

RESILIÊNCIA SOMÁTICA (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *resiliência somática* é a capacidade de a conscin, homem ou mulher suportar grandes esforços físicos, pressões e cargas de trabalho, conseguindo fácil recomposição, recuperação e regeneração, potencialidades adquiridas através da hereditariedade, da constância em atividades aeróbicas desintoxicantes e cultivo dos bons hábitos na rotina intrafísica.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O termo *resiliência* deriva do idioma Inglês, *resilience*, “elasticidade; capacidade rápida de recuperação”, e este do idioma Latim, *resiliens*, particípio presente de *resilire*, “saltar para trás; voltar; ser impelido; relançado; repuxar; recuar precipitadamente; fugir; esquivar-se”. Surgiu, no idioma Inglês, no Século XIX. A palavra *somática* provém do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Fortaleza corpórea. 2. Competência somática. 3. Potência somática. 4. Resistência física. 5. Superdotação somática. 6. Supersaúde. 7. Vigor físico.

Neologia. As 3 expressões compostas *resiliência somática*, *resiliência somática desconhecida* e *resiliência somática reconhecida* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. Degeneração do soma. 2. Fragilidade física. 3. Impotência somática. 4. Negligência corporal. 5. Patologia somática. 6. Suscetibilidade somática. 7. Vulnerabilidade física.

Estrangeirismologia: o *strong profile*; a *mens sana in corpore sano*.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao bem-estar físico ou somatológico.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da saúde física; a ortopensenidade com foco na utilidade eficaz do soma; o foco pensênico em cada período etário; o autodesassédio holopensênico em prol das demais consciências; o holopensene autocompetitivo vencendo as próprias barreiras; o holopensene dos cuidados corporais; o holopensene da eficácia do soma; o estilo pensênico da beleza física; o holopensene da manutenção saudável do soma; a reeducação autopensênica reorganizando os hábitos intrafísicos; a autorganização pensênica quanto aos cuidados pessoais.

Fatologia: a resiliência somática; a resistência somática beneficiando a consecução das tarefas intrafísicas; a resistência proporcionando grandes esforços físicos e mentais; a *endurance*; a capacidade de superar esforço estressante prolongado; as valências físicas propiciando maior equilíbrio do soma; a resistência muscular localizada (RML); o desenvolvimento da resistência aeróbica; a predisposição para desenvolver a resistência anaeróbica; a tonificação dos músculos possibilitando maior defesa para o soma; os alongamentos protegendo o sistema muscular e articular; o estímulo do sistema circulatório possibilitando recomposição celular; o sistema metabólico equilibrado, nutrindo e oxigenando eficazmente as células do soma; o tempo de vida útil do soma alavancando a eficácia das tarefas proexológicas; a rápida recomposição do soma devido ao lastro permanente de saúde; a capacidade de regeneração celular; o mentalsoma capacitando os traços somáticos em benefício da proéxis; o equilíbrio do tripé cognição, afetividade e motricidade; a exuberância física exemplarista; a revitalização holossomática através do soma; o bom hábito de cuidar do sono, da alimentação e da atividade física; o vigor impulsionando o bom desempenho intrafísico; a saúde potencializando a força presencial; a imobilidade física vigil (IFV) desenvolvendo a quietude necessária para o bom desempenho parapsíquico; o macrossoma.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático promovendo o autodesassédio e permitindo maior sustentabilidade; a manutenção da saúde promovendo doações energéticas paraterapêuticas; a potencialização da resistência para maior capacidade de desempenho multidimensional; o vigor físico potencializando o energossoma; a vitalidade qualificando as ações multidimensionais; a saúde somática ampliando a paracognição.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo saúde física-saúde mental*; o *sinergismo postura ereta-porte atlético*; o *sinergismo autopenalização sadia continuada-beleza consciencial*; o *sinergismo Genética-Paragenética*; o *sinergismo força-atração*; o *sinergismo soma tonificado-soltura holochacral*.

Principiologia: o *princípio de o menos doente assistir ao mais doente*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio de causa e efeito*; o *princípio do “prevenir é o melhor remédio”*; o *princípio da Higiene Consciencial*; o *princípio dos 4 pés, prevenção-precaução-prudência-proteção*; o *princípio de a função vivificar o órgão*; o *princípio do autorrevezamento multiexistencial*.

