



Espírita Ismael - Sede Própria
Avenida Henri Janor, 141 - Jaçanã
São Paulo-SP - CEP 02271-040
Telefone: (11) 2242-6747
ceismael.com.br

APOSTILA EXERCÍCIO PRÁTICO MEDIÚNICO (TIPOS, SUBSÍDIOS E BIBLIOGRAFIA)

Sumário

Relaxamento	3
Concentração.....	4
Fases do Transe Mediúnico.....	5
Telepatia	6
Psicografia.....	7
Escrita Direta	8
Psicofonia.....	9
Voz Direta.....	10
Vidência e Audiência.....	11
Clarividência e Clariaudiência	12
Desdobramento.....	13
Psicometria	14
Doação de Fluidos	15
Indicação Bibliográfica	16

Relaxamento

- **PROCEDIMENTO:**

01 - sente-se numa cadeira e deixe o corpo à vontade;

02 - faça uma série de respirações profundas;

03 - tome consciência do corpo físico; relaxe-o dos pés à cabeça ou da cabeça aos pés.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - deite-se de costas, em lugar firme;

02 - seguir as orientações 02 e 03 acima.

Concentração

- **PROCEDIMENTO:**

01 - após o relaxamento, propor ao aluno a fixação do pensamento:

- num objeto de sua predileção;
- em si mesmo, ou;
- na figura de Jesus.

02 - solicitar que permaneça neste estado de concentração o maior tempo possível, sem criar tensões emocionais fortes.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - contar grãos de feijão com outras pessoas atrapalhando;

02 - contar ou somar números mentalmente;

03 - fazer desenhos encaracolados;

04 - criar outros tipos de exercício.

Fases do Transe Mediúnico

- **PROCEDIMENTO:**

Depois do relaxamento e da concentração, propor ao aluno:

- 01 - **percepção dos fluidos**, projetados pelos Espíritos;
- 02 - **aproximação** da entidade espiritual;
- 03 - **contato** perispiritual;
- 04 - **Envolvimento** do Espírito comunicante;
- 05 - **manifestação** mediúnica.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

- 01 - tomar consciência dos fluidos existentes em nossa residência;
- 02 - verificar o tipo de fluido que envolve certas pessoas;
- 03 - captar o fluido de certos objetos: relógio, pulseira, etc.

Telepatia

- **PROCEDIMENTO:**

01 - projetar cartas Zener, cartões com cores, flores ou números;

02 - pode-se, se quiser, utilizar uma "tela branca";

03 - anotar a dificuldade de alguém, colocar no centro do grupo e pedir para que se detecte o problema ali exposto.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - olha-se atentamente um objeto, observando-lhe todos os pormenores; depois, fechando os olhos, procura-se reconstitui-lo mentalmente, com a maior precisão possível.

Psicografia

- **PROCEDIMENTO:**

- 01 - nos primeiros exercícios, segurar levemente o lápis;
- 02 - propor um tema e pedir para os alunos escreverem; depois, exercitar o mesmo tema com preparo mediúnico;
- 03 - propor um tema, proceder ao preparo mediúnico e aguardar as manifestações;
- 04 - fazer o preparo mediúnico e deixar o espaço livre para as manifestações;
- 05 - ler uma mensagem, fazer o preparo mediúnico e espera as comunicações dos alunos.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

- 01 - escolher um tema, fazer o preparo e esperar a manifestação;
- 02 - exercitar-se sempre no mesmo horário.

Escrita Direta

- **PROCEDIMENTO:**

01 - suspender um lápis, por meio de um fio pendente do teto sobre a mesa, em que esteja colocada uma folha de papel; fazer a evocação, colocando levemente as mãos sobre a mesa;

02 - pode-se, também, colocar um pedaço de ardósia (pedra de lousa) entre duas lousas sobrepostas e completamente ligadas à outra, de modo que ninguém lhe possa tocar.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - Não há.

Psicofonia

- **PROCEDIMENTO:**

01 - propor um tema e pedir para os alunos se expressarem;

02 - propor um tema, proceder ao preparo mediúnico e deixar os Espíritos se manifestarem;

03 - fazer o preparo mediúnico e deixar o espaço livre para as manifestações dos Espíritos;

04 - escolher um tema e deixar os alunos se expressarem livremente; depois, com o mesmo tema, proceder ao preparo mediúnico;

05 - numa mesma reunião, faz-se o preparo mediúnico, dando vez primeiro aos Espíritos necessitados e, depois, aos mentores.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - não há.

Voz Direta

- **PROCEDIMENTO:**

01 - utilize-se de uma trombeta ou corneta de alumínio, o mais leve possível.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - não há.

Vidência e Audiência

- **PROCEDIMENTO:**

01 - utilizar cartões com cores, números ou letras;

02 - mentalizar as flores de um jardim;

03 - solicitar aos amigos espirituais que projetem "imagens ou idéias". Esperar um pouco e verificar quem as captou.

04 - solicitar aos Espíritos a projeção de "sons e vozes". Esperar um pouco e verificar quem as captou.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - prestar atenção aos objetos do quarto de dormir, da sala, da cozinha etc.

02 - ouvir música e distinguir os diversos instrumentos musicais.

Clarividência e Clariaudiência

- **PROCEDIMENTO:**

01 - projetar cartas zener, cartões com cores, números ou letras como se fosse uma máquina, isto é, não olhar a imagem a ser transmitida;

02 - propor ao aluno que perceba os sons projetados no ambiente.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - desenhar alguma forma geométrica, como um círculo, um quadrado ou um triângulo; depois, tentar construí-la "na mente";

02 - ouvir música e distinguir os sons dos instrumentos musicais.

