

**COTEJO CONSCIÊNCIA CORPORAL–LUCIDEZ HOLOSSOMÁTICA
(AUTOLUCIDOLOGIA)**
I. Conformática

Definologia. O *cotejo consciência corporal–lucidez holossomática* é confronto técnico entre a autopercepção dos aspectos fisiológicos do corpo humano e a autocompreensão quanto ao desenvolvimento da higidez, domínio e equilíbrio do conjunto de veículos de manifestação da consciência, permitindo à conscin, homem ou mulher, aprimorar e aprofundar a teática da auto-pesquisa, com a finalidade de realizar a programação existencial.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *cotejo* vem do idioma Latim, *quota*, “a parte que toca a cada um”, de *quotas*, “em que ou de que número”. Surgiu no Século XVII. O termo *consciência* deriva igualmente do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Apareceu no Século XIII. A palavra *corporal* procede do idioma Latim Imperial, *corporalis*, “relativo ao corpo; corporal”. Surgiu no Século XIV. O vocábulo *lúcido* provém do idioma Latim, *lucidus*, “luminoso; luzente; radioso; nítido; claro; evidente; manifesto”. Apareceu no Século XVI. O termo *lucidez* surgiu no Século XIX. O elemento de composição *holo* origina-se do idioma Grego, *hólos*, “total; completo; inteiro”. A palavra *somático* vem do idioma Francês, *somatique*, e esta do idioma Grego, *somatikós*, “do corpo; material; corporal”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Contraste sistemático autocompreensão somática–autodiscernimento holossomático. 2. Comparação entre autoconscientização física–autoconscientização holossomática. 3. Contraposição entendimento da somaticidade–autopercepção da holossomaticidade. 4. Cotejo monovisão somática–cosmovisão holossomática.

Neologia. As 3 expressões compostas *cotejo consciência corporal–lucidez holossomática*, *cotejo incipiente consciência corporal–lucidez holossomática* e *cotejo avançado consciência corporal–lucidez holossomática* são neologismos técnicos da Autolucidologia.

Antonimologia: 1. Confronto incompreensão somática–insciência holossomática. 2. Comparação entre inconsciência somática e insensatez holossomática. 3. Contraposição desconhecimento da somaticidade–ignorância da holossomaticidade. 4. Acareação entre descuido com o soma e negligência com o holossoma.

Estrangeirismologia: a *body awareness*; a *emotional intelligence*; o *scanner* do energossoma; a *emotional health* do psicossoma; o *checkup* holossomático; o *upgrade* da autolucidez holossomática.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à integração holossomática.

Coloquiologia. Eis expressão popular relativa ao tema, instigativa à consulta de valores pessoais e ao autodiscernimento: o ato de *pôr a mão na consciência*.

Citaciologia. Eis duas citações referentes ao tema: – *Mente sã em corpo sã* (Décimo Júnio Juvenal, Séculos I e II). *O meu corpo é um jardim, a minha vontade seu jardineiro* (William Shakespeare, 1564–1616).

Ortopensatologia. Eis 6 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 5 subtítulos:

1. “**Autopesquisa.** A **autopesquisa evolutiva** é a ação adequada à consciência em qualquer dimensão existencial”.
2. “**Consciência.** A inteligência governa a força. O mentalsoma comanda o soma. A **consciência** manda na matéria.”
3. “**Corpo.** *Corpo é vestido. Consciência é pessoa*”.
4. “**Holossoma.** – ‘Se a **pessoa** não sabe usar o *corpo humano*, como saberá empregar os *atributos mentais*?’”. “Dependendo da sua vida e para onde você vai, o **holossoma**, a partir do

corpo humano conduzindo você, é uma bicicleta ou uma astronave. O jovem inexperiente anda de bicicleta. O idoso sadio devassa o Cosmos de astronave pela *Projetabilidade Lúcida* (PL)”.

5. “**Lucidez. A lucidez atenta** é a base da vida consciencial produtiva.”

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal lucidogênico; o holopensene pessoal das autopesquisas holossomáticas; os lucidopenses; a lucidopensenidade; os autopesenses; a autopesenidade proexológica; o holopensene da hiperacuidade; o holopensene do detalhismo; os pensenes autopesquisísticos apontando as recins necessárias; os reciclopenses; a reciclopensenidade; os evolucioenses; a evolucioensenidade; a ortopensenização habitual favorecendo a homeostase holossomática; o holopensene pessoal da Holossomatologia.

