

AUTOCONSCIENTIZAÇÃO SOMÁTICA (AUTOPERCEPCIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *autoconscientização somática* é o ato, efeito ou faculdade de a conscin, homem ou mulher, autoconhecer-se quanto ao funcionamento, posição e alterações do corpo físico de acordo com os locais onde se manifesta (Proxêmica), as influências do tempo (Cronêmica), a qualidade de vida intrafísica (Homeostaticologia), as interferências da extrafiscalidade (Multidimensiologia) e respectivas repercussões holossomáticas (Holossomatologia).

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O elemento de composição *auto* provém do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. Apareceu, na Terminologia Científica, no Século XIX. O termo *conscientizar* vem da palavra *consciente*, derivada do idioma Latim, *consciens*, “com pleno conhecimento”, e esta do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *somática* provém do idioma Francês, *somatique*, e este do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no mesmo Século XIX.

Sinonimologia: 01. Autopercepção corporal; autopercepção somática. 02. Autocognição somática. 03. Autoconhecimento psicomotor. 04. Inteligência corporal; inteligência somato-perceptiva. 05. Autolucidez quanto ao soma. 06. Autoação corporal. 07. Acuidade somática. 08. Sensibilidade somática. 09. Autobservação orgânica. 10. Autorresponsabilidade corporal.

Neologia. As 3 expressões compostas *autoconscientização somática*, *autoconscientização somática elementar* e *autoconscientização somática avançada* são neologismos técnicos da Autopercepciologia.

Antonimologia: 01. Ignorância perceptiva autossomatológica. 02. Heteropercepção somática. 03. Autoconscientização multidimensional. 04. Apedeutismo somático. 05. Autodesconhecimento corporal. 06. Incipiência orgânica. 07. Aparvalhamento somático. 08. Autoincompreensão corporal. 09. Leiguice quanto ao próprio soma. 10. Autodesinformação somática.

Estrangeirismologia: o *mens sana in corpore sano*; o *checkup* somático; a *awareness* do soma; a identificação do *locus minoris resistentiae* somático; a *power house* do Método Pilates.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autoconsciência somática.

Megapensenologia. Eis 4 megapenseses trivocabulares relacionados o tema: – *Soma: materialização autopensênica*. *Soma: identidade temporária*. *Soma: fonte autoperceptiva*. *Soma: ferramenta proexológica*.

Coloquiologia: – *É melhor prevenir que remediar*.

Citaciologia: – *O meu corpo é um jardim, a minha vontade seu jardineiro* (William Shakespeare, 1564–1616).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da Autopercepciologia; a autoconscientização carregada no *pen*; a manifestação pensênica evidenciada no tônus muscular; os autopensenses; a autopensenidade; os somatopensenses; a somatopensenidade; os lucidopensenses; a lucidopensenidade; os cognopensenses; a cognopensenidade; os patopensenses predispondo os distúrbios somáticos; os ortopensenses proporcionando a homeostase orgânica.

Fatologia: a autoconscientização somática; a autoconscientização somática inata; o *cas-cagrossismo* somático; a redução da autopercepção nos automatismos; a consciência de si mesmo *versus* o conhecimento do próprio corpo; as noções básicas de Anatomia e Fisiologia Humanas contribuindo para a autopercepção do corpo-fole; o entendimento da Biomecânica facilitando a consciência cinestésica; o sistema sensorial captando a realidade da dimensão intrafísica; a plas-

ticidade do corpo humano; os mecanismos de controle neuromuscular; a relação centro de massa e base de apoio constituindo o equilíbrio corporal estático e dinâmico; os sentidos visão, audição, olfação, tato e paladar; a função protetora da nocicepção; os neurônios sensitivos e motores; a relação do calibre dos neurônios com o tipo de estímulo transmitido; os receptores sensoriais; a transdução sensorial; a modulação sensorial; o homúnculo de Penfield; a interpretação dos estímulos sensoriais no córtex cerebral; a percepção das modificações do meio interno e externo; a percepção seletiva; a não percepção do estímulo subliminar; as sensações características da atuação do sistema nervoso simpático e do parassimpático; o autodiagnóstico da psicomotricidade; a ausência perceptiva de sinais dos limites somáticos; a identificação do predomínio genético materno ou paterno no próprio soma visando a prevenção específica de doenças; o trato negligente ao soma predispondo a dessoma precoce; a percepção corporal comprometida no emprego antifisiológico do soma; a autoconscientização dos sinais somáticos sutis da ansiedade; a postura corporal denunciando traços de liderança; a importância do soma enquanto ferramenta para a consecução da proéxis; a valorização do soma saudável além da estética; a autocorreção postural ao ver-se no espelho; a interferência do funcionamento somático no mentalsoma; a autoconscientização somática como meio de aguçar a percepção de outras realidades além do soma; o poder da autoconsciencialidade sobre a matéria; a disciplina com o soma predispondo a disciplina mentalso-mática.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) atuando na profilaxia, no auto-diagnóstico e na terapêutica somática; a autoconscientização somática facilitando a percepção da sinalética energética pessoal; a autodisponibilidade à paraperceptibilidade; a intrafiscalidade enquanto caricatura da extrafiscalidade; a justaposição dos veículos conscienciais; as sensações produzidas pela semipossessão benigna e maligna; o fenômeno da autoscopia projetiva; o domínio completo do soma – a *ponta rústica* do holossoma – sendo o primeiro passo para alcançar a dispensa da ressonância.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo estado mental–estado fisiológico*; o *sinergismo autoconscientização-autoposicionamento*; o *sinergismo propriocepção–controle neuromuscular*; o *sinergismo linguagem corporal–linguagem verbal* expressando a realidade intraconsciencial.

