

CIRCULAÇÃO

- 1) PRECE – PEDIR AJUDA AO MENTOR - Estabelecer Relação Magnética.
- 2) LONGITUDINAIS Completo Progredindo (1x).
- 3) PERPENDICULAR Completo (1x).
- 4) TRANSVERSAIS Progredindo PERÍNEO (4x).
- 5) IMPOSIÇÃO ativante PERÍNEO (ATÉ 10).
- 6) TRANSVERSAIS Progredindo BÁSICO (4x).
- 7) IMPOSIÇÃO ativante BÁSICO (ATÉ 10).
- 8) TRANSVERSAIS Progredindo GENÉSICO (4x).
- 9) IMPOSIÇÃO ativante GENÉSICO (ATÉ 10).
- 10) PERPENDICULAR Completo (2x).
 - A) PERNA Esquerda (QUADRIL ATÉ OS PÉS).
 - A1) TRANSVERSAIS Chacra QUADRIL Esquerdo (5x).

TATO Chacra QUADRIL Esquerdo:
CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).
CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).
NORMAL continuar.
 - A2) TRANSVERSAIS Chacra COXA Esquerda (5x).

TATO Chacra COXA Esquerda:
CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).
CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).
NORMAL continuar.
 - A3) TRANSVERSAIS Chacra JOELHO Esquerdo (5x).

TATO Chacra JOELHO Esquerdo:
CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).
CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).
NORMAL continuar.
 - A4) TRANSVERSAIS Chacra PANTURRILHA Esquerda (5x).

TATO Chacra PANTURRILHA Esquerda:
CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).
CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).
NORMAL continuar.
 - A5) TRANSVERSAIS Chacra TORNOZELO Esquerdo (5x).

TATO Chacra TORNOZELO Esquerdo:
CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).
CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).
NORMAL continuar.

A6) TRANSVERSAIS Chakra PÉ Esquerdo **(5x)**.

TATO Chakra PÉ Esquerdo:

CONGESTIONADO: TRANSVERSAIS (10x).

CARÊNCIA: ROTATÓRIO (10x).

NORMAL continuar.

11) PERPENDICULAR Completo **(2x)**.

B) PERNA Esquerda **(QUADRIL ATÉ OS PÉS)**.

12) REPETIR ITENS A1 ATÉ A6 na **PERNA DIREITA**.

13) LONGITUDINAL Ativante ao **LONGO COLUNA (10x)**.

14) TRANSVERSAIS no **GÁSTRICO Frontal (10x)**.

TRANSVERSAIS no **GÁSTRICO Dorsal (10x)**.

ROTATÓRIO no **GÁSTRICO Frontal (ATÉ 20)**.

ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA.

15) LONGITUDINAIS Completo **(2x)**.

16) ALINHAMENTO Geral **(2x)**.

17) PERPENDICULARES Completo **(2x)**.

18) FLUIDIFICAR A ÁGUA (se presencial para levar); (se a distância, orientar o assistido)