Fatologia: o cotejo consciência corporal–lucidez holossomática; a comparação entre a autopercepção do soma e o equilíbrio do holossoma; a conferência dos conhecimentos básicos sobre o corpo humano e da autocompreensão sobre os 4 veículos de manifestação da consciência; a acareação quanto às habilidades físicas e o nível de desenvolvimento dos atributos holossomáticos; o paralelo entre as percepções fisiológicas e a identificação dos potenciais da consciência; o confronto entre a prática de exercícios físicos e de procedimentos propulsores da integração holossomática; a autobservação; a autopercepção; a autanálise; a atenção e valorização das repercussões energossomáticas; a reeducação pessoal das emoções; o exercício da intelecção, racionalidade e lógica; a autolucidez quanto às ocorrências parapsíquicas; o contraponto entre sedentarismo e saúde consciencial; o interrelacionamento envolvendo autointoxicações somáticas e patologias conscienciais; o equívoco da priorização do corpo em detrimento da razão no meio artístico academicista; a consciência corporal voltada somente à estética; o autoconhecimento corporal aplicado aos demais veículos de manifestação da consciência; o autodiagnóstico das potencialidades e imperfeições físicas; o autodomínio corporal; a autopesquisa somática podendo gerar reciclagens intraconscienciais; a inteligência corporal-cinestésica; a autorresponsabilização quanto ao próprio corpo físico; a sinalização corporal prevenindo minidoenças; a consciência corporal enquanto ferramenta pesquisística sobre a própria manifestação consciencial; a saúde do soma qual pré-requisito para a plena realização da programação existencial; a gradação do entendimento quanto às influências interveiculares; a inteligência quanto à holossomática favorecendo o enfrentamento de situações usualmente desafiadoras; o uso sensato do holossoma objetivando a interassistência e as reconciliações grupocármicas; a lucidez holossomática enquanto ferramenta pró-gesonográfica; a Higiene Consciencial; a autoconsciência quanto à realidade evolutiva; a utilização das potencialidades holossomáticas visando a consecução da autoproxia.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) atuando na profilaxia, autodiagnóstico e terapêutica holossomática; a autolucidez holossomática facilitando a percepção da sinalética energética e parapsíquica pessoal; as parapercepções ampliando as percepções somáticas; a utilização discernida do energossoma em prol da interassistência; a autodisponibilidade à paraperceptibilidade; o autodesassédio; o relaxamento psicofisiológico multiveicular auxiliando nas práticas energéticas e na ausculta somática; a couraça holossomática; o holossoma sadio servindo de exemplo para conscins e consciexes; o parapsiquismo interassistencial substituindo a mediunidade artística; os alertas e as intuições de amparadores extrafísicos quanto à preservação da saúde consciencial; a conquista da amparabilidade extrafísica resultando em importantes recins; a projetabilidade lúcida (PL) autopesquisística, paradidática e paraterapêutica; a projeção consciente oportunizando a autoidentificação psicossomática; a paraperceptibilidade ampliada pelo emprego lúcido do mentalsoma; o trabalho energético enquanto desencadeador holomnemônico das memórias do *Curso Intermisso* (CI); a tarefa energética pessoal (tenepes) alavancando as parapercepções sobre o holossoma na vivência da multidimensionalidade consciencial; o domínio do holossoma sendo facilitador do completismo existencial.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo consciência-holossoma*; o *sinergismo sentidos somáticos-percepções extrassensoriais-atributos mentais*; o *sinergismo entre os veículos do holossoma* construindo a megausina consciencial.

Principiologia: o *princípio pessoal de ser preferível a dura realidade à mais doce ilusão*; o *princípio do corpo ser meio e não fim*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)* abrangendo cláusulas de ampliação da autoconsciencialidade.

Teoriologia: a *teoria da Fisiologia Humana*; a *teoria da Parafisiologia Holossomática*.

Tecnologia: a *técnica da checagem holossomática*; a *técnica do EV* favorecendo a homeostase do holossoma; a *técnica do emprego homeostático do holossoma*; a *técnica do diário* proporcionando a autopesquisa sobre as conexões entre os veículos de manifestação; as *técnicas dos exercícios físicos* mantenedores da saúde; a *técnica da soltura energossomática*; a *técnica da mudança de bloco pensênico* por meio de atividades psicomotoras; as *técnicas de projeção consciente* estimuladoras da autopesquisa.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório do Curso Intermissoivo*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da Automentalsomatologia*; o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*.

