

TÉCNICA DA EXPANSÃO PULMONAR (SOMATOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica da expansão pulmonar* é a sequência de inspirações e expirações profundas, ao ar livre, em ambiente impoluto, a ser aplicada para recomposição e potencialização da pensividade da conscin, através da renovação do ar residual dos pulmões e aumento da oxigenação cerebral, favorecendo a homeostase holossomática.

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 *expansão* procede do idioma Latim, *expansio*, “ação de se estender”, e este de *expandere*, “estender; abrir; desdobrar”. Apareceu no ano 1783. A palavra *pulmão* deriva do idioma Latim, *pulmo*, “pulmão”. Surgiu no Século XIV.

Sinonimologia: 1. *Técnica da inspiração profunda*. 2. *Técnica da renovação do ar residual pulmonar*. 3. *Técnica da desintoxicação pulmonar*. 4. Respiração abdominal profunda. 5. Respiração forçada.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 17 cognatos derivados do vocábulo *expansão*: *expandida*; *expandido*; *expandidura*; *expandimento*; *expandir*; *expansibilidade*; *expansional*; *expansionismo*; *expansionista*; *expansionística*; *expansionístico*; *expansiva*; *expansível*; *expansividade*; *expansivo*; *expansor*; *inexpansão*; *inexpansivo*.

Neologia. As duas expressões compostas *técnica elementar da expansão pulmonar* e *técnica avançada da expansão pulmonar* são neologismos técnicos da Somatologia.

Antonimologia: 1. *Técnica da respiração rítmica*. 2. *Biofeedback* respiratório. 3. *Técnica da respiração torácica superficial*. 4. Respiração suspirosa.

Estrangeirismologia: a *deep breath technique*; o *step-by-step* da respiração otimizada; o *self-checkup* somático; a *neoperformance* pulmonar; o *upgrade* cerebral; o *kaizen* cognitivo; o *self-improvement* holossomático.

Atributologia: predomínio dos sentidos somáticos, notadamente do autodiscernimento quanto ao emprego potencializado do sistema respiratório.

Megapensologia. Eis 3 megapensenes trivocabulares relacionados ao tema: – *Soma: fole biológico. Oxigenemos nossos cérebros. Oxigênio: combustível cerebral.*

Citaciologia. Eis citação do poeta romano Décimo Júnio Juvenal (Séculos I e II): – *Mens sana in corpore sano* (mente sã em corpo são).

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da qualificação autopensênica; os somatopensenes; a somatopensenidade; os mnemopensenes; a mnemopensenidade; os taquipensenes; a taquipensenidade; os tecnopensenes; a tecnopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os lucidopensenes; a lucidopensenidade; a retilinearidade pensênica; os impactos positivos da habitualidade da respiração profunda na pensividade pessoal.

Fatologia: o ato de a respiração ser fixador intrafísico inafastável; a primoexpansão pulmonar do recém-nascido; a respiração celular; a prática diária da expansão pulmonar; os hábitos sadios mantenedores da homeostase somática; a expansão pulmonar fisiológica na atividade física aeróbica; o condicionamento do músculo diafragmático; a respiração profunda preventiva à restrição dos pulmões; a conduta profilática ante os micrassediadores invisíveis; os cuidados especiais com o pulmão quando *locus minoris resistentiae* da conscin; a substituição do *maço de 20 cigarros* pelas *20 respirações profundas diárias*; a autoconsciência da condição holossomática pessoal;

a prática da *técnica da expansão pulmonar* no Caminho da Lógica, pelo pesquisador, rumo à Holoteca no Centro de Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC); a atividade cerebral otimizada predispondo à captação de neoideias; o autorado conscienciológico; a ampliação da longevidade produtiva convergente com a maxiproéxis grupal.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a desassim; a aero-energia; a respiração profunda vitalizadora do cardiochakra; a soltura holocharal; o desbloqueio energético cortical cerebral; a potencialização da conexão cérebro-paracérebro; a retenção mnemônica nos fenômenos parapsíquicos; o coronochakra ativado; a recuperação de cons (recons); o acesso às paraverpons facilitado pela oxigenação cerebral.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo sináptico*; o *sinergismo entre os hemisférios cerebrais*; o *sinergismo cérebro-paracérebro*; o *sinergismo da autopenalização sadia continuada*; o *sinergismo bem-estar-bom humor*; o *sinergismo profilaxia-terapêutica*; o *sinergismo atividade física-desbloqueios energéticos-vitalidade cerebral*.

