

## TÉCNICA DA CAMINHADA PARATERAPÊUTICA (PARATERAPEUTICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *técnica da caminhada paraterapêutica* é o conjunto de procedimentos aplicados pela conscin, homem ou mulher, ao percorrer distância a pé com intenção retilínea de promover autodesassédio, homeostase holossomática e lucidez multidimensional por meio da associação sinérgica da atividade física, mobilização energética e autodirecionamento pensênico.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *tekhnikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O termo *caminho* deriva do idioma Latim Vulgar, *camminus*, “caminho”. Apareceu no Século XIII. As palavras *caminhar* e *caminhada* surgiram no Século XV. O elemento de composição *para* procede do idioma Grego, *pará*, “por intermédio de; para além de”. O vocábulo *terapêutico* provém igualmente do idioma Grego, *therapeutikós*, “que se refere ao cuidado e tratamento de doenças”, e este de *therapeúo*, “curar; tratar; cuidar”. Apareceu no Século XVII.

**Sinonimologia:** 1. *Técnica da caminhada desassediadora*. 2. *Técnica da ação psicomotora a pé autequilibradora*.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *técnica da caminhada paraterapêutica*, *técnica da caminhada paraterapêutica pontual* e *técnica da caminhada paraterapêutica regular* são neologismos técnicos da Paraterapeutologia.

**Antonimologia:** 1. *Técnica da marcha atlética*. 2. *Técnica da caminhada nórdica*. 3. *Caminhada peripatética*. 4. *Cooper*. 5. *Atletismo*.

**Estrangeirismologia:** o *self-soothing walking*; o aumento da *qualité de vie*; o *jogging*.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à tecnicidade em prol do domínio holossomático.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da tecnicidade autodesassediadora; o holopensene pessoal da saúde holossomática; o holopensene pessoal da autexperimentação; o exercício facilitador do autodirecionamento pensênico; os pensenes descontraídos; os pensenes autoinvestigativos; os pensenes pró-autodomínio energético; a sustentação da autolucidez pensênica no decorrer da caminhada; o holopensene da parafisiologia; o holopensene da tecnicidade evolutiva.

**Fatologia:** a estruturação de procedimentos na atividade física contribuindo com a autor-organização holossomática; a associação da atividade física com a autopesquisa; a atividade semelhante ao exercício proposto pela *Escola Pitagórica de Homakoeion* em Crotona, Itália; a caminhada estimulando a autorreflexão; a caminhada relaxante; o uso da caminhada para promoção do autequilíbrio emocional; a atividade física promovendo saúde somática; a saúde somática contribuindo para o autoparapsiquismo; o exercício físico liberando hormônios da felicidade, prazer e relaxamento; a predisposição ao descanso fisiológico saudável devido à prática de atividade física; a otimização do sono contribuindo na projetabilidade lúcida (PL); a facilitação para o relaxamento e esparcimento; a inserção de recursos complementares, a exemplo da música ou paisagem agradável, para maior aproveitamento da atividade; a aplicação da vontade, enquanto megatrafor consciencial, fixando hábito saudável; a pontualidade cronométrica na rotina útil evolutiva predispondo à comunicação com o amparo extrafísico; o gargalo evolutivo em superação pela implantação da rotina; o aumento da autoconfiança promovido pelo hábito do autocuidado; a autestima obtida pela regulação do peso corporal; a autodisciplina aplicada reverberando e otimizando outras áreas da vida intrafísica; o ajuste de rota proexológico.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a mobilização básica das energias (MBE) durante a caminhada; a exteriorização energética por meio dos chacras visando o autodesassédio; a relação parafisiológica entre glândulas e chacras; as inspirações parassistidas facilitadas pela expansão e qualificação energética decorrentes da técnica; a absorção de energias imanes (EIs) provenientes do contato com a Natureza promovendo e contribuindo para o autodesassédio; a expansão consciencial aut esclarecedora promovida tecnicamente pela descoincidência dos veículos de manifestação da consciência; os possíveis *insights* extrafísicos para solução de problemas durante a descontração mental promovida pelo exercício; o encontro marcado com o amparador extrafísico; a autovivência multidimensional potencializada pelo domínio somático; as extrapolações conscienciais motivadoras; as auto comprovações para-psíquicas proporcionando autoconfiança na teática do paradigma consciencial; a desinibição na autexperimentação multidimensional; o aumento das demandas assistenciais pelas consciexes decorrente da autodisponibilidade; o parapsiquismo abordado cientificamente permitindo elaborar *técnicas eficazes para evolução pessoal*; a busca da autoconscientização multidimensional (AM) otimizada pela aplicação técnica da caminhada.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo movimento físico–movimento energético*; o *sinergismo energia imanes–energia consciencial* (EC); o *sinergismo autodisciplina–reciclagem intraconsciencial*; o *sinergismo autoobservação–autaprimoramento*; o *sinergismo atividade física–expansão consciencial*; o *sinergismo rotina pró-evolutiva–amparo extrafísico*; o *sinergismo Fisiologia-Parafisiologia*; o *sinergismo sistema circulatório–sistema energético*.