Principiologia: o *princípio da manifestação holossomática integral*; o *princípio da função vivificar o órgão*; o *princípio da utilidade somática*; o *princípio da contínua modificação somática*; o *princípio da adaptabilidade*; o *princípio da autopesquisa*; o *princípio filosófico “conhece-te a ti mesmo”*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) aplicado aos cuidados somáticos.

Teoriologia: a *teoria da ressonância*; a *teoria do macrossoma*; a *teoria do holossoma*; a *teoria da inteligência corporal*; a *teoria da inteligência longa aplicada à defesa do corpo humano*; a *teoria da qualidade de vida da Organização Mundial de Saúde* (OMS); a *teoria geral da saúde-doença-cuidado*.

Tecnologia: a *técnica da respiração diafragmática* auxiliando no autocontrole; a *técnica do detalhismo* aplicada à autopercepção corporal; as *técnicas de avaliação postural*; as *técnicas de estímulo proprioceptivo*; as *técnicas da Bioenergética* fortalecendo o soma; a *técnica da autorrelaxação psicofisiológica*; a *técnica de autochecagem holossomática*.

Laboratoriologia: o *labcon*; o *laboratório conscienciológico do EV*; o *laboratório conscienciológico da sinalética energética*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Parageneticologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia*, o *Colégio Invisível da Geneticologia*; o *Colégio Invisível da Parageneticologia*; o *Colégio Invisível da Macrossomatologia*.

Efeitologia: os *efeitos fisiológicos da pensenização*; os *efeitos somáticos da intoxicação energética*; os *efeitos das emoções na postura corporal*; a *percepção dos efeitos da dieta no so-*

ma; os efeitos colaterais das medicações; os efeitos das alterações climáticas no soma; os efeitos somáticos de longo prazo dos hábitos diários; os efeitos do envelhecimento no condicionamento do corpo físico; os efeitos do exercício físico na autoconscientização holossomática.

Neossinapsologia: as neossinapses necessárias aos novos hábitos somáticos sadios.

Ciclogia: o ciclo tensionar-perceber-relaxar; o ciclo vital sono-vigília; a percepção somática do ciclo circadiano; o ciclo menstrual; o ciclo celular; o ciclo soma-ressoma; o ciclo causa-efeito.

Enumerologia: a reeducação postural; a reeducação cinestésica; a reeducação fisiológica; a reeducação alimentar; a reeducação hipnagógica; a reeducação autoperceptiva; a reeducação pensênica.

Binomiologia: o binômio retilinearidade pensênica-alinhamento corporal; o binômio tensão emocional-tensão muscular; o binômio postura-força presencial; o binômio sistema sensorial-parapsiquismo; o binômio autoconscientização-discernimento; o binômio acuidade-detalhismo; o binômio fadiga-lesão.

Interaciologia: a interação multidimensional; a interação autoconscientização somática-autoconscientização energética; a interação forma holopensênica-forma física; a interação bioenergia-postura corporal; a interação ergonomia cognitiva-autoconscientização somática; a interação percepção-parapercepção; a interação Paragenética-Genética-Mesologia; a interação soma-proéxis.

Crescendologia: o crescendo autoconscientização somática-autoconscientização energética-autoconscientização multidimensional; o crescendo autocognição-autoconscientização-ação lúcida; o crescendo desconforto físico-dor-lesão.

Trinomiologia: o trinômio autoconhecimento-autoconscientização-autocorreção; o trinômio cerebelo-postura-equilíbrio; o trinômio corpo-mente-consciência.