Codigologia: os cuidados holossomáticos inseridos no código pessoal de Cosmoética (CPC); o código pessoal de Cosmoética aplicado à teoria da beleza consciencial; o código da Higiene Consciencial; o código sanitário pessoal; o código genético; o código paragenético; o código da autorreeducação somática.

Teoriologia: a teoria da qualificação do pensene refletindo na energia pessoal; a teoria da incorruptibilidade pessoal; a teoria do restringimento intrafísico; a teoria da autoverbação “primeiro fazer, depois falar”; a teoria da bitanatose; a teoria da seriéxis; a teoria da usina consciencial; a teoria do macrossoma.

Tecnologia: a técnica da autorreflexão de 5 horas; a técnica da evitação do erro sutil; a técnica da rotina útil; as técnicas pedagógicas dos exercícios físicos; a técnica para desenvolvimento adequado do esforço aeróbico; a técnica defensiva do estado vibracional; a técnica da revisitação dos hábitos pessoais; a técnica da chuva energética; a técnica da dieta frutariana.

Voluntariologia: o voluntário no exercício da tares; o voluntariado conscienciológico, cosmoético; o conhecimento do escopo do próprio trabalho voluntário resultando em melhor rendimento interassistencial; a sustentação da motivação discernida do voluntariado conscienciológico visando o completismo satisfatório dos empreendimentos interassistenciais; a teática do voluntariado conscienciológico nacional e internacional na condição de exemplarista; a autodisponibilidade da conscin na meia-idade em voluntariar; o voluntariado docente e itinerante das Instituições Conscienciocêntricas (ICs); o voluntário consciente da importância da saúde holossomática.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da autorganização; o laboratório conscienciológico da tenepes; o laboratório conscienciológico Acoplamentarium; o laboratório conscienciológico da Pensenologia; o laboratório conscienciológico da Mentalsomatologia; o laboratório conscienciológico da Paraeducação.

Efeitologia: o efeito desintoxicador das atividades físicas através do esforço físico e da sudorese; os efeitos das rotinas úteis com as bioenergias na amparabilidade; o efeito arrastante do bom exemplo; o efeito cosmoético da autodoação; o efeito da longevidade do soma; o efeito da resistência física contribuindo com os resultados interassistenciais; o efeito da oxigenação cerebral otimizando a saúde pensênica; o efeito das atividades físicas potencializando as capacidades cognitivas.

Neossinapsologia: as neossinapses interassistenciais reciclando o modo de viver do intermissivista; as neossinapses geradoras de neomanifestações; as neossinapses do checkup profilático da saúde do soma; a mudança na lógica de pensar a vida humana criando neossinapses evolutivas; as neossinapses autorganizativas; as neossinapses do upgrade bioenergético; as neos-

sinapses instantâneas promovidas pela psicosfera límpida; o cérebro oxigenado possibilitando a geração contínua de neossinapses.

Ciclologia: o ciclo assim-desassim; o ciclo ativação-sensibilização; o ciclo preparação-ação-manutenção; o ciclo das reformulações do CPC; o ciclo vital; o ciclo do código de condutas cosmoéticas; o ciclo autorganização intrafísica-autodefesa energética; o ciclo sadio de implementação de melhores hábitos.

Enumerologia: a atividade física; a dinâmica dos exercícios físicos; o treinamento em circuito; a aula de *fitness*; a caminhada; a esteira aeróbica; a natação.

Binomiologia: o binômio profilaxia-terapêutica; o binômio assim-falta de desassim; o binômio autesforço-autossuperação; o binômio prevenção-segurança; o binômio autodiscernimento-acerto; o binômio autocrítica-autocura; o binômio evolutivo rotina-progresso; o binômio empenho-desempenho; o binômio hábitos sadios-rotinas úteis; o binômio Prospectiva-Paraprofilaxia.

Interaciologia: a interação sedentarismo-obesidade; a interação corpo-ambiente; a interação verbação-autoridade moral; a interação forma-conteúdo; a interação soma-energossoma; a interação beleza holossomática-força presencial; a interação aportes existenciais-diretrizes da proéxis; a interação maturidade biológica-maturidade consciencial; a interação disciplina-resultados; a interação Paragenética-Genética.

