



**S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS**

RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –  
FONE 3256-4383  
WWW.SBEE.ORG.BR

Revisão n°.

03

Pág. deste D.O  
1 de 2

Data da última revisão:

05/03/2024

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 34 - PSICONEUROIMUNOLOGIA

### O QUE É:

A psiconeuroimunologia é um campo da medicina. A Doutrina Espírita denomina espírito-psiconeuroimunologia.

A psiconeuroimunologia é uma área da neurociência que associa aspectos psíquicos, neuronais e imunológicos.

Por meio de processos, procedimentos, técnicas (como a meditação e a reflexão) procura-se modular o funcionamento do processo imunológico contribuindo para o equilíbrio do corpo físico. Como essa ciência trabalha em torno de reflexão e meditação, os espíritos propõem uma técnica para atingir esse equilíbrio. O exercício de meditação/reflexão é feito em três estágios, durante 20 minutos.

### OBJETIVO:


Este exercício irá possibilitar que os indivíduos voltem imediatamente a um estágio mental de equilíbrio cognitivo, afetivo, psicomotor, conativo.

Todos os dias deve-se fazer esse exercício no mesmo horário. Com esse exercício, os indivíduos poderão melhorar de enxaqueca, melhorar de dores corporais, melhorar no sentido de angústias e de depressões. Por meio da meditação, utilizando esse exercício de vinte minutos, será possível imediatamente desobstruir todos os vasos sanguíneos.

### COMO FAZER O EXERCÍCIO DE PSICONEUROIMUNOLOGIA:

**Este exercício é feito em três estágios, durante 20 minutos:**

- 1) Primeiro é necessário sentar numa cadeira relativamente confortável e respirar normalmente durante **5 minutos**.
- 2) Nos **5 minutos seguintes** deve-se aprofundar um pouco a respiração. Começa-se a respirar com um pouco mais de intensidade. Após esse tempo, cria-se um credenciamento e uma cronologia no processo respiratório. Começa-se a receber mais oxigênio, e o núcleo supraquiasmático vai começar a interagir melhor e o quiasma, no sentido da hipófise, vai responder melhor a outros estímulos do organismo.

	<b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b>  RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR – FONE 3256-4383 WWW.SBEE.ORG.BR	Revisão n.º	Pág. deste D.O
		03	2 de 2
		Data da última revisão:	
		05/03/2024	

**DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 34 - PSICONEUROIMUNOLOGIA**

3) Os **últimos 10 minutos** devem ser feitos com uma respiração bem mais profunda, voltando-se pela reflexão ao momento que cada um entende como o mais alegre de sua vida. Deve-se relembra esse momento e procurar pensar no que gostaria de obter e como vai fazer para alcançar. Aconselha-se a querer saúde. Como sugestão, deve-se pensar: “eu quero equilíbrio”. A partir deste momento saberá como vai conseguir esse equilíbrio. Então, deve-se aumentar a respiração e fazê-la cada vez mais profunda. Deve-se fazer isso durante 10 minutos. E pensando sempre o que se quer obter, como alcançar e qual é o protocolo que deve colocar em prática para alcançar.

**RETIRADO DO LIVRO:**

A essencialidade da minha consciência. Espírito: Antonio Grimm, médium: Maury Rodrigues da Cruz, 2016.