Polinomiologia: o polinômio sistema sensorial-cognição-parapercepção-paracognição; o polinômio postura-olhar-voz-gesto; o polinômio capacidade aeróbica-força muscular-resistência física-flexibilidade corporal.

Antagonismologia: o antagonismo atividade física automática / atividade física consciente; o antagonismo (denunciador de mentiras) fala / gestual; o antagonismo assimilação / desassimilação.

Paradoxologia: o paradoxo do profissional especializado na área somática não valorizar a autoconscientização somática.

Politicologia: as políticas de saúde pública.

Legislogia: as leis da Fisiologia Humana; as leis da Genética; as leis da Intrafisiologia; as leis da Paraфизиologia; a lei do maior esforço; a lei de ação e reação; as leis resultantes da interação Paragenética-Genética.

Filiologia: a somatofilia; a holossomatofilia; a autocogniciofilia; a autoprofilaxiofilia; a autofilia; a adaptaciofilia; a mnemofilia.

Fobiologia: a cinesiofobia; a agliofofia.

Sindromologia: as síndromes posturais; a síndrome da vigorexia ou transtorno dismórfico corporal; a síndrome de Münchhausen; a síndrome da dispersão consciencial; a síndrome do ansiosismo; a síndrome da sensibilidade química múltipla (SQM); a síndrome de Riley-Day (ICDA); a síndrome dolorosa neuropática.

Maniologia: a riscomania; a toxicomania; a mania de doenças (hipocondria).

Mitologia: o mito do corpo perfeito.

Holotecologia: a somatoteca; a ginoteca; a androteca; a geneticoteca; a parageneticoteca; a macrossomatoteca; a anatomoteca; a dietoteca.

Interdisciplinologia: a Autopercepciologia; a Parapercepciologia; a Experimentologia; a Autocogniciofilia; a Autodiscernimentologia; a Profilaxiologia; a Holossomatologia; a Somatologia; a Macrossomatologia; a Intrafisiologia; a Tipologia; a Posturologia; a Ergonomia; a Psicossomática.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o acoplamentista; o agente retrocognitor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o conscienciólogo; o conscienciômetra; o consciencioterapeuta; o macrossômata; o conviviólogo; o duplista; o duplólogo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o epicon lúcido; o escritor; o evoluciente; o exemplarista; o reciclante existencial; o inversor existencial; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o tocador de obra; o homem de ação; o bailarino; o malabarista; o ator; o educador físico; o fisioterapeuta; o psicoterapeuta corporal.

Femininologia: a acoplamentista; a agente retrocognitora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a consciencióloga; a conscienciômetra; a consciencioterapeuta; a macrossômata; a convivióloga; a duplista; a duplóloga; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a epicon lúcida; a escritora; a evoluciente; a exemplarista; a reciclante existencial; a inversora existencial; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a tocadora de obra; a mulher de ação; a bailarina; a malabarista; a atriz; a educadora física; a fisioterapeuta; a psicoterapeuta corporal.

Hominologia: o *Homo sapiens autoconsciens*; o *Homo sapiens intrasomaticus*; o *Homo sapiens autoperceptor*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autorreeducator*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens sensitivus*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens biophilicus*; o *Homo sapiens autoidentificator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: autoconscientização somática *elementar* = a percepção física da posição estática dos segmentos corporais; autoconscientização somática *avançada* = a percepção física da sinalética bioenergética de aproximação de consciex.

Culturologia: a cultura ainda predominantemente teórica da prevenção somática; a cultura de exaltação da estética somática; a cultura da Somatologia Lúcida.

Aplicaciologia. Eis, por exemplo, em ordem alfabética, 10 aspectos da autoconscientização somática relevantes à desenvoltura vivencial da consciência intrafísica:

01. **Autanamnese.** Conhecer a atuação da Mesologia, Genética e Paragnética no soma.
02. **Autocorreção.** Direcionar ações somáticas corretivas posturais.
03. **Autodomínio.** Desenvolver o autodomínio somático.
04. **Automatismo.** Deflagrar e prevenir manifestações automáticas.
05. **Autopercepção.** Perceber necessidades somáticas.
06. **Heteropercepção.** Ampliar a visão de si a partir da heteropercepção.
07. **Macrossoma.** Reconhecer características de possível macrossoma.
08. **Orgasmo.** Identificar sinais físicos pré e pós-orgasmo.
09. **Parapsiquismo.** Mapear sinaléticas parapsíquicas.
10. **Prevenção.** Detectar patologias no início da manifestação.