Principiologia: o *princípio da descença* (PD); o *princípio “a função faz o órgão”*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) aplicado à manutenção somática; o emprego equivocado do *princípio carpe diem*; o *princípio “isso não é para mim”* nas escolhas cotidianas; o *princípio da convivialidade sadia* na evitação da poluição atmosférica; o *princípio evolutivo de levar tudo de eito cosmoeticamente*; a adoção de *princípios pessoais visando à homeostase holossomática*.

Codigologia: o autocuidado somático inserido no *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *dress code* restritor da expansibilidade torácica; o *código de conduta do pesquisador* estendido aos hábitos potencializadores da pensenização.

Teoriologia: a imprescindibilidade da *teoria* (1% do conhecimento fundamentado) *unida à prática* (99% da vivência desempenhada); a *teática da vida humana organizada*; a *teoria da evolução através dos autesforços*; a *teoria do legado cerebral dos Serenões*.

Tecnologia: a *técnica da expansão pulmonar*; as *técnicas respiratórias indutoras dos estados alterados de consciência*; as *técnicas de relaxamento biopsicofisiológico*; a *técnica projetiva da respiração rítmica*; a *técnica projetiva do dióxido de carbono*; a *técnica da reanimação cardiopulmonar*; os exercícios da *técnica iogue de respiração (pranayama)*; a *técnica do circuito fronto-coronochacral*; a *técnica do arco voltaico craniochacral*; as *técnicas terapêuticas de condicionamento e reabilitação respiratória*.

Voluntariologia: o ar puro usufruído pelos *voluntários nos campi conscienciológicos*; o *voluntariado ativo* praticado na melhor idade; os *voluntários do curso Caminhada Bioenergética* (Biocam); o *voluntariado na Associação Internacional de Longevidade* (LONGEVITÀ); a potencialização cerebral dos *pesquisadores-voluntários da Conscienciologia*.

Laboratoriologia: a manutenção da saúde pulmonar no *laboratório conscienciológico da vida cotidiana*; os *laboratórios de ergoespirometria*; o *laboratório conscienciológico da Somatologia*; o *laboratório conscienciológico da autorganização*; o domínio da autopercepção somática a partir do *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil* (IFV); a compreensão quanto às predisposições patológicas pessoais no *laboratório conscienciológico da Paragenética*; a conscientização quanto à importância do soma no *laboratório conscienciológico da proéxis*; o *laboratório conscienciológico da Pensenologia*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Somatologia*; o *Colégio Invisível da Holossomatologia*; o *Colégio Invisível da Paraprofilaxiologia*; o *Colégio Invisível da Homeostaticologia*; o *Colégio Invisível da Dessomatologia* (CID); o *Colégio Invisível da Paratecnologia*; o *Colégio Invisível da Neuroconscienciologia*; o *Colégio Invisível da Pensenologia*.

Efeitologia: os *efeitos mediatos da exposição à poluição atmosférica enrijecendo os pulmões*; os *efeitos das partículas químicas tóxicas aos pulmões*; o *efeito patológico do cigarro na intoxicação holossomática*; o *efeito da compressão pulmonar fisiológica da gestante*; o *efeito*

da restrição respiratória secundária à obesidade; os efeitos do exercício físico habitual na potencialização da expansão pulmonar; os efeitos sadios da respiração profunda no equilíbrio cardiocirculatório; os efeitos do movimento respiratório cadenciado no bom funcionamento do sistema digestório; os efeitos da oxigenação à maior na melhora da resistência orgânica.

Neossinapsologia: a melhora da oxigenação cerebral potencializando a consolidação de neossinapses.

Ciclogia: o ciclo respiratório inspiração-expiração; o ciclo ortopenidade-mega-homeostase.

Enumerologia: o pulmão expandido; o sangue oxigenado; o cérebro otimizado; o insight alcançado; o con recuperado; a neodeia acessada; a verpon aplicada.