Crescendologia: o crescendo sementeira intrafísica hoje-colheita extrafísica amanhã; o crescendo autorreflexão-autocura; o crescendo proexológico fase aquisitiva-fase executiva fase distributiva; o crescendo recebimentos-retribuições; o crescendo cérebro límbico-neocórtex; o crescendo reflexos motores involuntários-megarreflexos; o crescendo das autossuperações.

Trinomiologia: o trinômio patológico desleixo-fraqueza-descontinuidade; o trinômio nosográfico preguiça-acídia-acrasia; o trinômio descoberta-responsabilidade-exemplarismo; o trinômio intenção-vontade-ação; o trinômio Decidologia-Definologia-Determinologia; o trinômio curto prazo-médio prazo-longo prazo; o trinômio vontade firme-intencionalidade cosmoética-autorganização prática; o trinômio iniciativa-executiva-acabativa.

Polinomiologia: o polinômio Curso Intermissivo (CI)-autoproéxis-maxiproéxis-compléxis; o polinômio estratégico planejar-fazer-verificar-corrigir; o polinômio vontade-intenção-definição-decisão-determinação-autorganização-neoconquista; o polinômio tudo-simultaneamente-aqui-agora; o polinômio memória física-memória energética-memória emocional-memória integral; o polinômio cérebro-coronochakra-paracérebro-mentalsoma; o polinômio otimizador autoqualificação-autodesempenho-autoprioridade-autoprodutividade; o polinômio planejar-fazer-chechar-agir.

Antagonismologia: o antagonismo parapsiquismo sadio / subcérebro abdominal; o antagonismo evolução / estagnação; o antagonismo prevenir / remediar; o antagonismo pensenosfera homeostática / pensenosfera nosográfica; o antagonismo abrir os braços / cruzar os braços; o antagonismo ação / inação; o antagonismo saúde / doença; o antagonismo autoridade moral / autoridade imposta; o antagonismo strong profile / perfil sugestionável; o antagonismo autodecisão / leniência; o antagonismo patológico procrastinação / precipitação; o antagonismo energossoma solto / energossoma bloqueado.

Paradoxologia: o paradoxo de a disciplina trazer liberdade; o paradoxo consciência forte-soma frágil; o paradoxo de a consciência imortal depender da vida bioquímica para evoluir; o paradoxo de a consciência conhecer o próprio corpo para poder sair dele.

Legislogia: a lei do maior esforço; a lei da meritocracia evolutiva; as leis da Cosmoética; as leis da Fisiologia; as leis da Parafisiologia Holossomática; a lei da ação e reação; a lei da sobrevivência do mais apto; a lei da interassistencialidade; as leis resultantes da interação Paragenética-Genética; o acatamento às leis da Parafisiologia.

Filiologia: a somatofilia; a energofilia; a emocionofilia; a mentalsomatofilia; a discernimentofilia; a priorofilia; a educaciofilia; a proexofilia.

Fobiologia: o medo do autenfrentamento; a autocriticofobia; a energofobia; a psicosomatofobia; a mentalsomatofobia.

Mitologia: o mito da inspiração sem transpiração; o mito da perfeição; o mito da aut-evolução sem autesforço.

Holotecologia: a fisiologoteca; a somatoteca; a energoteca; a geneticoteca; a ginoteca; a androteca; a autopesquisoteca; a mentalsomatoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Autodesassediologia; a Energossomatologia; a Mentalsomatologia; a Proexologia; a Reeduacaciologia; a Terapeuticologia; a Voliciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin lúcida; a pessoa autorganizada; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin ectoplasta; a conscin megafraterna; a consciência reeducada; a conscin madura; a conscin atilada; a conscin empreendedora evolutiva; a conscin javalínica.

Masculinologia: o resiliente somático; o acoplamentista; o agente retrocognitor; o amparador intrafísico; o atacadista consciencial; o autodecisor; o intermissivista; o cognopolita; o compassageiro evolutivo; o completista; o comunicólogo; 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 evolucionista; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepciologista; o pesquisador; o projetor consciente; o sistemata; o tertuliano; o verbetólogo; o voluntário; o homem psicomotor; o tocador de obra; o homem de ação.