Efeitologia: o *efeito desassediador da conjugação atividade física-estado vibracional-leitura conscienciológica*; os *efeitos holossomáticos a partir da consciência corporal*; o *efeito tranquilizador de ser coerente nos cuidados holossomáticos*; o *efeito lucidogênico nas reciclagens intraconscienciais* advindos da autoconsciência holossomática; o *efeito gratificante da nova postura assistencial multidimensional*; o *efeito reconfortante de estar lúcido quanto às etapas de autoconsecução da próxis*; o *efeito da atenção às necessidades da fisiologia humana na saúde consciencial*.

Neossinapsologia: as *neossinapses necessárias à autoconscientização holossomática*; as *recins geradoras de neossinapses* beneficiando o holossoma; as *neossinapses necessárias aos novos hábitos somáticos sadios*; as *neossinapses vitalizadas pela atividade física saudável*.

Ciclogia: o *ciclo autopesquisa-autolucidez-autorreciclagens*; o *ciclo evolutivo auto-identificação-autaceitação-autassunção-autorreperspectivação consciencial-aumento da autolucidez*; o *ciclo diário de autovigilância holossomática*.

Enumerologia: a *autolucidez somática* aprofundada; a *autolucidez energossomática* vivenciada; a *autolucidez psicossomática* madura; a *autolucidez mentalsomática* impulsionadora; a *autolucidez holossomática* dinamizadora; a *autolucidez multidimensional* assistencial; a *autolucidez consciencial* realizadora.

Binomiologia: o *binômio patológico ignorância somática-lesões*; o *binômio limites saudáveis-limites irrealis*; o *binômio flexibilidade somática-flexibilidade cognitiva*; o *desconhecimento do binômio autolucidez holossomática-autenticidade consciencial*; o *binômio autopesquisa-recins*; o *binômio autolucidez holossomática-autoconsecução proexológica*.

Interaciologia: a *interação discernida ideias-energias-emoções*; a *interação das autopesquisas*; a *lucidez quanto à interação dos 4 veículos de manifestação*; a *interação lucidez-autenfrentamento-amparo extrafísico*.

Crescendologia: o *crescendo soma-holossoma*; o *crescendo monovisão somática quadridimensional-cosmovisão holossomática multidimensional*; o *crescendo habilidade nos movimentos somáticos-soltura energossomática-volitação extrafísica*; o *crescendo autopesquisístico autoidentificação somática-autoconsciência corporal-autolucidez holossomática*; o *crescendo autopesquisa somática-autopesquisa holossomática-autolucidez proexológica*.

Trinomiologia: o *trinômio detalhismo-autoconscientização-parapercepção*; o *trinômio observação-experimentação-lucidez*; o *trinômio observação-percepção-perspicácia*; o *trinômio atividade física-consciência corporal-lucidez holossomática*.

Polinomiologia: o *polinômio holossomático soma-energossoma-psicossoma-mental-soma*.

Antagonismologia: o *antagonismo atenção holossomática / desatenção holossomática*; o *antagonismo holossoma equilibrado / soma doente*; o *antagonismo empenho na proéxis / prostração física*; o *antagonismo biofilia / conscienciofilia*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o funcionamento do mentalsoma do pré-serenão vulgar depender do bom funcionamento do soma*.

Legislogia: as *leis da Fisiologia Humana*; as *leis da Parafisiologia Holossomática*; as *leis da evolução consciencial*.

Mitologia: o *mito do abuso do soma sem haver conseqüências posteriores*; o *mito de a consciência ser o soma*; o *mito de a emoção importar mais se comparada à razão*; o *mito do corpo perfeito*; o *mito de a evolução consciencial do pré-serenão poder preterir a importância do soma*.

Holotecologia: a *somatoteca*; a *energeticoteca*; a *psicossomatoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *volicitoteca*; a *parageneticoteca*; a *recinoteca*; a *proexoteca*.

Interdisciplinologia: a *Autolucidologia*; a *Autopercepcologia*; a *Autexperimentologia*; a *Autopesquisologia*; a *Autorrecinologia*; a *Teaticologia*; a *Voliciologia*; a *Holossomatologia*; a *Detalhismologia*; a *Proexologia*; a *Evoluciolgia*.

IV. Perfilologia

Elencologia: a *conscin lúcida*; a *isca humana lúcida*; a *conscin saudável*; o *ser desperto*; o *ser interassistencial*; a *conscin enciclopedista*.