Binomiologia: o binômio soma-fole; o binômio saúde-doença; o binômio ginossomático compressão torácica-repressão emocional; o binômio renovação do ar residual-renovação da energia consciencial; o binômio homeostase holossomática-saúde consciencial; a oxigenação cerebral favorecendo a aplicação do binômio análise-síntese.

Interaciologia: a interação pulmões-cardiocirculatória; a interação postura corporal adequada-respiração sadia; a interação absorção energética-atividade aeróbica.

Crescendologia: o crescendo hábitos sadios-rotinas úteis; o crescendo soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma; o crescendo fôlego pulmonar-fôlego pesquisístico; o crescendo autopercepção somática-percepção holossomática-percepções parapsíquicas.

Trinomiologia: o trinômio oxigenação-desintoxicação-renovação.

Polinomiologia: o polinômio bocejo-suspiro-tosse-espirro; o polinômio transpiração somática-respiração profunda-oxigenação cerebral-gestação consciencial; o polinômio dieta balanceada-exercícios moderados-sono reparador-respiração correta-EV profilático-ortopenização; a aplicação do polinômio dos dicionários cerebrais sinonímico-antonímico-analógico-poliglótico.

Antagonismologia: o antagonismo fisiológico contração do diafragma / expansão dos pulmões; o antagonismo ar atmosférico puro / energia psicoférica poluída; o antagonismo hipercondicionamento físico / hipocondicionamento cerebral; o antagonismo soma atrofiado / mentalsoma vitalizado.

Paradoxologia: o paradoxo de o oxigênio essencial à vida ser desencadeador de radicais livres; o paradoxo de a lesão craniana no parto, provocando o choro recorrente do recém nascido, aumentar a oxigenação e acelerar o desenvolvimento cerebral; o paradoxo de o choro emocionado convulsivo ampliar a oxigenação cerebral e reduzir o discernimento da conscin.

Politicologia: a política nacional de controle do tabaco; as políticas de saúde pública dedicadas às doenças pulmonares; as políticas de controle da poluição atmosférica; a profilaxiocracia; a terapêutocracia; a tecnocracia; a teaticocracia; a autassistenciocracia; a cerebrocrazia; a cognocracia; a autolucidocracia; a mentalsomatocrazia.

Legislogia: a lei de Fick aplicada à difusão dos gases nos pulmões; a autoconsciência quanto às leis da Fisiologia Humana; a lei de causa e efeito regendo a manutenção somática sadia; as leis antifumo; as leis biológicas do envelhecimento; a lei do maior esforço aplicada ao desempenho pulmonar.

Filiologia: a autorganizacionofilia; a autexperimentofilia; a autopesquisofilia; a autocogniciofilia; a autodiscernimentoofilia; a autopofilaxiofilia; a terapêuticofilia; a tecnofilia; a ortopenosenofilia; a mentalsomaticofilia; a lucidofilia.

Fobiologia: a aerofobia; a agorafobia; a autocogniciofobia; a autexperimentofobia; a autodisciplinofobia; a gerascofobia; a lucidofobia.

Sindromologia: a condição nosológica do ar ambiental na síndrome do edifício doente; as síndromes restritivas pulmonares; a síndrome da apneia do sono; a respiração profunda terapêutica aplicada às síndromes psiquiátricas.

Maniologia: a evitação da tabacomania.

Holotecologia: a somatoteca; a antissomatoteca; a medicinoteca; a cerebroteca; a ergonoteca; a fisiologicoteca; a gerontoteca; a autopesquisoteca; a pensenoteca.

Interdisciplinologia: a Somatologia; a Fisiologia; a Pneumologia; a Neurociência; a Autolucidologia; a Neuroconscienciologia; a Pensenologia; a Homeostaticologia; a Mentalsomatologia; a Verponologia; a Heuristicologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin autorganizada; a conscin lúcida; o ser cardiochacral; o ser cerebral; a pessoa negligente quanto ao soma; as equipes de reabilitação pulmonar; a conscin longeva; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

Masculinologia: o atleta físico e mental; o autopesquisador; o terapeuta de si mesmo; o estafado; o sedentário; o fumante passivo; o pneumopata; o educador físico; o *personal trainer*; o fisioterapeuta; o pneumologista; o neurologista; o voluntário do Holociclo; o geronte pesquisador; o atacadista consciencial.