**Principiologia:** o *princípio da holossomaticidade*; o *princípio da indissociabilidade dos veículos de manifestação da consciência*; o *princípio da inseparabilidade dos pensamentos, sentimentos e energias* (pensenes).

**Teoriologia:** a *teoria da mutualidade das influências entre chacras* (energossoma) e glândulas (soma); a *teoria do exercício físico e energético enquanto prática potencializadora da saúde holossomática*.

**Tecnologia:** a *técnica da caminhada paraterapêutica*; a *técnica da descoincidência vígil em movimento*; a *técnica da mobilização básica das energias*; a *técnica do estado vibracional*.

**Laboratoriologia:** o *experimento laboratorial da caminhada na Alameda Técnica de Viver na Associação Internacional de Inversão Existencial* (ASSINVÉXIS).

**Efeitologia:** o *efeito do autodesassédio holossomático promovendo bem-estar*; o *efeito das reflexões durante a caminhada potencializando recins*; o *efeito da prática continuada catalisando a volição consciencial*.

**Neossinapsologia:** a *criação de neossinapses relacionadas à saúde física e ao autodomínio parapsíquico*; a *criação de neossinapses relacionadas à criatividade evolutiva*.

**Ciclogia:** o *ciclo diário hábito pró-evolutivo–reciclagem consciencial*; o *ciclo inspirar–expirar adequadamente*; o *ciclo alongar–aquecer–caminhar–acelerar–resistir–desacelerar–descansar*.

**Enumerologia:** a *caminhada autexperimental*; a *caminhada autoinvestigativa*; a *caminhada autorreflexiva*; a *caminhada autoparapsíquica*; a *caminhada autoconscienciométrica*; a *caminhada autorresolutiva*; a *caminhada autorrecinológica*.

**Binomiologia:** o *binômio exercício físico–exercício energético*; o *binômio intenção–ação*; o *binômio tecnicidade–otimização*.

**Interaciologia:** a *interação célula–ectoplasmia*; a *interação coluna vertebral–marcha–força presencial*; a *interação endorfina–megaeforização*; a *interação peso corporal–autodefesa energética*; a *interação glândulas suprarrenais–esplenicochakra–umbilicochakra*; a *interação sistema linfático–sistema energético*; a *interação sono–descoincidência holossomática*; a *interação imunidade–esplenicochakra*.

**Crescendologia:** o *crescendo* homeostático desassédio holossomático–reciclagem intra-consciencial; o *crescendo* autopesquisa-autexperimentação-autoconhecimento-autodomínio-assertividade; o *crescendo* volição-ação.

**Trinomiologia:** o trinômio *intenção-pensenização-ação*; o trinômio *autorganização-autodisciplina-retilinearidade*; o trinômio *adrenalina–estado de alerta–foco*; o trinômio *endorfina–relaxamento–bem-estar*; o trinômio *serotonina–bom humor–lucidez*.

**Polinomiologia:** o polinômio *soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma*; o polinômio *ácido gama-aminobutírico (Gamma-AminoButyric Acid)–sono–disposição–bom humor*; o polinômio *vontade-ação-recin-autoconfiança*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo sedentarismo / saúde*; o *antagonismo inação / ação*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo de a disciplina promover liberdade*; o *paradoxo de o problema implicar a solução*; o *paradoxo de o exercício qualificar o descanso*.

**Filiologia:** a *parafenomenofilia*; a *parapercepciofilia*; a *amparofilia*; a *autopesquisofilia*; a *teaticofilia*; a *holossomatofilia*; a *reciclofilia*.

**Fobiologia:** a *cinesiofobia*; a *tecnofobia*.

**Interdisciplinologia:** a *Paraterapeutologia*; a *Holossomatologia*; a *Parapsiquismologia*; a *Parapercepcologia*; a *Reciclogia*; a *Fisiologia*; a *Parafisiologia*; a *Amparologia*; a *Sinergismologia*, a *Autopesquisologia*; a *Reciclogia*.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a *conscin sedentária*; a *conscin em melin*; a *consciência neofílica*.

**Masculinologia:** o *pré-serenão vulgar*; o *depressivo*; o *desmotivado*; o *caminhante*; o *técnico*; o *atleta*; o *reciclante existencial*; o *inversor existencial*; o *cientista*; o *autexperimentador*; o *prático*; o *projeto consciente*; o *evoluciente*.

**Femininologia:** a *pré-serenona vulgar*; a *depressiva*; a *desmotivada*; a *caminhante*; a *técnica*; a *atleta*; a *reciclante existencial*; a *inversora existencial*; a *cientista*; a *autexperimentadora*; a *prática*; a *projetoira consciente*; a *evoluciente*.

