

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|  | <b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b><br><br>RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –<br>FONE 3256-4383<br>WWW.SBEE.ORG.BR | Revisão n°.                               | Pág. deste D.O |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | 01                                        | 1 de 5         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | Data da ultima revisão:<br><br>25/08/2025 |                |

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 43 - EXERCÍCIO DE VÓRTICE

### O QUE É:

Segundo o dicionário Houaiss, vórtice é um movimento forte e giratório [1].

A SBEE denomina de exercício de vórtice o movimento circular feito por um indivíduo ao redor do seu próprio centro.

Antonio Grimm afirma “muitas vezes olhamos para as crianças e algumas estão girando no seu próprio centro com os braços abertos. Os pais ficam desesperados e dizem para não fazer, pois poderão cair. Na realidade, as crianças estão buscando, por um processo próprio e pessoal de consciência crítica, o equilíbrio dos plexos” [2].

No processo de cura, é importante o conceito de plexos.

### PLEXOS:

No corpo físico, os plexos correspondem a redes ou interconexões de nervos, vasos sanguíneos ou vasos linfáticos (do latim: plexu = enlaçamento), [1]. A medicina reconhece a existência de diversos plexos no corpo físico.

Os plexos no corpo físico se relacionam com regiões localizadas no perispírito, que são os elementos de sustentação energética que vitalizam o corpo físico, [6].

Segundo Antonio Grimm, "no perispírito existem pontos essenciais que tem ligações com a morfologia e fisiologia humana", [7]. Esses pontos essenciais do perispírito têm ligações com os plexos do corpo físico.

Os plexos no corpo físico são redes de confluência dos nervos, vasos sanguíneos ou vasos linfáticos. Eles podem ser comparados a centrais telefônicas, para as quais há uma confluência de linhas telefônicas com o objetivo de serem redistribuídas para outros pontos.

Grimm afirma que "os plexos no corpo físico atuam como centros de captação e distribuição da energia", [8].

Ainda segundo Grimm, os plexos possuem movimento sempre no sentido horário. Quando se perde o equilíbrio de um dos órgãos, este órgão se orienta no sentido anti-horário e aparecem as patologias, [9].

Todos os indivíduos quando estão aqui na Terra, inclusive os espíritos, estão sujeitos a movimentos de rotação e translação. Assim, todos os plexos estão sujeitos a estes movimentos, pois estão dentro do sistema solar [10].

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|  | <b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b><br><br>RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –<br>FONE 3256-4383<br>WWW.SBEE.ORG.BR | Revisão n°.                               | Pág. deste D.O |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | 01                                        | 2 de 5         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | Data da ultima revisão:<br><br>25/08/2025 |                |

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 43 - EXERCÍCIO DE VÓRTICE

Todos os plexos estão ligados entre si e ligados a movimentos de rotação e translação. Mas tem independência de eixo. Quando um indivíduo se instabiliza — por exemplo, ele sofre um impacto emocional muito grande — há uma convergência para o plexo que estiver mais fraco. Isso faz com que este plexo mude a rotação. Se esta mudança de rotação persistir, a doença se manifestará no corpo físico, [10].

Os plexos, em equilíbrio, possuem movimento de rotação sempre no sentido horário.

### OBJETIVO:

O movimento circular realizado em torno do próprio centro do indivíduo, que se denomina movimento de vórtice, faz com que os plexos voltem a se movimentar no sentido correto que é o horário.

Num corpo saudável, todos os plexos possuem movimentos giratórios no sentido horário, permitindo um equilíbrio energético. Mas se um desses plexos começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo de energia começa a afetar os outros plexos, e o organismo sai do equilíbrio.

Para recuperar a saúde é necessário que os plexos comecem a se movimentar e girar normalmente. Por isso, a importância em realizar este exercício.

### COMO FAZER:

Para fazer o exercício, deve-se ficar em pé, ereto, com os braços estendidos para os lados, na horizontal. Em seguida deve-se girar partindo da esquerda para a direita (no sentido dos ponteiros do relógio).

A pessoa deve girar, no sentido horário, o quanto ela suportar, sem ficar muito tonta. No começo pode girar poucas vezes (até uma única vez). Com o passar do tempo a pessoa conseguirá aumentar o número de vezes do giro.

Dica: Para evitar sentir-se mal, ao terminar o giro, a pessoa deve ficar parada, no máximo abaixar os braços, mas não fazer nenhum movimento com a cabeça ou com o corpo. Se ficar parada, ela poderá sentir a cabeça girar, mas não será uma sensação ruim. Ela deverá esperar em torno de 30 segundos sem se mover. Isto evitará que ela fique muito tonta e até caia.

Antonio Grimm recomenda fazer o movimento de rotação, figura 1, que se denomina exercício de vórtice, treze (13) vezes, cinco (5) vezes ao dia [11].

Antonio Grimm sugere que sejam feitas 13 voltas, 5 vezes ao dia. Deve-se partir da esquerda para a direita (sentido horário).

