



**Terapia  
Corporal**

## ARTIGO

### LEITURA CORPORAL: A ATITUDE QUE FAZ A DIFERENÇA

**Clarice Nunes\*\***

A Leitura Corporal foi criada pela fisioterapeuta mineira Nereida Fontes Vilela, que construiu uma nova abordagem para estimular a saúde ao associar a leitura e compreensão da história dos sinais e sintomas do corpo à massagem terapêutica. Ela ensina você a decifrar o seu próprio corpo, para prevenir a doença ou estimular a cura quando o processo de adoecimento estiver instalado. É um trabalho de autoconhecimento e conscientização de padrões do comportamento e das emoções a eles associados que influem nos processos de manutenção da saúde.

A Leitura Corporal compreende como estado de saúde a condição de bem estar físico, mental, emocional que depende tanto das condições materiais, sociais, afetivas e espirituais da nossa existência, quanto das respostas que construímos nas próprias circunstâncias vividas. Cada um de nós tem, portanto, responsabilidade com relação à produção e manutenção da própria saúde.

Os sintomas e manifestações de desequilíbrios da saúde são tentativas do nosso corpo resgatar a harmonia perdida. Eles nos dão pistas sobre nossas motivações, escolhas de vida e padrões de comportamento inadequados ao nosso próprio bem estar. O entendimento desses padrões, o desejo e a atitude de modificá-los fazem parte de um projeto de restabelecimento estrutural da saúde. A cura dos nossos desconfortos vem menos da medicação, dos conselhos, ou de qualquer outra intervenção, embora tenham sua importância e, em certas situações, possam e devam ser acionados, e mais de atitudes mental e emocional adequadas, genuínas na singularidade de cada um. Para alcançar essa meta é possível contar com ajuda educativa, preventiva e terapêutica da Leitura Corporal.

Nessa proposta, a sintonia e o compromisso entre terapeuta e cliente são renovadas a cada encontro e o ritmo e a qualidade do trabalho são definidos pelo processo de troca estabelecido, onde cada um tem o seu papel. O terapeuta ajuda a identificar os sinais que o corpo oferece e apoia o trabalho de autoconhecimento e transformação do paciente com seus conhecimentos específicos, sobretudo através da massagem e de outros recursos que incluem o toque corporal, dentro de um espírito de delicadeza, respeito e compreensão amorosa. O paciente procura refinar, com a ajuda recebida, o seu processo de percepção de si no dia a dia e se propõe a alterar o que percebe como indesejável nos seus padrões de reação a si mesmo, ao outro e ao entorno.

A Leitura Corporal apresenta um compromisso intransferível com o tornar-se saudável e convida quem participa das suas sessões a cultivar uma aquiescência interna para realizar o trabalho, renovando o cuidado amoroso e prazeroso consigo mesmo, além de aliviar as tensões corporais, ajudando-nos a identificar, reconhecer e validar os sinais que o corpo dá. No nível mais profundo pretende provocar uma nova consciência da vida e do corpo, convidando a uma compreensão liberadora dos processos de adoecimento.

A Leitura Corporal endossa uma concepção integrada dos processos de cura. Nela, a massagem terapêutica é um tratamento personalizado e localizado de acordo com as queixas e desconfortos sentidos. Promove inúmeros efeitos benéficos, além do relaxamento, já que

---

\*\* Doutora em Ciências Humanas e terapeuta corporal. Artigo publicado em 01/07/06.

reorganiza a imagem corporal, amplia o tônus muscular, melhora os processos de circulação, respiração, digestão e funcionamento do sistema linfático. Elimina toxinas. Alivia dores de um modo geral. Trata articulações enrijecidas e lesões, oferecendo significativa ajuda nos processos de reabilitação motora. A Leitura Corporal pode ser praticada e oferecida para pessoas em todas as faixas etárias. *Ela é a atitude que faz a diferença!*