Desdobramento

- **PROCEDIMENTO:**

- 01 - preparo do ambiente e do médium;
- 02 - propor ao aluno deslocar-se até o teto da sala;
- 03 - deixar algum objeto em outra sala, pedir para os alunos se deslocarem até lá e descreverem o que viram;
- 04 - pode-se, também, deixar um livro aberto, dentro ou fora da sala de aula; depois, verificar quem conseguiu ler o texto.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

- 01 - ao deitar-se, procurar se deslocar mentalmente até o teto do quarto.

Psicometria

- **PROCEDIMENTO:**

01 - ter em mãos objetos antigos;

02 - depois do preparo mediúnico, passar o objeto de mão em mão, a fim de que os alunos captem suas radiações;

03 - apertar a mão e abraçar uma pessoa, a fim de lhe captar as vibrações;

04 - usar ficha de colégio.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - prestar atenção ao apertar a mão de alguém.

Doação de Fluidos

- **PROCEDIMENTO:**

01 - pelo **olhar**: dirigi-lo docemente para a parte do corpo que se quer curar;

02 - pelo **toque**: um aperto de mão, um abraço e a colocação das mãos no lugar afetado;

03 - pela **imposição de mãos**: o operador fará imposições de mãos, à distância do corpo físico, projetando os fluidos salutareos na parte requerida pelo receptor.

- **EXERCÍCIO PARA CASA:**

01 - olhar serenamente as pessoas;

02 - tomar consciência de como se aperta as mãos dos outros.

Indicação Bibliográfica

- **RELAXAMENTO**

01 - C.E.I., *Apostila sobre Concentração*.

- **CONCENTRAÇÃO**

01 - C.E.I.. *Apostila sobre Concentração*.

02 - C.E.I.. *Apostila do 2.º Ano do Curso de Educação Mediúnica*.

03 - NUNES, O. *Controle da Mente ON*. Editora Hemus.

04 - SWANANDA, S.. *Concentração e Meditação*. Ed. Pensamento.

05 - SADHU, M.. *Concentração*. Ed. Pensamento.

- **FASES DO TRANSE MEDIÚNICO**

01 - ARMOND, E.. *Desenvolvimento Mediúnico Prático*. Ed. Aliança.

- **TELEPATIA**

01 - ANDRADE, H.G.. *Parapsicologia Experimental*.

02 - PIRES, J.H.. *Parapsicologia - Hoje e Amanhã*.

03 - NESTLER, V.. *A Telepatia*. Coleção Esfinge, Ed. 70.

04 - BUTLER, W.E.. *Introdução à Telepatia*. Ed. Restrito ouro.

- **PSICOGRAFIA**

01 - KARDEC, A.. *O Livro dos Médiuns*. Cap.XIII e XIV.

02 - PEREIRA, Y.A.. *Recordações da Mediunidade*.

- **ESCRITA DIRETA**

01 - KARDEC, A.. *O Livro dos Médiuns*.

02 - BODIER, P.. *Como Desenvolver a Mediunidade*. Ed. Eco.

03 - MONTALEGRE, E.. *A Arte de Evocar os Espíritos*. Livraria Teixeira.

- **PSICOFONIA**

01 - XAVIER, F.C.. *Nos Domínios da Mediunidade*, pelo Espírito André Luiz.

02 - ARMOND, E.. *Mediunidade*.

03 - DENIS, L.. *Espíritos e Médiuns*.

04 - DENIS, L.. *No Invisível*.

05 - MIRANDA, H.C.. *Diálogo com as Sombras*.

06 - MIRANDA, H.C.. *Diversidade dos Carismas*.

07 - SCHUBERT, S.C.. *Obsessão e Desobsessão*.

- **VOZ DIRETA**

01 - KARDEC, A.. *O Livro dos Médiuns*.

02 - BODIER, P.. *Como Desenvolver a Mediunidade*. Ed. Eco.

- **VIDÊNCIA E AUDIÊNCIA**

01 - KARDEC, A.. *O Livro dos Médiuns*.

02 - LEADBEATER, *Clarividência*. Ed. Pensamento.

03 - BAKER, Dr.D.. *Abertura da 3.ª Visão*. Ed. Ouro.

- **CLARIVIDÊNCIA E CLARIAUDIÊNCIA**

01 - BUTLER, W. E.. *Como Desenvolver a Clarividência*. Ed. Hemus

02 - ANDRADE, H.G.. *Parapsicologia Experimental*.

- **DESDOBRAMENTO**

01 - XAVIER, F.C.. *Nos Domínios da Mediunidade*, pelo Espírito André Luiz.

02 - BOZZANO, E.. *Fenômeno de Bilocação - Desdobramento*.

- **PSICOMETRIA**

01 - XAVIER, F.C., *Nos Domínios da Mediunidade*, pelo Espírito André Luiz.

02 - BOZZANO, E.. *Enigma da Psicometria*.

- **DOAÇÃO DE FLUIDOS**

01 - MICHAELUS, *Magnetismo Espiritual*. Ed. FEB.

02 - GORDON, R.. *A Cura pelas Mãos*. Ed. Pensamento.

03 - SHERWOOD, K.. *A Arte da Cura Espiritual*. Ed. Pensamento.

04 - BRENAM, B.A., *Mãos de Luz*.

Organizado por Sérgio Biagi Gregório (dezembro de 1995).