Masculinologia: o *alienado*; o *irresponsável*; o *atilado*, o *educador físico*; o *bailarino*; o *yogi*; o *fisioterapeuta*; o *psicoterapeuta corporal*; o *autobservador*; o *autexperimentador*; o *auto-cientista*; o *autoquestionador*; o *autopesquisador sensitivo*; o *inversor existencial*; o *reciclante existencial*; o *proexista*; o *proexólogo*; o *escritor*; o *reeducador*; o *docente tarístico*.

Femininologia: a *alienada*; a *irresponsável*; a *atilada*; a *educadora física*; a *bailarina*; a *yogini*; a *fisioterapeuta*; a *psicoterapeuta corporal*; a *autobservadora*; a *autexperimentadora*; a *autocientista*; a *autoquestionadora*; a *autopesquisadora sensitiva*; a *inversora existencial*; a *reciclante existencial*; a *proexista*; a *proexóloga*; a *escritora*; a *reeducadora*; a *docente tarística*.

Hominologia: o *Homo sapiens attentus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens evolutiens*; o *Homo sapiens parapsychicus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens interassistencialis*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens harmonicus*; o *Homo sapiens multidimensionalis*.

V. Argumentologia

Exemplologia: cotejo *incipiente* consciência corporal–lucidez holossomática = a análise comparativa ainda esboçante entre o desenvolvimento de determinadas habilidades somáticas e as próprias condições energéticas, emocionais e mentais, sem visão de conjunto; cotejo *avançado* consciência corporal–lucidez holossomática = a análise comparativa aprofundada entre o desenvolvimento das habilidades somáticas pró-evolutivas e o amadurecimento de atributos multiveiculares, por meio da cosmovisão quanto à *interação Fisiologia Humana–Parafisiologia Holossomática*.

Culturologia: a *cultura artística*; a *Fisicultura*; a *cultura do fisiculturismo excessivo* causando obnubilação à lucidez consciencial; a *cultura da psicomotricidade produtiva*; a *cultura da autolucidez holossomática diária*; a *cultura do foco na programação existencial*.

Somatologia. Sob a ótica da *Analiticologia*, eis por exemplo, em ordem alfabética, 12 condições físicas características da consciência corporal, a serem mensuradas pela conscin interessada em ampliar a autopercepção do próprio soma:

01. **Acuidade:** dos sentidos somáticos.
02. **Adequação:** do índice de massa corporal.
03. **Alinhamento:** da postura corporal.
04. **Ativação:** das funções cognitivas.
05. **Desimpedimento:** da mobilidade corporal.
06. **Equilíbrio:** das funções fisiológicas.
07. **Flexibilidade:** das articulações.
08. **Funcionamento:** dos sistemas corporais.
09. **Integridade:** dos tecidos ósseos.
10. **Maleabilidade:** do tecido muscular.
11. **Preservação:** da saúde geral.
12. **Vitalidade:** dos órgãos internos.

Holossomatologia. Relativo à *Autocoerenciologia*, eis por exemplo, em ordem alfabética, 12 variáveis qualitativas características da lucidez holossomática, a serem examinadas pela conscin interessada em ampliar a autopercepção do próprio holossoma:

01. **Autexpressão.**
02. **Autolucidez consciencial.**
03. **Autopensenidade.**
04. **Desenvoltura extrafísica.**
05. **Projetabilidade lúcida.**
06. **Soltura energossomática.**
07. **Autoparapercepções.**
08. **Discriminações energéticas.**
09. **Autodesassédio.**
10. **Autodestravamento emocional.**
11. **Autodiscernimento.**
12. **Desbloqueios holochacrais.**

Referenciais. Sob a ótica da *Autolucidologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, agrupados didaticamente em cada qual dos 4 veículos de manifestação da consciência, 40 condições otimizadoras da autolucidez, capazes de aumentar a visão de conjunto sobre os fatores intervenientes no autodomínio das manifestações holossomáticas:

A. Soma:

01. **Alimentação saudável.**
02. **Atividade física regular.**
03. **Autorganização diária.**
04. **Checkup médico regular.**
05. **Inteligência somática.**
06. **Hidratação regular.**
07. **Lazer sadio.**
08. **Respiração saudável.**
09. **Sexualidade sadia.**
10. **Sono reparador.**

B. Energossoma:

11. **Acoplamento energético assistencial.**
12. **Assim e desassim eficientes.**
13. **Defesa energética eficaz.**

