

	S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG	Revisão n.º	Pág. deste D.O
		03	1 de 1
		Data de última revisão:	
		14/01/2024	

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 17 - RELAXAÇÃO

O QUE É:

Exercício que combina **MEDITAÇÃO** e **RELAXAMENTO**. Através de exercícios respiratórios e vocalização do **U**, estimulamos o hipotálamo (glândula mãe que controla várias outras glândulas do corpo humano) e que, ao estimulá-lo, liberamos importantes substâncias para o nosso equilíbrio.

COMO FAZER:

Respirar profundamente, colocando a língua atrás dos dentes superiores anteriores (incisivos). Vocalizar o **U**, voltando a língua na posição normal, novamente vocalizar o **U** até expirar todo o ar.

Para obter bons resultados com esta técnica, é necessário que você pratique diariamente, duas vezes ao dia, por no mínimo 10 minutos e, até o máximo de 20 minutos, a cada vez.

1º - Procure um local calmo, tranquilo

2º - Sente-se confortavelmente, evitando deitar-se

3º - Feche os olhos

4º - Inicie puxando e soltando o ar somente pelo nariz, bem tranquilamente, e mantenha essa forma de respiração por alguns minutos. Relaxe...

5º - De olhos ainda fechados, direcione o pensamento para cada parte do seu corpo: pés, pernas, quadris, coluna, ombros, braços, mãos, pescoço e os músculos da face. Procure soltar os músculos de cada um destes segmentos do corpo. Repita mais uma vez, rapidamente, a mesma sequência. Faça isso por alguns minutos

6º - Inicie o exercício da vocalização inspirando (puxando) o ar pelo nariz e, quando soltar o ar, solte-o pela boca, pronunciando a letra "**U**" por 10 minutos ou, até no máximo, 20 minutos.

IMPORTANTE:

- Não pratique a técnica (vocalização) por mais de 20 minutos.
- Não coloque despertador para avisar o término do tempo.

Esta técnica é uma recomendação dos espíritos orientadores da Sociedade Brasileira de Estudos Espiritas - SBEE