



**Lilian Zolet\***

\* Fisioterapeuta. Voluntária e Pesquisadora do  
CEAEC.  
lilianzolet@cybermais.net

**Palavras-chave**

Exercício Físico  
Parapsiquismo  
Homeostase  
Holossoma

**Key-words**

Physical Exercise  
Parapsychism  
Homeostasis  
Holosoma

**Palabras-clave**

Ejercicio Físico  
Parapsiquismo  
Homeostasis  
Holosoma

## Influência do Exercício Físico no Desenvolvimento parapsíquico

Influence of Physical Exercise on Parapsychic de Development

Influencia del Ejercicio Físico en el Desarrollo Parapsíquico

**Resumo:**

Esta pesquisa objetiva esclarecer a importância do exercício físico diário para o holossoma. Desdramatizar a condição somática de modo a valorizar as ferramentas intrafísicas, explicando os benefícios e malefícios destas para a homeostase holossomática e sua ação sobre o parapsiquismo.

**Abstract:**

This research aims to clarify about the importance of daily physical exercise for the holosoma. Undramatize the somatic condition, in order to value the intraphysical tools by explaining their benefits, as well as their damages to holosomatic homeostasis and its effect on parapsychism.

**Resumen:**

Esta investigación objetiva esclarecer la importancia del ejercicio físico a diario para el holosoma. Desdramatizar la condición somática de modo a valorar las herramientas intrafísicas, explicando los beneficios y maleficios de estas, para la homeostasis holosomática y su acción sobre el parapsiquismo.

## INTRODUÇÃO

O presente trabalho originou-se de reflexões pessoais no meio acadêmico e profissional de Fisioterapia correlacionadas às observações práticas bioenergéticas vivenciadas por esta autora.

**Objetivo.** O objetivo principal é mostrar a influência do exercício físico na manutenção do equilíbrio holossomático e sua correlação com o desenvolvimento parapsíquico.

**Hipótese.** Exercícios físicos diários contribuem para a instalação e manutenção da condição de homeostase energética, essencial ao amadurecimento parapsíquico cosmoético.

**Metodologia.** A metodologia desta pesquisa baseou-se na autoinvestigação, anotações de campos bioenergéticos e revisões bibliográficas.

**Definição.** O *Exercício físico* é qualquer movimento corporal voluntário produzido pela musculatura esquelética, resultando em gasto energético acima do dispêndio em estado de repouso.

**Etimológica.** O termo *exercício* deriva do idioma latim, *exercitium*.

**Sinonímia:** 1. Atividade física. 2. Ação Física. 3. Desempenho. 4. Execução. 5. Treinamento. 6. Movimento.

**Antonímia:** 1. Sedentarismo. 2. Inatividade. 3. Estagnação. 4. Inação. 5. Inércia. 6. Ócio. 7. Passividade.

**Definição.** “O *Parapsiquismo* é a reunião das parapercepções avançadas da consciência humana, além dos 5 sentidos básicos do corpo humano, utilizando as energias, o animismo e o intercâmbio consciencial avançado”. (VIEIRA, 1996, p.78).

**Etimológica.** O termo *parapsiquismo* é composto pelo prefixo grego *pará* (para além de), pela palavra grega *psukhé* (alma, princípio de vida, sopro de vida), da qual originou-se *psique* e pelo sufixo grego *-ismo*. Surgiu em 1873.

**Sinonímia:** 1. Animismo. 2. Sexto Sentido. 3. Anormalidade. 4. Hipernormalidade. 5. Metapsíquica. 6. Parapsicologia.

7. Sobrenaturalidade. 8. Sobrenormalidade. 9. Super-Humanidade. 10. Supramaterialidade. 11. Supranormalidade. 12. Supranaturalidade.

**Antonímia:** 1. Intrafiscalismo. 2. Materialismo. 3. Fiscalismo.

**Agitação Fisiológica.** O exercício físico é método forçado de promover agitação fisiológica e para fisiológica, considerando que todo organismo realiza suas funções através da energia, sendo esta química, física ou elétrica. Podemos correlacionar a movimentação fisiológica promovida pelo exercício à função potencializadora destas energias.

**Fisiologia.** A exigência fisiológica do corpo é alta na realização de atividade física; despende-se mais energia, consome-se mais oxigênio, exige-se maior atividade cardíaca e pulmonar, ocorre incremento de todo o sistema para manter a funcionalidade exigida.