14. **Desbloqueios energéticos permanentes.**
15. **Estado vibracional profilático.**
16. **Força presencial desenvolvida.**
17. **Iscagem interconsciencial autolúcida.**
18. **Mapeamento da sinalética energética parapsíquica pessoal.**
19. **Psicometria de objetos, consciências e ambientes.**

C. Psicossoma:

20. **Afetividade fraterna.**
21. **Autenticidade consciencial.**
22. **Autestima sadia.**
23. **Convivialidade sadia.**
24. **Desassombro projeciofílico.**
25. **Estabilidade emocional.**
26. **Profilaxia de conflitos.**
27. **Reconciliações grupocármicas.**

D. Mentalsoma:

28. **Abertismo multicultural.**
29. **Atenção detalhista.**
30. **Autoconscientização multidimensional.**
31. **Autodiscernimento ponderado.**
32. **Autopesquisa incansável.**
33. **Autorresponsabilização madura.**
34. **Cosmoética aplicada.**
35. **Intelectualidade tarística.**
36. **Memória cultivada.**
37. **Ortopensividade frequente.**
38. **Produção gesconográfica.**
39. **Recins continuadas.**
40. **Senso universalista.**

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 o cotejo consciência corporal–lucidez holossomática, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Apreço pela autolucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
02. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
03. **Autocontrole somático:** Somatologia; Neutro.
04. **Autofocalização holossomática:** Autoparapercepciologia; Neutro.
05. **Autopesquisa:** Autexperimentologia; Homeostático.
06. **Autopesquisa da autoconsciencialidade:** Autevoluciologia; Homeostático.
07. **Autopesquisologia:** Experimentologia; Homeostático.
08. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
09. **Comunicação holossomática:** Comunicologia; Neutro.
10. **Estágio holossomático:** Holossomatologia; Neutro.
11. **Gradiente de lucidez:** Autolucidologia; Neutro.
12. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.
13. **Maxianatomização holossomática:** Parafisiologia; Neutro.
14. **Senso de lucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
15. **Vigília contínua:** Autolucidologia; Homeostático.

O COTEJO CONSCIÊNCIA CORPORAL–LUCIDEZ HOLOSOMÁTICA PROPORCIONA O APROFUNDAMENTO NA AUTOPESQUISA, APONTANDO AS RECICLAGENS PRIORITÁRIAS À CONSECUÇÃO DA PROGRAMAÇÃO EXISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, está desenvolvendo a autolucidez holossomática a partir de autopesquisas contínuas, ou ainda privilegia o soma em detrimento dos demais veículos de manifestação? Quais as reciclagens prioritárias a fim de alcançar o completismo existencial?

Bibliografia Específica:

1. **Cuddy, Amy; *O Poder da Presença (Presence)***; revisores Luis Américo Costa; Tereza da Rocha; & Rebeca Bolite; trad. Ivo Korytowski; 268 p.; 11 caps.; 302 notas; 23 x 16 cm; br.; *Sextante*; Rio de Janeiro, RJ; 2016; páginas 160 a 194.

2. **Nunes, Magda Lahorgue; Costa da Costa, Jaderson; & Souza, Draiton Gonzaga de; *Entendendo o Funcionamento do Cérebro ao Longo da Vida***; pref. Draiton Gonzaga de Souza; 212 p.; 2 seções; 9 subseções; 10 caps.; 24 microbiografias; br.; 21 x 14 cm; *EDIPUCRS*; Porto Alegre, RS; 2021; páginas 158 a 160.

3. **Vieira, Waldo; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 223, 400, 438, 803 e 993.

4. **Idem; *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 239 a 242, 255 a 262, 284 a 289.

Webgrafia Específica:

1. **Boulos, Marcos; *Infecções e Emoções***; Artigo; *Revista de Medicina*; Vol. 93, N. 2, 1 *E-mail*; 2 ilus.; 28 refs.; *Faculdade de Medicina; Universidade de São Paulo (USP)*; São Paulo, SP; Abril-Junho, 2014; páginas 56 a 62; disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/97320/96397>>; acesso em: 12.08.2023.

2. **Maté, Gabor; *When the Body says No***; Artigo; 1 ref.; Janeiro, 2011; disponível em: <<https://drgabormate.com/book/when-the-body-says-no/when-the-body-says-no-chapter-one/>>; acesso em 13.08.2023.

M. Y. C.