

IMOBILIDADE FÍSICA VÍGIL EM SÉRIE (AUTEXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *imobilidade física vígil* (IFV) em série é o método evolutivo adotado pela conscin, homem ou mulher, autodeterminada, aplicante da *técnica conscienciológica de manutenção do soma imóvel por 3 horas*, de modo sequenciado, com cronograma prévio e registro detalhado imediatamente ao término de cada experimento, visando a aceleração das recins prioritárias na qualificação interassistencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *imobilidade* vem do idioma Latim, *immolilitas*, “qualidade ou estado que é imóvel”. Surgiu em 1813. O termo *físico* deriva também do idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII. A palavra *vígil* procede do mesmo idioma Latim, *vigil*, “que não dorme; que vigia; que vela; alerta; desperto; atento; vigilante”. Surgiu no Século XIX. O vocábulo *série* provém igualmente do idioma Latim, *series*, “enlaçamento; encadeamento; fieira; fiada; série de objetos”. Apareceu no Século XVII.

Sinonimologia: 1. Imobilidade somática reiterada. 2. Aquietamento autodeliberado técnico recorrente. 3. Imobilidade física vígil reincidente.

Neologia. As 3 expressões compostas *imobilidade física vígil em série*, *imobilidade física vígil em série autassistencial* e *imobilidade física vígil em série interassistencial* são neologismos técnicos da Autexperimentologia.

Antonimologia: 1. Agitamento somático reiterado. 2. Autopredominância recorrente do sistema nervoso autônomo simpático. 3. Movimentação corporal inconsciente em série.

Estrangeirismologia: o *pit stop* de 3 horas; o *turning point* da autorreflexão programada; o *front* do autenfrentamento evolutivo; o *striptease* consciencial; a *network* interassistencial.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à manifestação da realidade intraconsciencial.

Megapensenologia. Eis 3 megapensesen trivocabulares relativos ao tema: – *Autaprimo-ramento requer teática. Aprendizado exige repetição. Técnicas facilitam recins.*

Ortopensatologia: – “**Cerebelologia.** Quando preciso, antes da autorreflexão, use o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* a fim de pacificar a psicomotricidade, e entender mais profundamente as abordagens às reações pessoais”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da autopesquisa metodológica; o holopensene da autoqualificação contínua planejada e efetivada; o holopensene teático da homeostase holossomática; a limpeza da verborragia gravitante no holopensene pessoal; o aumento de lucidez quanto aos próprios autopensenes; o ato de escutar os próprios pensenes; a importância do equilíbrio autopensênico nas autorreflexões.

Fatologia: a imobilidade física vígil em série; os experimentos da IFV em série promovendo recins; a atenção e concentração em único ponto, aguçando os sentidos e parassentidos; o planejamento sistemático sequenciado autopesquisístico; a motivação para aplicação de metodologias evolutivas em série; o procedimento de repetição em prol da renovação pessoal; a recin planejada e cronometrada; a autorreflexão de 180 minutos reiterada; o apaziguamento dos apelos somáticos conduzindo ao autocentramento; a tranquilidade emocional favorecida pelo o domínio da psicomotricidade; o comedimento das ações motoras; a realidade intraconsciencial sendo descortinada a cada experimento; o ato de entrar em estado de tranquilidade, equilíbrio, autorreflexivo, relaxado, atingindo a condição de pleno bem-estar; a percepção sutil da vontade sendo deter-

minante na construção das formas-pensamento; a melhora no funcionamento da lógica, do raciocínio e do discernimento; a passividade produtiva em série; a autorreflexão junto com a limpidez de ideias sendo profilaxia dos autoconflitos; a qualificação da constância e persistência; as 3 horas características e muitas vezes acachapantes.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as parametodologias reciclogênicas; a expansão parapsíquica; a parapercepção aguçada do momento presente; a parassegurança instalada no ambiente da autexperimentação, contribuindo com a assistência a grupos de consciências com patologias graves; a autoclarividência expandida; as parassincronicidades precisas; a importância do realinhamento holossomático na autolucidez; o amparo extrafísico técnico em prol das autorrecins; a projetabilidade lúcida (PL) didática; a vivência do estado de descoincidência vígil, favorecendo a autanálise e a autoinvestigação; o clima de homeostase holossomática continuada; a autodespeticidade podendo ser vivenciada durante os experimentos.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo domínio holossomático–equilíbrio íntimo*; o *sinergismo clareza pensênica–autoinvestigação precisa*; o *sinergismo controle da psicomotricidade–ampliação parapsíquica*; o *sinergismo soma relaxado–mentalsoma ativo*; o *sinergismo imobilidade somática–passividade alerta*; o *sinergismo preocupação excessiva–ansiedade generalizada*; o *sinergismo planejamento evolutivo–consecução metodológica–vida organizada*.

