

Această metodă constă în a intona, „cânta” sau recita vocale (câte o vocală, la fiecare expirație), ceea ce permite, prin exersare perseverentă, obținerea unor efecte benefice. Fiecare vocală are o zonă predilectă din corp unde își exercită influența benefică, dar și o planetă care o guvernează. Metoda este foarte utilă, în general, dar și pentru cei cu Mercur retrograd, Mercur plasat în exil, cădere, peregrinaj sau nefavorabil aspectat, în special.

### Vocala A

Zona de acțiune: regiunea superioară a toracelui, esofag, cele 3 coaste superioare, creierul.

Efecte: îmbunătățește memoria, mărește randamentul cerebral, sporește rezistența la stress, elimină traume afective, amplifică energia afectivă

Astrologic: utilă pentru cei ce au Soarele și/sau Neptun prost poziționate și/sau prost aspectate (sau Neptun retrograd).

### Vocala E

Zona de acțiune: gât, corzi vocale, glota, glanda tiroidă.

Efecte: regenerează, tonică și vitalizează corzile vocale, înlătură disfuncțiile tiroidei, mărește rezistența la diferiți agenți toxici, generează o stare de candoare, de puritate.

Astrologic: utilă pentru cei ce au Luna și/sau Venus prost poziționate și sau prost aspectate (sau Venus retrograd).

### Vocala I

Zona de acțiune: bronhii, inimă, gât, laringe, nas, cap, creier.

Efecte: elimină mucozitățile din gât și bronhii, ameliorează și vindecă tulburările cardiace, elimină migrenele, calmează stările de iritare și nervozitate, generează bună dispoziție.

Astrologic: utilă pentru cei ce au Jupiter slab poziționat și/sau nefavorabil aspectat, și/sau Jupiter retrograd.

### Vocala O

Zona de acțiune: torace, timus, diafragma, abdomen (în ansamblu)

Efecte: relaxează diafragma, conferă o stare generală de vitalitate, energizează toaracele și timusul.

Astrologic: utilă pentru cei ce au Marte slab poziționat și/sau nefavorabil aspectat, și/sau retrograd.

### Vocala U

Zona de acțiune: stomac, ficat, abdomen, organe genitale.

Efecte: combate bolile de la nivelul acestor organe.

Astrologic: este utilă pentru cei ce au Uranus și/sau Pluton slab poziționate și/sau slab

aspectate, și/sau retrograde.

### Vocala Ă

Zona de acțiune: abdomen, plexul solar

Efecte: mărește încrederea în sine, voința, umorul, ameliorează bolile digestive.

Astrologic: este utilă pentru cei ce au Mercur slab poziționat și/sau nefavorabil aspectat, și/sau retrograd.

### Vocala Î(Â)

Zona de acțiune: pieptul și plexul solar.

Efecte: generează forță interioară, armonie, stare generală de bine.

Astrologic: este utilă pentru cei ce au Saturn slab poziționat și/sau nefavorabil aspectat, și/sau retrograd.

### Consoana M

Zona de acțiune: cap, sinusuri.

Efecte: elimină migrene, stress, amplifică încrederea în sine și curajul.

Vocalele sunt guvernate de planete:

-A - Soarele și Neptun

-E - Luna și Venus

-I - Jupiter

-O - Marte

-U - Uranus și Pluton

-Ă - Mercur

-Â(Î) - Saturn

-M - este o consoană a cărei vibrație corespunde vibrației sistemului solar

Când Luna și Jupiter formează un aspect, oricare, se poate lucra cu mantra EIM. Efectele sunt benefice (energizare, optimism, sensibilitate, etc.).