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|  | <b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b><br><br>RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –<br>FONE 3256-4383<br>WWW.SBEE.ORG.BR | Revisão n°.                               | Pág. deste D.O |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | 01                                        | 3 de 5         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | Data da ultima revisão:<br><br>25/08/2025 |                |

**DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 43 - EXERCÍCIO DE VÓRTICE**



Figura 1 – Postura para o exercício de vórtice. Fonte: [12].

Segundo Grimm, “de manhã, levantem da cama, façam rapidamente um exercício de alegria, de integração, e façam este movimento por 13 vezes. Depois, às 10 horas, façam o exercício mais 13 vezes. Às três horas, façam mais 13 vezes. Quando lembrarem, façam. Fechem a porta, fiquem sozinhos e façam o exercício” [13].

**BENEFÍCIOS:**

O exercício de vórtice evita problemas estomacais e problemas de colunas (todo problema de coluna é basicamente um problema eletromagnético) [7].

Alguns indivíduos irão melhorar da sinusite. Os mucos se transformam. A sinusite aparece porque os plexos não estão com seu movimento adequado [14].

Ficarão muito impressionados depois do primeiro mês com a melhora da inteligência. A memória vai melhorar muito. Segundo, começarão a dormir melhor e alguns sonhos desaparecerão. Não ficarão cansados pela manhã, este exercício trará uma melhora geral para o organismo [14].

Difícilmente ficarão irritados. Passam a ficar muito calmos. Não vão sofrer estas excitações, as angústias desaparecerão rapidamente. Porque os senhores sempre estarão em equilíbrio [14].

Com este exercício os senhores vão começar a associar o conhecimento. Vão ficar muito impressionados com o chamado vórtice de memória a título de fluxo de ideias. Elas virão rapidamente. Outra coisa, dificilmente ficarão sob a ditadura de um pensamento [14].

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|  | <b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b><br><br>RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –<br>FONE 3256-4383<br>WWW.SBEE.ORG.BR | Revisão nº.                               | Pág. deste D.O |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | 01                                        | 4 de 5         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | Data da ultima revisão:<br><br>25/08/2025 |                |

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 43 - EXERCÍCIO DE VÓRTICE

Alguns indivíduos começarão a melhorar a visão. Vão perceber ao ler o jornal, ao fazer leitura, que melhora a muito a visão [11].

E para quem não quer envelhecer: alguns indivíduos estão enrugados em face dos plexos, particularmente de um deles. Este exercício é característico para rejuvenescer [14].

Este movimento circular trará um rejuvenescimento muito rápido. Em três meses, alguns indivíduos vão ficar bastante impressionados no que diz respeito a rejuvenescimento. Porque rejuvenesce rapidamente, ele vai ativar os plexos, a circulação da perna vai voltar ao normal, o processo de circulação se fará bem, o intestino vai funcionar melhor [11].

Com o exercício de vórtice alguns indivíduos irão perder as rugas. Vão ficar mais jovens, joviais. E vai acontecer uma coisa muito importante, já na segunda semana de exercício. Primeiro vão dormir melhor, segundo, vão perceber que não vão ficar com vontade de agredir os outros. Vai desaparecer um pouco daquela angústia [13].

E poucas pessoas conseguirão alterar o estado do humor dos senhores. Porque os senhores manterão o mesmo processo do humor. Então, é por isso que estamos sugerindo o exercício de vórtice [11].

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- [1] Houaiss, Dicionário da Língua Portuguesa, 2001.
- [2] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 21/05/1993a, Notas de aula.
- [3] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 01/12/2006, Notas de aula.
- [4] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 25/10/2016, Notas de aula.
- [5] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 04/11/2011, Notas de aula.
- [6] Palhano Jr, Dicionário de Filosofia Espírita, Rio de Janeiro: Edições CELD, 1999.
- [7] Grimm, Antonio, Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 20/10/2000a, Notas de aula.

|                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                           |                |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|
|  | <b>S.B.E.E – SOCIEDADE BRASILEIRA DE ESTUDOS ESPIRITAS</b><br><br>RUA 29 DE JUNHO, 504 - VILA TINGUI - CURITIBA - PR –<br>FONE 3256-4383<br>WWW.SBEE.ORG.BR | Revisão n°.                               | Pág. deste D.O |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | 01                                        | 5 de 5         |
|                                                                                   |                                                                                                                                                             | Data da ultima revisão:<br><br>25/08/2025 |                |

## DOCUMENTO ORIENTATIVO – D.O nº 43 - EXERCÍCIO DE VÓRTICE

- [8] Grimm, Antonio, Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 17/04/2015, Notas de aula.
- [9] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 15/08/2003b, Notas de aula.
- [10] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 03/09/1999a, Notas de aula.
- [11] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 02/07/1993b, Notas de aula.
- [12] Kelder, Peter. A Fonte da juventude. Volume 1. São Paulo: Editora Best Seller, 2013.
- [13] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 18/06/1993c, Notas de aula.
- [14] Grimm, Antonio. Mensagem psicofonada pelo médium Maury Rodrigues da Cruz, no dia 25/06/1993d, Notas de aula.