



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

03

Pág. deste D.O

1 de 1

Data de última revisão:

05/03/2024

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 35 - VOCALIZAÇÃO

O QUE É:

O espírito Antônio Grimm denominou **vocalização** à emissão dos sons das vogais – **a, e, i, o, u**. Segundo ele, todo som é energia e ao emitir o som das vogais o indivíduo está atingindo alguns centros de energia e obtendo equilíbrio. A vocalização equivale aos mantras da cultura oriental. Cada vogal tem uma finalidade.

A vocalização é um tipo de relaxação, e junto com a vocalização podemos também pensar em cores.

COMO COMEÇAR A VOCALIZAÇÃO?

Devemos sempre começar pela vocalização da vogal **l**. A vocalização do **l** é sempre uma técnica introdutória. Então, antes de qualquer outra vocalização, devemos começar com o **l**. Depois faremos outra vogal. A vocalização do **l** trará o equilíbrio.

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

Iniciar com a relaxação

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 desejada por 10 minutos ou, até no máximo, 20 minutos.

Como fazer a vocalização?

Respirar profundamente, colocando a língua atrás dos dentes superiores anteriores (incisivos). Vocalizar o **l** e, voltando a língua na posição normal, novamente vocalizar o **l** até expirar todo o ar, durante 5 minutos. Em seguida pode vocalizar por mais 5 minutos outra vogal.

IMPORTANTE:

Não pratique a técnica (vocalização) por mais de 20 minutos.

Não coloque despertador para avisar o término do tempo.

| | | | |
|---|--|-------------------------|----------------|
|  | 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 | 2 de 2 |
| | | Data de última revisão: | |
| | | 05/03/2024 | |

DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 35 - VOCALIZAÇÃO

QUAL A FUNÇÃO DE CADA VOGAL?

Vocalização do A – útil para o pulmão, para problemas de digestão ou intestinais. Também para suprimir a ditadura de pensamentos. A *vocalização do A* harmoniza o indivíduo com o ambiente.

Vocalização do E – para infecção de garganta.

Vocalização do I – para sinusite, problemas de respiração, problemas de sono. Para gripe, ele sensibiliza o organismo a aumentar a resistência. Se a pessoa estiver com renite, pode fazer até durante o banho. Para se livrar de enxaqueca deve-se fazer de 5 a 10 minutos, de manhã e à tarde. A vocalização do I trará equilíbrio. Ela deve ser entendida como uma técnica de liberação de alguns impactos emocionais.

Vocalização do O – para problemas de Pulmão e dispersão de memória. Para quem não consegue fazer silêncio (também pode fazer o U).

Vocalização do U – a vocalização do U melhora o fluxo respiratório, o ânimo, etc. Também combate **fibromialgia**, pois a fibromialgia é resultado de um estado mental. É útil para quem tem problemas estomacais, para problemas cardíacos e de contaminação pulmonar. Fazendo a vocalização do U, com relaxamento, até mesmo algumas dores lombares irão passar. A pressão arterial volta ao normal. Para Infecção usar o U e o I.

A vocalização do U é transença. A transcensão é uma consciência de imanência do Criador no indivíduo, na consciência de que ele tem possibilidade de transcender ao espaço. Imanência e transcendência se refazem, pelo campo mediúnico, e ele faz a transença. Ele alcança a consciência da imanência.

TONALIDADE

A tonalidade é importante. Cada um deve pesquisar para ver a melhor tonalidade, porque cada um tem uma tonalidade específica.

Não se pode ficar apenas no palatino. Tem que ir dentro do palatino, na extensão do palatino, e descobrir onde se faz a maior tensão. Porque, onde fizer a maior ou a menor tensão, é onde irá em regiões do cérebro, efetivamente, fazer toda a composição do relaxamento e, ao mesmo tempo, da estrutura da circulação cerebral. Deve-se descobrir qual é a melhor colocação da vocalização dentro do espaço de cada um. Pode-se fazer entonação grave, aguda, como achar conveniente.