Femininologia: a resiliente somática; a acoplamentista; a agente retrocognitora; a amparadora intrafísica; a atacadista consciencial; a autodecisora; a intermissivista; a cognopolita; a compassageira evolutiva; a completista; a comunicóloga; 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 evolucionista; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepciologista; a pesquisadora; a projetora consciente; a sistemata; a tertuliana; a verbetóloga; a voluntária; a mulher psicomotriz; a tocadora de obra; a mulher de ação.

Hominologia: o *Homo sapiens energeticus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens recyclans*; o *Homo sapiens autodidacticus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens proexista*; o *Homo sapiens tenepessista*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens somaticus*; o *Homo sapiens sensatus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: resiliência somática *desconhecida* = a adquirida pela herança genética e desperdiçada pela conscin; resiliência somática *reconhecida* = a adquirida pela herança genética e utilizada conscientemente com finalidade interassistencial.

Culturologia: a cultura do corpo saudável; a cultura da atividade física; a cultura do antissedentarismo; a cultura do movimento do soma; a cultura das práticas esportivas; a cultura do entretenimento dinâmico; a cultura do bem-estar; a cultura da Imunologia; a cultura da amparabilidade; a cultura da prestimosidade; a cultura da megafraternidade; a cultura da autos-sustentabilidade.

Indicações. Do ponto de vista da *Cuidadologia*, eis, por exemplo, 11 indicações básicas, dispostas em ordem alfabética, para a conscin, homem ou mulher, iniciar qualquer tipo de atividade física ou treinamentos aeróbicos:

01. **Alimentação:** a manutenção de alimentação leve, saudável, de preferência 3 horas antes do início da atividade; a ingestão moderada de carboidrato.
02. **Aquecimento:** a realização de alongamentos antes de iniciar a atividade, aquecendo as articulações, músculos e tendões.
03. **Avaliação médica:** a realização de *check-up* médico antes de iniciar a prática de exercícios físicos.
04. **Bioenergias:** o trabalho com as bioenergias ao praticar exercícios físicos.
05. **Diversificação:** a variação de treinos, para o corpo não se acostumar com os mesmos tipos de exercícios, movimentando grupos musculares variados.
06. **Espaço apropriado:** a escolha de locais arejados, com boa ventilação para praticar os exercícios.
07. **Hidratação:** a ingestão de líquidos, preferencialmente água, antes, durante e após a atividade física.
08. **Orientação:** a realização da recomendação do profissional de Educação Física.
09. **Planejamento:** a programação de metas, estabelecendo formas de chegar ao objetivo.
10. **Respeito aos limites:** a atenção para não exceder limites e causar lesão desnecessária.
11. **Vestimenta adequada:** a escolha de roupas leves facilitando a troca de calor entre o corpo e o ambiente.

Fatores. Diante da relevância dos treinamentos físicos, eis, por exemplo, descritos em ordem funcional, 5 fatores influenciadores para o bom desenvolvimento aeróbico, a serem observados para melhorar a capacidade cardiovascular e cardiopulmonar:

1. **Nível inicial:** a escolha da atividade e modo de se trabalhar.
2. **Intensidade:** a frequência cardíaca (FC) podendo ser acompanhada com a utilização de frequencímetro para observar quão vigoroso será o treinamento (observação disciplinada da faixa etária na qual o executante se encontra); o limite mínimo (55% de frequência cardíaca) e máximo (85% de frequência cardíaca) para a produção de efeito do treinamento.
3. **Volume:** a quantidade de trabalho (tempo).
4. **Frequência:** a resistência aeróbica de 3 a 5 vezes por semana e, para programas de emagrecimento, 6 vezes por semana.
5. **Formas:** a bicicleta (com restrições); a caminhada; a corrida (com restrições); a esteira aeróbica; o elíptico; a hidroginástica; a natação; a dança.

