

# ASMA

- 1) PRECE – PEDIR AJUDA AO MENTOR - Estabelecer Relação Magnética.
- 2) LONGITUDINAIS Completo Progredindo (3x).
- 3) TRANSVERSAIS Progredindo LARÍNGEO (3x).
- 4) TRANSVERSAIS Progredindo Dorsal LARÍNGEO (3x).
- 5) IMPOSIÇÃO Calmante LARÍNGEO (ATÉ 15).
- 6) IMPOSIÇÃO Calmante Dorsal LARÍNGEO (ATÉ 15).
- 7) TRANSVERSAIS Ativante Dorsal Cardíaco (10x).
- 8) IMPOSIÇÃO Ativante Dorsal Cardíaco (10x).
- 9) TRANSVERSAIS Ativante PULMÕES (10x).
- 10) IMPOSIÇÃO Calmante PULMÕES (ATÉ 15).
- 11) TATO GÁSTRICO, CORRIGIR SE NECESSÁRIO (DOAR OU DISPERSAR).
- 12) TRANSVERSAIS Progredindo AJNA (3x).
- 13) IMPOSIÇÃO Calmante AJNA (ATÉ 10) (2x).
- 14) TRANSVERSAIS Ativante BÁSICO (10x).
- 15) IMPOSIÇÃO Calmante BÁSICO (ATÉ 10).
- 16) PERPENDICULAR Completo Progredindo (2x) (são 70 ações).
- 17) IMPOSIÇÃO CF MÃOS e PÉS (ATÉ 10) em cada (são 40 ações).
- 18) ALINHAMENTO GERAL Completo (2x) (lembrar são 28 ações).
- 19) LONGITUDINAIS Completo (2x).
- 20) FLUIDIFICAR A ÁGUA (se presencial para levar); (se a distância, orientar o assistido). (TOMAR 2x ao DIA)