**Dedução.** Se, fisiologicamente, ocorre aumento de gasto energético (liberação de energia), deduzimos que esta energia emancipada não é apenas somática, mas sim holossomática, pois antes de ativar uma célula ativamos uma paracélula, a energia holochacral é aumentada como um todo.

**Homeostase.** “Vida é movimento”. Fisiologicamente não conseguimos ficar parados: por mais que controlemos as ações fisiológicas como movimentos musculares e respiração, não conseguimos controlar as funções primárias das células, modo natural de homeostase corporal. As células realizam um microtrabalho para desenvolver um megaresultado.

**“O OBJETIVO MAIOR DA DESINTOXICAÇÃO ENERGÉTICA  
NÃO É SIMPLEMENTE DEIXAR O HOLOSSOMA EM FORMA;  
É ESTAR COM O HOLOSSOMA SAUDÁVEL PARA PODER  
ASSISTIR MELHOR OS OUTROS” (Valente, 2004).**

**Otimização.** Se otimizarmos nossa condição holossomática utilizando ferramentas somáticas, psicossomáticas e mentalsomáticas, predispono-nos à multidimensionalidade, tendo mais percepções parapsíquicas.

**Maturidade.** Segundo o questionamento apresentado no livro *Nossa Evolução* (VIEIRA, 1996), se você não usa bem o seu corpo, como vai querer usar bem os seus outros veículos de manifestação mais complexos?

**Entropia.** No soma sedentário, sob a ótica da fisiologia, ocorre maior probabilidade de adquirir patologias. Devido à falta de utilização, ocorrem atrofia e encurtamentos musculares. Dado que o holochakra vitaliza o soma, uma vez observada atrofia muscular sem patologia orgânica, infere-se que não está ocorrendo o devido fluxo energético holochakra-soma. Tanto o acúmulo quanto o extravasamento em excesso de energia causa patologias ao holochakra.

**Rusticidade.** O corpo humano é considerado a máquina mais evoluída dentre os animais, porém é o veículo mais rústico da consciência, nesta dimensão. O corpo humano necessita de atividade. Podemos caracterizar o corpo biológico como veículo: para se manifestar, depende de energias conscienciais providas da energia imanente. Ao absorvermos a energia imanente, imediatamente nela imprimimos pensamentos e sentimentos, dando origem à energia personalizada, própria de cada consciência, a energia consciencial.

**Fenômenos.** A boa manutenção holossomática promove maior flexibilidade holochacral, incremento das parapercepções, homeostase, facilita assimilação e desassimilação, potencializando fenômenos ao modo da clarividência, projeção consciente, possessão benigna, atributos essenciais ao desenvolvimento parapsíquico.

**Estressor.** O exercício físico é considerado agente estressor. Provoca o aumento na corrente sanguínea de milhares de neurotransmissores, dentre eles a adrenalina, GH, prolactina e endorfinas, quando nosso organismo fica pronto para enfrentar a situação de perigo ou alerta.

**Endorfinas.** As endorfinas aumentam em resposta ao exercício: o efeito mais notável destes hormônios é um estado de euforia e jovialidade à medida que progride a duração do exercício aeróbico de moderado a intenso. Nota-se que a liberação desse hormônio produz intenso relaxamento, favorecendo a soltura do holochakra, predispondo a descincidência.

**Teoria.** Dentre os efeitos do exercício físico no holossoma, que podem contribuir para o desenvolvimento do parapsiquismo, destacam-se estes 6 itens enumerados em ordem alfabética:

1. **Bradycardia:** o ritmo lento do coração predispõe o corpo humano à maior passividade e constitui um dos fatores mais eficazes para a conscin projetar-se do corpo humano com autoconsciência, permitindo a liberação do psicossoma antes da perda de consciência. Dentre os exercícios que mais contribuem para a manutenção da bradicardia, destacam-se: caminhadas longas, natação, exercícios de respiração (VIEIRA, 1999).

2. **Holossoma:** seguindo o princípio de que toda manifestação consciencial é energética, ao assimilarem-se as energias do meio, ocorre troca constante de energias imanentes e conscienciais, favorecendo a reciclagem holochacral, melhorando as condições energéticas. O nível de melhora energética depende da conscin, de seus pensenes, patologias e

assedialidade.