Benefícios. Eis, por exemplo, listados em ordem alfabética, 11 benefícios notórios resultantes do desenvolvimento de treinamentos aeróbicos e de hábitos saudáveis, condições facilitadoras para a conquista da resiliência somática:

01. **Colesterol:** aumento do *High Density Lipoproteins* (HDL), colesterol bom e diminuição do *Low Density Lipoproteins* (LDL), colesterol ruim.
02. **Disposição:** maior vigor físico, soma energizado.
03. **Eficiência:** aumento da eficiência cardíaca, coração mais forte, menor risco de acidente vascular cerebral (AVC), ataques cardíacos e pressão arterial diminuída.
04. **Força:** aumento da força muscular.
05. **Humor:** melhora do humor e da autestima.
06. **Imunidade:** melhoria do sistema imunológico.
07. **Longevidade:** aumento da expectativa de vida.
08. **Peso corporal:** perda de peso devido à queima de gorduras.
09. **Profilaxia:** prevenção de doenças.
10. **Saúde cerebral:** aumento da saúde mental através da oxigenação cerebral e da liberação de neurotransmissores.
11. **Sono:** melhoria da qualidade do sono.

VI. Acabativa

Remissiolgia. 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 resiliência somática, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autoidentificação somática:** Autossomatologia; Homeostático.
02. **Beleza:** Psicossomatologia; Neutro.
03. **Instrumento pró-saúde:** Somatologia; Homeostático.
04. **Inteligência longeva:** Somatologia; Neutro.
05. **Intrafisicalidade:** Intrafisicologia; Neutro.
06. **Macrossomatologia:** Somatologia; Homeostático.
07. **Oportunidade de viver:** Proexologia; Homeostático.
08. **Qualidade de vida ideal:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Recepção somática:** Somatologia; Neutro.
10. **Resiliência consciencial:** Holomaturologia; Neutro.
11. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
12. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Soma:** Somatologia; Neutro.
14. **Superdotação somática:** Somatologia; Homeostático.
15. **Suprimento vital:** Intrafisicologia; Neutro.

A CONQUISTA DA RESILIÊNCIA SOMÁTICA PREDISPÕE À HOMEOSTASE HOLOSSOMÁTICA E À POSSIBILIDADE DE OBTENÇÃO DO MACROSSOMA EM VIDAS FUTURAS, SENDO PEÇA FUNDAMENTAL AO ÊXITO DA PROÉXIS.

Questionologia. Como convive você, leitor ou leitora, com o próprio holossoma? Sabe valorizar o soma, para o cumprimento da proéxis?

Bibliografia Específica:

1. **Brooks, Douglas;** *Manual do Personal Trainer: Um Guia para o Condicionamento Físico Completo*; revisora Flávia Meyer; trad. Márcia dos Santos Dornelles; 256 p.; 15 caps.; 73 enus.; 81 ilus.; 55 tabs.; 28 x 21 cm; br.; ARTMED; Porto Alegre, RS; 2000; páginas 107 a 130.
2. **Medina, John;** *Aumente o Poder do seu Cérebro: 12 Regras para uma Vida Saudável e Produtiva*; revisores Ana Grillo; Cristhiane Ruiz; & Rebeca Bolite; trad. Ana Ban; 256 p.; 12 caps.; 1 ilus.; 12 enus.; 22,5 x 16 cm; br.; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2010; páginas 16 a 72 e 142 a 202.
3. **Ratey, John J.; & Hagerman, Eric;** *Corpo Ativo Mente Desperta: A Nova Ciência do Exercício Físico e do Cérebro*; revisoras Raquel Correa; Lília Zanetti; & Michele Paiva; trad. Cristina Paixão Lopes; 194 p.; 10 caps.; 23 x 16 cm; br.; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; 2012; páginas 11 a 281.
4. **Vieira, Waldo;** *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 102 a 156.
5. **Idem;** *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 E-mail; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 219 a 233.
6. **Weineck, Jügen;** *Manual do Treinamento Esportivo*; revisoras Angela Gonçalves Marques; & Maria Ofélia da Costa Seraphim; trad. Maria Ermatina Galvão Gomes Pereira; et al.; 292 p.; 23 caps.; 53 ilus.; 103 enus.; 16 tabs.; 85 gráfs.; 26,5 x 17,5 cm; br.; Manole; São Paulo, SP; 1986; páginas 52 a 86.

E. E.