Principiologia: o *princípio do domínio holossomático*; o *princípio da repetição cosmoética*; o *princípio do autesforço insubstituível*.

Codigologia: a autorreflexão favorecendo a revisão do *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

Teoriologia: a *teoria da otimização do tempo*; as *teorias da psicomotricidade*.

Tecnologia: as *tecnologias evolutivas*; a *técnica do relaxamento psicofisiológico*; a *técnica da soltura holochacral*; a *técnica da associação de ideias*; a *técnica da Higiene Consciencial*; a *técnica de autodesassédio*; a *técnica da autovigilância pensênica*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia*; o *Colégio Invisível da Recexologia*; o *Colégio Invisível da Autopensenologia*; o *Colégio Invisível da Parapercepciologia*; o *Colégio Invisível da Cosmoeticologia*.

Efeitologia: os *efeitos dos autopenenes na autorganização psicomotora*; os *efeitos da pensenidade na saúde holossomática*; os *efeitos cosmovisiológicos da passividade alerta*.

Neossinapsologia: as *neossinapses do aprimoramento da atenção dividida*; as *neossinapses da vontade inquebrantável*; as *neossinapses da autopacificação*.

Ciclologia: a *aplicação do ciclo autoconsciencioterápico autoinvestigação-autodiagnóstico-autenfrentamento-autossuperação*.

Enumerologia: o *controle da psicomotricidade*; a *relaxação muscular progressiva*; a *letargia*; o *entorpecimento*; o *domínio do sistema nervoso autônomo*; o *apaziguamento cerebelar*; o *domínio do subcérebro abdominal*.

Binomiologia: o *binômio autexpressão psicomotora madura–autexpressão psicomotora harmônica*.

Interaciologia: a *interação autenfrentamento–amparabilidade*; a *interação passividade lúcida–semipossessão benigna*.

Crescendologia: o *crescendo autocontrole–equilíbrio mental*; o *crescendo satisfação íntima–acalmia mental*; o *crescendo da conexão límpida cérebro–paracérebro*.

Trinomiologia: o *trinômio pacificação íntima–autorganização–discernimento*; o *trinômio choque de realidade–crise de crescimento–reciclagem intraconsciencial*; o *trinômio autorreflexão–compreensão–mudança*; o *trinômio córtex cerebral–cerebelo–psicomotricidade*.

Polinomiologia: o *polinômio vontade–intenção–decisão–implementação*; o *polinômio priorizar–planejar–iniciar–acabar*.

Antagonismologia: o *antagonismo acaso / proatividade*; o *antagonismo vontade débil / vontade inquebrantável*; o *antagonismo marasmo / rotina útil*; o *antagonismo dispersão consciencial / autorganização proéxica*; o *antagonismo ansiosismo / acalmia*.

Paradoxologia: o *paradoxo de a acalmia mental poder patrocinar turbilhão de ideias*.

Politicologia: a *conscienciocracia*; a *meritocracia*; a *discernimentocracia*; a *reeducação*; a *lucidocracia*; a *cosmocracia*; a *cosmovisiocracia*.

Legislogia: as *leis dos autesforços evolutivos*.

Filiologia: a *holossomatofilia*; a *autocriticofilia*; a *cogniciofilia*; a *harmoniofilia*; a *discernimentofilia*; a *mentalsomatofilia*; a *evoluciofilia*.

Fobiologia: a *autocriticofobia*.

Sindromologia: a *eliminação da síndrome do ansiosismo*; a *superação da síndrome da vontade débil*; a *melhora da síndrome da dispersão consciencial*; a *melhora da síndrome do deficit de atenção com hiperatividade (TDAH)*; a *superação da síndrome das pernas inquietas*.

Maniologia: a *mania de duvidar das técnicas evolutivas*; a *mania de não reconhecer a própria capacidade*; a *mania de evitar neoexperiências*.

