

FADIGA I

- 1) PRECE – PEDIR AJUDA AO MENTOR - Estabelecer Relação Magnética.
 - 2) LONGITUDINAIS Completo (2x).
 - 3) TRANSVERSAIS Ativante ESPLÊNICO (5x).
 - 4) LONGITUDINAIS Ativantes (5x).
 - 5) TRANSVERSAIS Ativantes Dorsal EXPLÊNICO (5x).
 - 6) LONGITUDINAIS Ativantes Dorsal COLUNA (5x).
 - 7) LONGITUDINAIS Completo (1x).
 - 8) TRANSVERSAIS Progredindo ESPLÊNICO.
 - 9) LONGITUDINAIS Progredindo Frontal COLUNA.
 - 10) TRANSVERSAIS Progredindo Dorsal ESPLÊNICO.
 - 11) LONGITUDINAIS Progredindo Dorsal COLUNA.
 - 12) DIABETE antes de IR para (LINHA 2).
 - 13) ALINHAMENTO dos CENTROS DE FORÇA (2x).
 - 14) LONGITUDINAIS Completo (2x).
 - 15) FLUIDIFICAR A ÁGUA (se presencial para levar); (se a distância, orientar o assistido).
-
- Diagram illustrating the relationship between exercises and organs:
- Exercises 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 are grouped by red brackets labeled "Mais" and linked to "GÁSTRICO".
 - Exercises 3, 4, 5, 6 are also linked to "FÍGADO" by a green bracket.
 - Exercises 8, 9, 10, 11 are linked to "FÍGADO" by a green bracket.

DIABETES - COMANDO DO AJNA

QUANDO NÃO FOR TDM - NÃO VOLTAR AO INÍCIO

- 1) Dispersivos **TRANSVERSAIS AJNA (10x)**.
- 2) Concentrado no **AJNA (ATÉ 10)** e **INSTRUA MENTALMENTE** o AJNA para normalizar a produção de Insulina.
- 3) Dispersivos **TRASNVERSAIS** no **AJNA (10x)**.

Mais
10x

PÂNICO - ANSIEDADE

Tato no Meng Mein: Se estiver congestionado fazer 1 , 2 e 3

Se estiver normal ignorar processo abaixo

- 1) **PERPENDICULAR COLUNA Progredindo.**
- 2) **TRANVERSAIS Progredindo MENG MEIN (2x).**
- 3) **PERPENDICULAR COLUNA Progredindo.**

Mai
s