

# GOTA

- 1) PRECE – PEDIR AJUDA AO MENTOR - Estabelecer Relação Magnética.
- 2) LONGITUDINAIS Completo (4x).
- 3) LONGITUDINAL Completo na REGIÃO:
  - A) PERNA ESQUERDA (QUADRIL ATÉ OS PÉS) (2x).
    - A1) TRANSVERSAIS CHACRA QUADRIL ESQUERDO (10x). } Mais 2x
    - A2) ROTATÓRIO CHACRA QUADRIL ESQUERDO (20x). }
    - A3) TRANSVERSAIS CHACRA JOELHOS ESQUERDO (10x). } Mais 2x
    - A4) ROTATÓRIO CHACRA JOELHOS ESQUERDO (20x). }
    - A5) TRANSVERSAIS CHACRA PÉS ESQUERDO (10x). } Mais 2x
    - A6) ROTATÓRIO CHACRA PÉS ESQUERDO (20x). }
- 4) LONGITUDINAL Completo na REGIÃO:  
PERNA ESQUERDA (QUADRIL ATÉ OS PÉS) (2x).
- 5) REPETIR ITENS 3 ATÉ 4 na PERNA DIREITA.
- 6) TRANSVERSAIS no GÁSTRICO FRONTAL (10x).  
ROTATÓRIO no GÁSTRICO FRONTAL (20x).  
TRANSVERSAIS no GÁSTRICO DORSAL (10x).  
ROTATÓRIO no GÁSTRICO DORSAL (20x). } Mais 4x  
**ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA.**
- 7) TRANSVERSAIS no BÁSICO (10x). } Mais 2x  
ROTATÓRIO no BÁSICO (20x). }  
**ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA.**
- 8) TRANSVERSAIS no UMBILICAL (10x). } Mais 2x  
ROTATÓRIO no UMBILICAL (20x). }  
**ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA.**
- 9) TRANSVERSAIS Progredindo no MENG MEIN (2x).
- 10) TRANSVERSAIS Progredindo no RIM DIREITO (2x).
- 11) TRANSVERSAIS Progredindo no RIM ESQUERDO (2x).
- 12) LONGITUDINAL Completo (2x).
- 13) TRANSVERSAIS no CARDÍACO FRONTAL (10 X).  
TRANSVERSAIS no CARDÍACO DORSAL (10 X).  
ROTATÓRIO no CARDÍACO DORSAL (10 X). } Mais 2x  
**ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA.**
- 14) TRANSVERSAIS no LARÍNGEO FRONTAL (10x). } Mais 2x  
ROTATÓRIO no LARÍNGEO FRONTAL (10x). }  
**ESTABILIZAR A ENERGIA DOADA**
- 15) REPETIR ITEM 14 no AJNA, FRONTAL, CORONÁRIO e POSTERIOR DA CABEÇA.

- 16) **LONGITUDINAIS** Completo **(2 x)**.
- 17) **ALINHAMENTO** Geral **(3 x)**.
- 18) **PERPENDICULARES** Completo **(2 x)**.
- 19) **TATO- MENTO-MAGNÉTICO** no **7 CHACRAS PRINCIPAIS CORRIGIR SE NECESSÁRIO**.
- 20) **FLUIDIFICAR A ÁGUA** (se presencial para levar); (se a distância, orientar o assistido).