Mitologia: o *mito da aut evolução sem técnica*.

Holotecologia: a *somatoteca*; a *laboroteca*; a *metodoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autexperimentologia*; a *Somatologia*; a *Autorreeducação*; a *Autorreflexologia*; a *Autorreexologia*; a *Exaustivologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Lucidologia*; a *Holossomatologia*; a *Evoluciolgia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *equipex do laboratório conscienciológico da IFV*; a *equipex da tenepes*; a *conscin autodecisora*; o *ser semperaprendente*.

Masculinologia: o *acoplamentista*; o *amparador intrafísico*; o *atacadista consciencial*; o *intermissivista*; o *conscienciólogo*; o *autoconscienciômetra*; o *autoconsciencioterapeuta*; o *proexista*; o *reeducador*; o *epicon lúcido*; o *escritor*; o *autodidata*; o *exemplarista*; o *intelectual*; o *reciclante existencial*; o *tenepessista*; o *ofiexista*; o *parapercepcilogista*; o *autopesquisador*; o *projetor consciente*; o *tertuliano*; o *teletertuliano*; o *verbetógrafo*; o *verbetólogo*; o *voluntário*; o *homem de ação*; o *homem meticoloso*; o *tecnicista*.

Femininologia: a *acoplamentista*; a *amparadora intrafísica*; a *atacadista consciencial*; a *intermissivista*; a *consciencióloga*; a *autoconscienciômetra*; a *autoconsciencioterapeuta*; a *proexista*; a *reeducadora*; a *epicon lúcida*; a *escritora*; a *autodidata*; a *exemplarista*; a *intelectual*; a *reciclante existencial*; a *tenepessista*; a *ofiexista*; a *parapercepcilogista*; a *autopesquisadora*; a *projetora consciente*; a *tertuliana*; a *teletertuliana*; a *verbetógrafa*; a *verbetóloga*; a *voluntária*; a *mulher de ação*; a *mulher meticolosa*; a *tecnicista*.

Hominologia: o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens impulsus*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens decisophilicus*; o *Homo sapiens autoperquisitor*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens analyticus*; o *Homo sapiens teaticus*; o *Homo sapiens catalyticus*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens pacificus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: imobilidade física vígil em série *autassistencial* = a *autexperimentação metodológica*, planejada, sequenciada com *autovivências reciclogênicas* e registros *engavetados*; imobilidade física vígil em série *interassistencial* = a *autexperimentação metodológica*, planejada, sequenciada com *autovivências reciclogênicas* e registros *transformados em gescons*.

Culturologia: a cultura da autorreflexão programada; a cultura do maior aproveitamento do tempo intrafísico; a cultura do planejamento reciclogênico; a cultura da autocientificidade teática; a cultura da autopsicomotricidade produtiva.

Instruções. Concernente à *Parametodologia*, a realização da IFV em série consiste em 3 etapas, dispostas em ordem funcional, com 21 procedimentos ou instruções práticas:

A. **Preparo.** Planejamento prévio:

01. **Exercício físico.** Criar rotina de exercícios físicos. A preparação física é condição necessária à realização da IFV em série.

02. **Quantidade.** Definir o número de experimentos a serem realizados, no mínimo 15, a fim de obter maior número de amostras ou fatos e parafatos na autoinvestigação.

03. **Periodicidade.** Definir o espaçamento máximo entre os experimentos. Procurar não ultrapassar 7 dias. Períodos longos podem dificultar o encadeamento das ideias.

04. **Horário.** Estabelecer horário dos experimentos. Essa atitude facilita a organização dos amparadores no atendimento à conscin experimentadora.

05. **Anotação.** Criar ou adotar critérios de anotação para os experimentos, facilitando, posteriormente, transformar as vivências em gescons.

06. **Foco.** Definir metas dos experimentos. É importante saber onde se quer chegar.

07. **Local.** Definir o local dos experimentos.

B. **Método.** Procedimentos para realização da cada experimento:

08. **Alongamento.** Procurar fazer alguns minutos de alongamento antes do experimento, facilitando manter o soma imóvel por 3 horas.

09. **Ambiência.** Fechar-se em ambiente isolado e limpo sem nenhum aparato no raio de visão, por exemplo, tomadas ou quadros.

