentir seguro e não ativar o vago ventral, não levando o corpo para um estado de relaxamento.**