**Hominologia:** o *Homo sapiens viator*; o *Homo sapiens energossomator*; o *Homo sapiens energovibrator*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens paraperceptor*; o *Homo sapiens recyclator*; o *Homo sapiens technicus*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *técnica da caminhada paraterapêutica pontual* = o exercício feito em situação específica para fim de autodesassédio e equilíbrio holossomático restaurando a autorganização pensênica e a autolucidez; *técnica da caminhada paraterapêutica regular* = o exercício feito sistematicamente sustentando o autodesassédio, o equilíbrio holossomático e a autolucidez.

**Culturologia:** a *cultura da saúde holossomática*; a *cultura da saúde consciencial*; a *cultura da autexperimentação*; a *cultura da rotina útil evolutiva*.

**Procedimento.** Eis, na ordem funcional, as 6 etapas da *técnica da caminhada paraterapêutica*:

1. **Preparação.** Alongar-se adequadamente distensionando o corpo e instalar o estado vibracional.

2. **Aquecimento.** Iniciar a caminhada em marcha lenta e acelerar gradualmente até atingir velocidade de cruzeiro.

3. **Mobilização energética.** Associar trabalhos energéticos à caminhada.

4. **Parapercepção.** Expandir a lucidez conscientizando-se das repercussões holossomáticas e multidimensionais.

5. **Retorno.** Encerrar a caminhada, relaxar, prestar atenção às energias e respirar fundo por instantes.

6. **Registro.** Anotar detalhadamente as autopercepções para fins de autopesquisa.

**Otimização.** Considerando a *Holossomatologia*, importa conduzir as atividades com abertismo pensênico evitando julgamentos precipitados e apriorismos. A condição de soltura holossomática pode ser aproveitada, por exemplo, para evocar questão específica visando obter *insights* e respostas.

## 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 *técnica da caminhada paraterapêutica*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Agudização do autoparapsiquismo:** Parapercepciologia; Homeostático.
02. **Atividade física evolutiva:** Somatologia; Homeostático.
03. **Autajuste fino:** Autevoluciologia; Homeostático.
04. **Autexperimento laboratorial:** Autopesquisologia; Neutro.
05. **Autocorreção:** Autocosmoeticologia; Homeostático.
06. **Autodesassediabilidade:** Autoconsciencioterapia; Homeostático.
07. **Autodesassediabilidade diária:** Despertologia; Homeostático.
08. **Autodomínio da vontade:** Voliciologia; Homeostático.
09. **Autodomínio energético:** Energossomatologia; Homeostático.
10. **Desassediologia:** Consciencioterapia; Homeostático.
11. **Efeito do autodesassédio:** Autodesassediologia; Homeostático.
12. **Holopensene pessoal autodesassediador:** Autopensenologia; Homeostático.
13. **Inspiração parassistida:** Amparologia; Homeostático.
14. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.
15. **Opção pelo autodesassédio:** Voliciologia; Homeostático.

## **A CAMINHADA PARATERAPÊUTICA, APLICADA ENQUANTO TÉCNICA EVOLUTIVA, É EXERCÍCIO SINÉRGICO ENVOLVENDO A FISIOLOGIA E A PARAFISIOLOGIA, EM BENEFÍCIO DO AUTODESENVOLVIMENTO CONSCIENCIAL.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já utilizou a atividade física de modo técnico visando a homeostase holossomática? Percebe os benefícios advindos da associação regular do exercício somático e práticas energéticas?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Martins**, José Forcina; **Mello**, Marco Túlio de; & **Tufik**, Sérgio; *Exercício e Sono*; Artigo; *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; Vol. 7; N. 1; 1 gráf.; 71 refs.; Departamento de Psicobiologia; Instituto do Sono; Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP); São Paulo, SP, Janeiro-Fevereiro, 2001; páginas 28 a 36.
2. **Vieira**, Waldo; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 700 caps.; 147 abrevs.; 600 enus.; 8 índices; 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 77, 97, 153 a 159, 321, 337, 483 e 650.
3. **Zamai**, Carlos Aparecido; & **Bankoff**, Antonia Dalla Pria; *Atividade Física e Saúde: Experiências bem Sucidadas em Empresas, Organizações e Setor Público*; 248 p.; 2 partes; 22 caps.; 6 diagramas; 22 fotos; 22 gráfs.;

4 ilus.; 3 questionários; 13 tabs.; 247 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Poco Editorial*; Jundiaí, SP; Outubro, 2013; páginas 185 a 189.

**Webgrafia Específica:**

1. **Hospital Israelita Albert Einstein; *Quais os Hormônios Liberados na Atividade Física? Confirma seus Efeitos***; revisor técnico Alexandre R. Marra; atualizado em 25.06.2023; disponível em: <<https://vidasaudavel.einstein.br/hormonios-liberados-na-atividade-fisica>>, acesso em 20.11.2023; 18h30.

2. **Stuart, Annie; *GABA (Gamma-Aminobutyric Acid)***; revisora Melinda Ratini; *WebMD*, 2021; disponível em: <<https://www.webmd.com/vitamins-and-supplements/gaba-uses-and-risks>>; acesso em: 20.11.2023; 20h.

M. F. T.