

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: domínio 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 pré-disposição 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, nutrido 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 trafores 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 multixistencial*.

Codigiologia: 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 autorredução 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 chuveirada 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 *neossinapses*

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

Ciclogia: 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)-auto-proéxis-maxiproéxis-complexis*; o polinômio *estratégico planejar-fazer-verificar-corriger*; 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-checar-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 Reeducaciologia; 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 evoluciente; o exemplarista; o intelectual; o reciclante existencial; o inversor existencial; o tenepessista; o ofiexista; o parapercepcionista; 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 evoluciente; a exemplarista; a intelectual; a reciclante existencial; a inversora existencial; a tenepessista; a ofiexista; a parapercepcionista; 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 autosustentabilidade*.

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. **Intrafísica:** Intrafisiologia; 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:** Intrafisiologia; 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; Cristiane 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; Lilia 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, Jugen;** *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.