Femininologia: a atleta física e mental; a autopesquisadora; a terapeuta de si mesma; a estafada; a sedentária; a fumante passiva; a pneumopata; a educadora física; a *personal trainer*; a fisioterapeuta; a pneumologista; a neurologista; a voluntária do Holociclo; a geronte pesquisadora; a atacadista consciencial.

Hominologia: o *Homo sapiens activus*; o *Homo sapiens sanus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens technicus*; o *Homo sapiens intellectualis*; o *Homo sapiens mental-somaticus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens teaticus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica elementar da expansão pulmonar* = a aplicada para refazimento somático da conscin convalescente; *técnica avançada da expansão pulmonar* = a aplicada pelo pesquisador veterano saudável visando a potencialização cerebral para captação de neoeideias.

Culturologia: a *cultura da profilaxia*; a *cultura do soma ativo*; a *cultura da longevidade produtiva*; a *cultura do bem-estar*; a *cultura da saúde consciencial*.

Procedimentos. Sob a ótica da *Autorganiziologia*, eis 5 etapas básicas à aplicação da *técnica da expansão pulmonar*, expostas na ordem lógica:

1. **Ambiente.** Estar ao ar livre em ambiente sem poluição atmosférica.
2. **Postura.** Posicionar-se com postura alinhada, em pé.
3. **Inspiração.** Realizar inspiração profunda, pelo nariz.
4. **Expiração.** Promover expiração profunda, pela boca.
5. **Repetição.** Repetir o *ciclo inspiração-expiração* por até 20 vezes consecutivas.

Braços. Adicionalmente, a respiração pode ser acompanhada pelo movimento dos braços, ampliando a expansão torácica da conscin.

Limitações. A experimentação da técnica necessita ser ajustada à capacidade respiratória e motora pessoal. A ocorrência de tontura, dor ou desconforto, durante a prática, indica o alcance do limite somático, quando a técnica deve ser interrompida.

Progressão. A conscin, com dificuldade de completar a técnica, poderá realizar o aumento gradual de respirações profundas, a cada novo experimento, até o alcance das 20 repetições.

Utilidade. De acordo com a *Somatologia*, eis, em ordem alfabética, 12 condições nas quais a aplicação da *técnica da expansão pulmonar* pode auxiliar na recuperação das funções cognitivas das conscins:

01. **Burnout.**
02. **Consequências do uso de álcool e outras drogas.**
03. **Convalescença.**
04. **Descompensação após a doação de neuroectoplasma.**
05. **Doenças.**
06. **Efeitos adversos das medicações sobre o cérebro.**
07. **Envelhecimento cerebral.**
08. **Esgotamento psíquico.**
09. **Fadiga mental.**
10. **Jet lag.**
11. **Sono insuficiente.**
12. **Sonolência pós-prandial.**

VI. Acabativa

Remissologia. 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 expansão pulmonar*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Apreço pela autolucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
03. **Autoconscientização somática:** Autopercepciologia; Neutro.
04. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
05. **Interação Fisiologia-Parafisiologia:** Holossomatologia; Neutro.
06. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Neuroconscienciologia:** Paraneurologia; Neutro.
08. **Potencializador da memória:** Mnemossomatologia; Homeostático.
09. **Qualidade de vida ideal:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Saúde ambiental:** Paraecologia; Homeostático.
11. **Saúde cerebral:** Holocerebrologia; Homeostático.
12. **Saúde física:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
13. **Saúde mental:** Autoconscienciometrologia; Homeostático.
14. **Sensibilidade química múltipla:** Proxemicologia; Nosográfico.
15. **Vitalidade somática:** Homeostaticologia; Homeostático.

A MANUTENÇÃO DA OXIGENAÇÃO CEREBRAL A MAIOR, A PARTIR DA RESPIRAÇÃO PROFUNDA E DO EMPREGO DA TÉCNICA DA EXPANSÃO PULMONAR, POTENCIALIZA OS RECURSOS MENTAIS APLICADOS PELA CONSCIN.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, emprega com eficácia a *técnica da expansão pulmonar*? Com qual regularidade? Quais benefícios já usufrui?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 illus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguacu, PR; 2009; página 266.

2. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.232 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; 1.907 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; 1999; páginas 302, 437 e 451.

3. **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 280 e 320.

F. S. C.