



# O GRITO DO CORPO

*Quando o corpo diz  
BASTA!*

*Camille Farge*

Versão francesa e inglesa no interior do livro

EDIÇÕES  
**MAHATMA**

Gai luron . . . . .	54
Pardon . . . . .	55
Revenons à nos moutons . . . . .	56
Petites vérités sur le corps qui sont bonnes à entendre . . . . .	57
Le corps, notre outil le plus précieux. . . . .	57
Un outil magique . . . . .	57
Un outil autonome. . . . .	58
Une machine au service de la Vie . . . . .	58
Le corps est à notre disposition . . . . .	58
Le corps a un grand pouvoir d'adaptation . . . . .	59
Nous sommes les seuls maîtres de son évolution . . . . .	59
Le corps n'entretient pas ce qui n'est pas utilisé. . . . .	60
Le pouvoir de transformation du corps a besoin de temps . . . . .	60
Une transformation est une mutation . . . . .	61
Biographie . . . . .	62
<b>The cry of the body . . . . .</b>	<b>65</b>
Big lies about the body that we don't like to hear . . . . .	73
It's normal to suffer at my age . . . . .	73
It's hereditary . . . . .	74
It's too late . . . . .	75
We need to suffer . . . . .	76
I have to change everything . . . . .	77
Biodiversity . . . . .	78
Associated humanoids . . . . .	79
Weirdnesses . . . . .	80
They know better than me . . . . .	81
One pain a day . . . . .	82
Where are we going? . . . . .	83
Playing with serious things . . . . .	84
Forgiveness . . . . .	85
Back to our theme . . . . .	86
Small truths about the body that are nice to hear . . . . .	87
The body, our most valuable tool . . . . .	87
An autonomous tool . . . . .	88
A machine at life's service . . . . .	88
The body at our disposal . . . . .	89
The body has a great ability to adapt . . . . .	89
We are the only masters of its evolution . . . . .	90
The body doesn't keep what is not used . . . . .	90
Transformation is change . . . . .	91
Biography . . . . .	92

---

## **PREFÁCIO**

Conheci a Camille quando ela chegou à ilha. Era a “francesa”, uma mulher bonita e descontraída, mãe de crianças lindas que adotei até hoje, com um sorriso muito sincero e uma atitude de vida que me cativou desde o primeiro momento. Havia entre nós uma energia comum: a comunicação e a liberdade interior! Ela vinha de Paris e escolhia as Flores para encontrar junto da natureza a paz, a segurança e a estabilidade. Eu sonhava fugir da ilha à procura do ruído que não conhecia.

Aqui, entre a Europa e a América, numa plataforma indefinida, selamos um contrato de amizade que dura até hoje. Já aportaram á ilha as irmãs francesas e a mãe, numerosos amigos e conhecidos, encostaram ao nosso cais dúzias de barcos com amigos de todas as fronteiras com quem marcamos encontros informais na praia da Calheta onde se fazem churrascos que duram até às tantas ao som da música que todos tocam, da alegria comum e sem preconceitos. Sem dress code e sem outro compromisso que não seja o da partilha da comida, da alegria, da música, da liberdade interior e deste vaivém de barcos em todas as marés, dos encontros fugazes, mas intensos, com gente linda que passa em rota na ilha e se apaixona também por esta nossa forma de sentir e fazer. Sem apegos, sem compromissos, sem promessas....

A Camille tem uma autenticidade que me fascina. Gosto de pessoas assim, iguais a si mesmas que procuram a verdade tão fundo quanto seja preciso ir e assumem as consequências das suas escolhas. E ela é assim.

A Camille neste livro chama a atenção para a sua verdade. Fisioterapeuta e massagista, tem, nas pontas dos dedos, a capacidade

de relaxar, de tirar a dor, de sugerir o melhor. Aprendi com ela o respeito pelo meu corpo. Neste livro lança o apelo para que todos utilizem bem essa ferramenta fabulosa que está ao nosso serviço. E apresenta-se também como alguém que está em paz, que encontrou o seu caminho e quer que esse caminho chegue a todos.

Estou com ela nesta estrada como amiga inseparável dela e da ilha porque acredito que, se todos aprendermos com a sua lição de hoje, estaremos a construir um mundo melhor e mais bonito com pessoas mais livres, mais felizes e mais saudáveis!

Gabriela Silva

---

# O grito do corpo

“Cuida bem do teu corpo  
Para que a tua alma queira viver nele. “  
provérbio indiano

Uma manhã  
acordas como se não tivesses dormido  
O corpo não pode mais  
Por mais que tente  
É impossível pedir-lhe para que continue  
Ele abdica  
Sente-se defraudado  
Está no fim da linha  
Sem força, sem energia, vazio...

Encharcado dos medicamentos  
Com que silenciaste o seu sofrimento  
Enquanto puxavas a corda  
Continuas sem saber sequer porquê  
O hábito, sem dúvida...  
O medo da mudança  
Qual é a pior coisa que te pode acontecer?  
Perder a Saúde?

*« Deixa as tuas preocupações e cuida de mim, de nós*

*A nossa relação não é só amizade e cooperação, também passa pela exploração*

*Dei-te todas as minhas reservas, a minha paciência e tolerância*

*Cabe-te a ti apoiar-me, para me ajudares a levantar, depois de tantos anos sem tratamento*

*Tu, que apesar de todos os meus esforços para te agradar, não me amas porque me achas um monte de infortúnios, deformidades, cicatrizes, calos e borbulhas*

*Acredita que fomos nós juntos que fizemos todo esse mal que agora parece só teu*