3. **Mentalsoma:** “Quem tem a soltura sadia do holochakra é mais objetivo, forte e ajustado à dimensão energética” (Vieira, 1999, p.261). O chacra é o elo de interação entre o soma e o psicossoma: com o desbloqueio dos chacras ocorre interação maior com os outros veículos, otimizando a expansão do paracérebro, situado na paracabeça do psicossoma interligado ao mentalsoma, levando a captação de idéias, formação de neosinapses, ao trabalhar-se com o mentalsoma.

4. **Predisposição:** a atividade física predispõe à soltura holochacral, devido ao relaxamento muscular ocasionado após exercícios, favorecendo a descoincidência dos veículos, possibilitando maior interação com o ambiente físico e extrafísico, contribuindo para as parapercepções.

5. **Psicossoma:** a soltura do psicossoma é facilitada pela ativação do energossoma e soma através da realização contínua e persistente do exercício físico. Esta afirmação fundamenta-se no princípio de que o aumento da atividade fisiológica e para fisiológica do organismo, quando se exercita, promove a ativação holochacral, predispondo à soltura deste, por aumento da vibração e da expansão energética dos veículos conscienciais, melhorando assim as parapercepções e implantando homeostase energética. Esta expansão pode ser consciente ou inconsciente, vai depender da autopercepção de cada um.

6. **Ressonância:** cada corpo energético possui frequência natural de vibração. O psicossoma possui frequência maior que do soma, porém menor que do mentalsoma. Quando o corpo mais denso alcança a mesma frequência do corpo mais sutil, ocorre ressonância, e, se esta frequência for intensa e idêntica, haverá a soltura do corpo energético, no caso, uma projeção.

## ***TODAS AS PESSOAS DOAM E RECEBEM ENERGIA, PORÉM, NA MAIOR PARTE DAS VEZES, INCONSCIENTEMENTE.***

**Proéxis.** A prática regular de exercícios físicos pode ser enquadrada como uma otimização para a execução da proéxis, proporcionando mais fôlego, menos fadiga na realização das atividades da vida diária, melhorando nosso desempenho mental a partir da maior oxigenação cerebral.

**Paradoxo.** O exercício físico é excelente coadjutor para a melhora da saúde, porém seu excesso pode causar riscos e danos à saúde a exemplo destes seis:

Fatores Somáticos	Fatores Holossomáticos
1. Sobrecarga cardíaca	1. Descompensações de chacras
2. Microtraumas	2. Acidentes de percurso
3. Lesões ligamentares e tendinosas	3. Despriorizações
4. Rupturas musculares	4. Antiproéxis
5. Fraturas	5. Automimeses
6. Hipertrofia muscular	6. Acúmulo de energia ou extravasamento de energia nos chacras

**Excesso.** As ginastas olímpicas é um dos exemplos dos praticantes de esporte com impacto que, numa acrobacia, expõem suas articulações a mais de uma tonelada de sobrepeso, potencializando lesões, sendo que a maioria destes atletas já passou por alguma cirurgia. É importante dosar o exercício: sua falta traz desagradáveis conseqüências ao soma, enquanto o excesso predispõe à patologia crônica.

**Equilíbrio.** O ideal é ter equilíbrio pensênico, saber o que seu holossoma precisa, não exagerar, dosar todas as atividades, mantendo equilíbrio entre soma, psicossoma e mentalsoma.

**Avaliação Física.** Deve ser realizada, antes da prática de qualquer exercício físico, avaliação física com médico, para verificar seu atual estado somático, eliminando qualquer risco à saúde.

**Alterações.** Os efeitos e as alterações dadas pelo exercício físico em nosso soma são fatos, a fisiologia nos mostra. Porém, o leitor deve pensar na mudança para fisiológica, dos 10 itens a seguir, relacionados em ordem alfabética:

01. **Atividade Sexual:** um dos exercícios mais praticados intrafísicamente é o sexo. A atividade sexual madura reduz as carências afetivas, promove o relaxamento psicofisiológico que contribuem para a homeostase holossomática.

02. **Efeitos Psicológicos:** com a atividade regular, o corpo fica menos susceptível à fadiga, diminuindo a probabilidade de cometer erros mentais e físicos. Otimização do mentalsoma.

03. **Sangue:** ocorre maior produção de sangue. Mais energia.