10. **Objetos.** Procurar desligar aparelhos e tirar os objetos muito próximos ao local da poltrona, objetivando não desviar o foco de atenção.

11. **Poltrona.** Sentar-se em poltrona confortável com travesseiros para ajustar a posição mais adequada ao soma, posicionando-a de 1 a 2 metros de distância de parede branca.

12. **Vestuário.** Usar roupas bem confortáveis e preferencialmente claras.

13. **Luminosidade.** Procurar reduzir a luminosidade ou deixar o ambiente em lusco-fusco.

14. **Posição.** Manter o corpo totalmente imóvel, as pálpebras descerradas, sem piscar nem engolir. Apenas o movimento respiratório é permitido.

15. **Registro.** Anotar, sem censura ou correções, as vivências do experimento. Ao final da anotação pode-se realizar análises, formular hipótese e fazer associações com fatuísticas do passado, ampliando a autoinvestigação.

C. **Otimizações.** Posturas otimizadoras:

16. **Autacolhimento.** Ter coragem e despojamento para entrar em contato com as próprias emoções, traumas e desconfortos. O autodesassédio começa com o acolhimento e aceitação das próprias imaturidades.

17. **Amparabilidade.** Predispor-se às inspirações dos amparadores extrafísicos.

18. **Autorreflexão.** Prosseguir com as autorreflexões entre os experimentos.

19. **Autodeliberação.** Procurar fazer as ações ou reciclagens explicitadas nos experimentos.

20. **Leituras.** Procurar conciliar os estudos de temas refletidos durante o experimento com as pesquisas nos artefatos do saber. Essa conduta contribui para as autorreflexões investigativas ou até mesmo para a confirmação de fatos e parafatos vivenciados durante a IFV.

21. **Planilha.** Usar planilha para coleta de dados específicos, auxiliando, por exemplo, a quantificação de fatos, parafatos, traços, vivências e outras informações referentes à intraconsciencialidade, contribuindo sobremaneira nas análises autopesquisísticas.

Taxologia. Sob a ótica da *Autorreeducaciologia*, eis, por exemplo, 26 benefícios ou efeitos, descritos em ordem alfabética, da prática da imobilidade física vígil em série pela conscin experimentadora:

01. **Acuidade.** Melhora a percepção das sutilezas da manifestação pessoal, contribuindo, por exemplo, na qualidade dos posicionamentos pessoais.
02. **Amparabilidade.** Promove maior percepção da atuação dos amparadores extrafísicos durante os experimentos.
03. **Autoatenção.** Patrocina o silêncio mental, favorecendo a vivência da atenção dividida.
04. **Autoconcentração.** Promove o domínio maior de concentração e foco.
05. **Autoconfiança.** Incrementa a autoconfiança, auxiliando por exemplo, a enfrentar os medos estagnadores da autevolução.
06. **Autodesassedialidade.** Contribui com a abordagem à realidade intraconsciencial e às vivências cotidianas de modo traforista.
07. **Autodecisão.** Melhora as decisões pessoais.
08. **Autodisciplina.** Eleva o nível de disciplina na realização das tarefas gerais e discernimento ao agregar novas atividades na agenda evolutiva.
09. **Autolucidez.** Clareia o processo de elaboração pensênica.
10. **Automotivação.** Aumenta a disposição e a automotivação na publicação das autexperiências.
11. **Autopacificação.** Contribui na superação da ansiedade por meio da acalmia mental.
12. **Autopensenidade.** Predispõe à conquista de maior retilinearidade autopensênica contribuindo na autorganização ideativa na escrita.
13. **Autopesquisa.** Possibilita acessar turbilhão de neoideias a respeito de temas específicos ou da própria manifestação.
14. **Autopredisposição.** Proporciona maior disposição nos autenfrentamentos das recins.
15. **Autopriorização.** Potencializa lucidez sobre as tarefas prioritárias da proéxis individual convergente com a proéxis grupal.
16. **Autorrecinofilia.** Reforça o ânimo renovador desdramatizando as crises de crescimento e promovendo a renovação íntima inevitável.
17. **Autorreconciliação.** Potencializa a autorressignificação das vivências passadas, convergindo nas reconciliações grupocármicas.
18. **Cosmoconsciência.** Possibilita a vivência do fenômeno de cosmoconsciência.
19. **Cosmoética.** Promove lucidez para perceber os mecanismos da corruptibilidade pessoal e contribui na elaboração de ações para eliminá-los.
20. **Extrapolacionismo.** Possibilita a vivência de extrapolações parapsíquicas.
21. **Holossomaticidade.** Amplia a autoconsciência holossomática.
22. **Megaconvergência.** Promove sincronidades quanto à realidade e pararrealidades durante o período de imersão na técnica a fim de auxiliar as autopesquisas e autorrecins.
23. **Megaueforização.** Permite desfrutar de novos bálsamos de energia.
24. **Projetabilidade.** Incrementa a frequência das projeções lúcidas.
25. **Psicomotricidade.** Contribui na melhoria de disfuncionalidades psicomotoras.
26. **Vontade.** Patrocina a gasolina azul na voliciolina.