Metodologia: No contexto da *Autocogniciologia*, eis, em ordem alfabética, 23 recursos didáticos auxiliares no desenvolvimento e / ou aprimoramento da autoconscientização somática:

01. **Antiginástica.**
02. **Aula de dança.**
03. **Continuum.**

04. **Eutonia.**
05. **Holfing.**
06. **Isostretching.**
07. **Método Bartenieff.**
08. **Método *Body-Mind Centering*®.**
09. **Método de Cadeias Musculares e Articulares (GDS).**
10. **Método Ehrenfried® (Ginástica Holística).**
11. **Método Feldenkrais® (Consciência pelo movimento).**
12. **Método Girotonic®.**
13. **Métodos S.P.S. (Sistema Postural Seijas).**
14. **Pilates.**
15. **Posturologia.**
16. **Psicoterapia corporal.**
17. **RPG (Reeducação Postural Global).**
18. **Sofrologia.**
19. **Somarritmos.**
20. **Somato-Psicopedagogia.**
21. **Tai chi chuan.**
22. **Técnica de Alexander.**
23. **Yoga.**

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a autoconscientização somática, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Adaptaciofilia:** Adaptaciologia; Homeostático.
02. **Autoconsciencialidade:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Autoidentificação somática:** Autossomatologia; Homeostático.
04. **Biofilia:** Intrafisicologia; Neutro.
05. **Checkup somático:** Profilaxiologia; Homeostático.
06. **Coluna vertebral:** Somatologia; Neutro.
07. **Conexão interdimensional:** Conexologia; Neutro.
08. **Descentração psicomotora:** Somatologia; Neutro.
09. **Ergonomia proexológica:** Proexologia; Homeostático.
10. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.
11. **Leviandade somática:** Antiproexologia; Nosográfico.
12. **Pé-de-meia somático:** Somatologia; Homeostático.
13. **Recepção somática:** Somatologia; Neutro.
14. **Soma:** Somatologia; Neutro.
15. **Vida humana:** Intrafisicologia; Neutro.

ESTUDAR AUTOCONSCIENTIZAÇÃO SOMÁTICA CONSTITUI ESTRATÉGIA INDISPENSÁVEL À EVOLUÇÃO DA CONSCIN QUANDO INTERESSADA NA QUALIFICAÇÃO DA PESQUISA DA INTERAÇÃO SOMA-CONSCIÊNCIA COM ALTA LUCIDEZ.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já identificou algum proveito evolutivo alcançado através da autoconscientização somática? Numa escala de 1 a 5, em qual nível de autoconsciência corporal se encontra?

Bibliografia Específica:

1. **Bolsanello**, Débora P.; Org.; *Em Pleno Corpo: Educação Somática, Movimento e Saúde*; pref. Danis Bois; & Angel Vianna; 430 p.; 15 seções; 42 caps.; 52 enus.; 2 esquemas; 105 ilus.; 367 refs.; 21 x 14,5 cm; br.; 2ª Ed. rev. atual. e ampl.; *Juruá Editora*; Curitiba, PR; 2010; páginas 34, 63, 85, 86, 97, 106, 123, 124, 158, 176, 212, 228, 274, 326 e 342.
2. **Guyton**, Arthur C.; & **Hall**, Jhon E.; *Tratado de Fisiologia Médica (Textbook of Medical Physiology)*; revisor Charles Alfred Esbérard; trad. Charles Alfred Esbérard; *et al.*; XXXII + 974 p.; 15 seções; 84 caps.; 803 ilus.; 2.528 refs.; 28 x 21 x 5 cm; br.; 10ª Ed.; *Guanabara Koogan*; Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 478 a 515.
3. **Lowen**, Alexander; *Alegria: A Entrega ao Corpo e à Vida (Joy: The Surrender to the Body and the Life)*; trad. Maria Silvia Mourão Netto; 246 p.; 12 caps.; 7 ilus.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Summus Editorial*; São Paulo, SP; 1997; páginas 41, 28 e 29.
4. **Sivadon**, Paul; & **Fernandez-Zoila**, Adolfo; *Corpo e Terapêutica: Uma Psicopatologia do Corpo (Corps et Thérapeutique)*; trad. Regina Steffen; 284 p.; 3 seções; 13 caps.; 272 refs.; 21 x 14 cm; br.; *Papirus*; Campinas, SP; 1988; páginas 53, 82, 159, 160, 226, 227 e 249 a 251.
5. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 2ª Ed.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 1.014.
6. **Idem**; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.248 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 16 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 2 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 5ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; 2002; páginas 432 e 433.
7. **Idem**; *Projeções da Consciência: Diário de Experiências Fora do Corpo Físico*; revisor Alexander Steiner; 224 p.; 60 caps.; 60 cronologias; 5 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 questionário projetivo; glos. 24 termos.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed. rev.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1992; páginas 55.

A. I. A.