04. **Sistema Cardiorespiratório:** na realização de exercício físico ocorre o aumento do fluxo sanguíneo muscular,

incremento da frequência cardíaca e respiratória devido a maior demanda por oxigênio. Tem-se maior oxidação dos ácidos graxos, diminuição da pressão arterial, dos triglicerídeos e do colesterol, contribuindo para redução das cardiopatias. Para-fisiologicamente, ocorre homeostase energética de todos os sistemas, aumento da mobilização da energia do cardiochakra e chacras regionais interligados.

05. **Sistema Digestivo:** diminuição da hiperacidez, devido à diminuição do tônus da musculatura lisa, aumento da atividade intestinal, podendo favorecer o desbloqueio do umbilicóchakra.

06. **Sistema Músculo-esquelético:** durante o exercício ocorrem vasodilatação, aumento do fluxo sanguíneo, hipertrofia muscular. Os músculos tornam-se mais eficientes no armazenamento e na queima de gorduras e carboidratos. Aumenta o número de capilares circundando cada célula muscular, facilitando a oxigenação e a retirada de dióxido de carbono e calor, melhorando a capacidade física. Otimização da homeostase do holossoma.

07. **Sistema Respiratório:** o pulmão não tem músculo próprio, depende dos músculos da caixa torácica e do diafragma para expandir-se e contrair-se. Uma pessoa fisicamente condicionada tem a capacidade de inalar mais ar, por períodos mais longos, e de expirar mais resíduos, devido à força muscular. Aumenta a eficiência pulmonar, fornecendo mais oxigênio a fim de produzir energia, contribuindo para a expansão energética, tanto para a exteriorização como para a absorção das energias.

08. **Suor:** em 1 hora de exercício físico constante ocorre perda de 2,3 a 4,6 Kg de peso corporal pelo suor. Podemos fazer analogia com a exteriorização energética, desintoxicação somática, desassimilação energética.

09. **Tecidos:** as células tendem a ter mais energia para fornecer ao soma.

10. **Vasos Sanguíneos:** à medida que aumenta o volume sanguíneo, o suprimento de sangue para os músculos também aumenta, melhorando a vascularização e a energização holossomática.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que para termos rendimento nesta vida intrafísica devemos estabelecer uma tríade soma-psicossoma-mentalsoma: estes devem estar equilibrados para potencializar nossa manifestação. O exercício físico rearranja as funções fisiológicas e para-fisiológicas, sendo um coadjuvante do desenvolvimento parapsíquico.

## REFERÊNCIAS

01. Basmajian, John V.; *Terapêutica por Exercícios*; Manole; São Paulo, SP; Brasil; 1980.
02. Cooper, Kenneth H.; *Aptidão Física em Qualquer Idade*; Fórum; 1972.
03. Guyton, Arthur C.; *Tratado de Fisiologia Médica*; Editora Guanabara; Rio de Janeiro, RJ, Brasil; 1991.
04. Hall, M. Carrie; & Brody, Thein Lori; *Exercício Terapêutico; Na Busca da Função*; Guanabara Koogan; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001.
05. Houaiss, Antônio; *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001.
06. Houaiss, Antônio; *Dicionário Houaiss Sinônimos e Antônimos*; Objetiva; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2003.
07. Kauffman, T. L.; *Manual de Reabilitação Geriátrica*; Editora Guanabara; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 2001.
08. Leite, Hernande; *Procedimentos Práticos para Alcançar a Desperticidade*; Conscientia; Vol. 8; N.2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Abr./Jun. 2004; p.47-53.
09. Lenk, Maria; *Longevidade e Esporte*; S.L.; S.D.
- Meirelles, Morgana AE.; *Atividade Física na Terceira Idade; Uma Abordagem Sistêmica*; Sprint; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1997.
10. Nahas, Markus V.; *Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida*; Londrina, PR; 2001.
11. Nieman, David C.; *Exercício e Saúde*; Manole; São Paulo, SP; Brasil; 1999.
12. Regenga, Marisa de Moraes; *Fisioterapia em Cardiologia*; Roca; São Paulo, SP; Brasil. 2003
13. Valente, Ivo; *Recin e Autodesintoxicação Energética*; Conscientia; Vol. 8; N.2; CEAEC; Foz do Iguaçu, PR; Abr./Jun. 2004; p. 62.
14. Vieira, Waldo; *Nossa Evolução*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1996.
15. Vieira, Waldo; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ; Brasil; 1999.
16. Vieira, Waldo; *Temas da Conscienciologia*; IIPC; Rio de Janeiro, RJ, Brasil; 1997.