VI. Acabativa

Remissiológia. 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 imobilidade física vígil em série, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Acalmia mental:** Mentalsomatologia; Homeostático.
02. **Aditivo da voliciolina:** Voliciologia; Homeostático.

03. **Apreço pela autorreflexão:** Autorreflexologia; Neutro.
04. **Ausculda pensênica:** Pesquisologia; Neutro.
05. **Autocentrimento consciencial:** Conscienciometrologia; Homeostático.
06. **Autocontrole somático:** Somatologia; Neutro.
07. **Autodeterminação:** Autodeterminologia; Neutro.
08. **Autorganização psicomotora:** Autexperimentologia; Neutro.
09. **Autorrealidade intraconsciencial:** Intraconscienciologia; Homeostático.
10. **Dia da cobaia:** Experimentologia; Neutro.
11. **Imobilidade física vígil reciclogênica:** Autorrecexologia; Homeostático.
12. **Silêncio cosmoetificador:** Cosmoeticologia; Homeostático.
13. **Sinergismo imobilidade somática-passividade alerta:** Tenepessologia; Homeostático.
14. **Soltura mentalsomática:** Experimentologia; Homeostático.
15. **Técnica da desassedialidade direta:** Consciencioterapia; Homeostático.

A IFV EM SÉRIE FAVORECE MAIOR LUCIDEZ E REALISMO NA COLETA DE FATUÍSTICAS, COMPONDO A COSMOVISÃO AUTOPESQUISÍSTICA E CONTRIBUINDO NA ACELERAÇÃO DAS RECINS PRIORITÁRIAS À AUTEVOLUÇÃO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, sente-se motivado(a) a aplicar a imobilidade física vígil em série? Admite a possibilidade de promover autorrenovações prioritárias à autevolução?

Bibliografia Específica:

1. **Borges, Pedro;** *Repercurssões Holossomáticas da Imobilidade Física Vígil*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 17; N.4, Seção: Temas da Conscienciologia; 20 refs.; *Centro de Altos Estudos da Consciência* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2013; páginas 503 a 510.
2. **Fernandes, Fátima;** *Efeitos da Aplicação de 30 Técnicas Consecutivas de Imobilidade Física Vígil*; Artigo; *Homo Projector*; Revista; Semestral; Vol. 5; N. 2; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Foz do Iguaçu, PR; Julho-Dezembro; 2018; páginas 64 a 76.
3. **Guzzi, Flavia;** *Mudar ou Mudar: Relatos de uma Reciclante Existencial*; pref. Málu Balona; revisores Ana Luiza Rezende; *et al.*; 222 p.; 14 caps.; 19 *E-mails*; 15 enus.; 1 entrevista; glos. 300 termos; 20 refs.; alf.; 20,5 x 14 cm; br.; 2ª Ed. rev.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 2000; páginas 7 a 157.
4. **Vieira, Waldo;** *200 Teáticas da Conscienciologia: Especialidades e Subcampos*; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 260 p.; 200 caps.; 15 *E-mails*; 8 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1997; página 122.
5. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo, CEAEC & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2019; página 394.
6. **Vugman, Ney V.;** *Imobilidade Física Vígil e a Síndrome da Vontade Débil*; Artigo; *Conscientia*; Revista; Trimestral; Vol. 8; N. 4; Seção: Temas da Conscienciologia; 10 refs; *Centro de Altos Estudos da Consciência* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; Outubro-Dezembro, 2004; páginas 236 a 239.

M. F. F.