



# CST Mastery

Be Inspired

Um recurso de aprendizagem online para terapeutas de CST e SER  
do Upledger



**Olá a todos,**

Gosta de viajar?

Gosta de ser um terapeuta aplicando CST e SER?

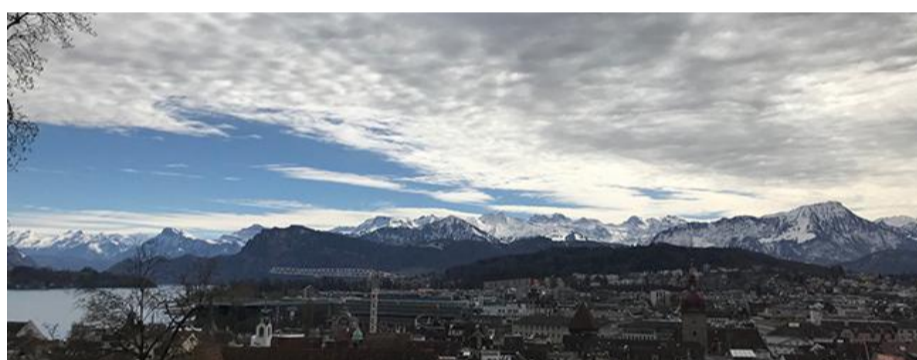
Estes gostos têm muito em comum.

Para estar confortável a viajar, é preciso ser flexível, estar preparado e ser engenhoso. O estar aberto a surpresas, a novas e inesperadas experiências, tudo contribui para a aventura.



Depois de dar os cursos na Irlanda e na Suíça, estive em Lucerna (Suíça) para umas férias de 3 dias. Na última noite, refletindo sobre a minha viagem, sorri pensando na variedade de clima que experimentei nas últimas duas semanas. Senti sol quente, dias nublados, chuva, granizo e neve; e às vezes tudo no mesmo dia!

Foi então que este pensamento engraçado veio à minha mente: "Ser um bom terapeuta é como estar preparado para todos os tipos de clima!" Divirta-se com as semelhanças, pode ser que também o faça sorrir.



O clima está constantemente em mudança. Pode receber uma previsão, mas poderá mudar a qualquer momento. Às vezes, o paciente chega com um desejo específico, com a "sua previsão" e, enquanto a sessão continua, o clima pode mudar.

Às vezes o clima apenas afecta e surge numa determinada área e às vezes, essa alteração climática vem de longe, numa combinação de diferentes sistemas climáticos. Como terapeuta, pode sentir uma corrente cruzada de diferentes padrões na experiência do seu paciente e usar o detector significativo para navegar no clima.

No estado de Vermont, costumam dizer: "Não existe mau tempo, apenas roupa inadequada." A intenção dos terapeutas é boa, são as suas habilidades e preparação que fazem a diferença.



As pessoas adoram falar sobre o clima. Alguns queixam-se, embora esteja fora do seu controle. Nós oferecemos aos nossos pacientes a oportunidade de reconhecerem os seus padrões e as suas escolhas sobre o que podem influenciar. A essência é ser paciente e estar preparado para o que quer que aconteça. Temos que ser pacientes para aceitar e estar com o que é e não esperar que seja de uma determinada maneira.

Tudo de bom em todos os climas,

*Susan*



*"Ser um bom terapeuta é como estar preparado para qualquer tipo de clima!"*

*– Susan Steiner*

*Lago de Lucerna, Suíça, Clane, Co. Kildare, Irlanda. Com vista do Lago de Lucerna e dos Alpes Suíços, Mt. Rigi, Suíça*



*Art of Touch*

### **Mentoria Mensal:**

#### **Eixo de rotação, padrões de lesão de Sutherland**

O vídeo tutorial do CST Mastery deste mês é um dos meus favoritos. É uma explicação do eixo de rotação dos padrões de lesão da articulação esfeno-basilar de Sutherland. Pode conhecer a técnica, mas agora convido a realmente entender o eixo de rotação para cada técnica. É divertido ver como uso uma palhinha de beber como o eixo, para

mostrar como o esfenoide e o occipital se movem em relação um ao outro. É perfeito para aqueles que estudam para o exame de certificação das técnicas.

Quando iniciar o teste, tenha curiosidade com mãos compassivas e gentis. Não sabe o que vai encontrar ou como aconteceram as restrições. Lembre-se que, salvo a flexão/extensão; os movimentos que iniciamos com o esfenoide e o occipital não são direcções anatómicas naturais.

Por isso, aconselho a começarem com "Olá articulação esfeno-basilar. Posso fazer-te uma pergunta? Podes mover-te nesta direcção? ". Então, depois de iniciar o movimento, faça uma pausa e deixe os ossos e a articulação esfeno-basilar responderem: "Ah, é isso que queres que eu faça? Dá-me um segundo e mostrarei o que posso fazer." Notará se esse movimento é suave ou se é restrito.



*Art of Dialogue*

### **Mentoria Mensal:**

#### **Dádiva da vulnerabilidade e resiliência dos nossos Antepassados**

Existem vários estudos científicos nos últimos 10 anos, indicando que o trauma de gerações passadas pode afectar mudanças na fisiologia e no comportamento em gerações futuras. Os cientistas, em estudos com ratos e vermes, observaram comportamentos de medo transmitidos em gerações futuras que nunca tinham experimentado esse estímulo de medo.

Existem investigações sobre descendentes de soldados do Holocausto da segunda Guerra Mundial, da fome na Holanda e de soldados aprisionados em Guerras Civis. A teoria é que ocorre uma mudança epigenética que é transmitida às gerações futuras.

Num estudo realizado pela Dra. Rachel Yehuda, ela analisou um marcador químico do gene associado à depressão e à desordem do stress pós-traumático em ambas as gerações, nos sobreviventes do Holocausto e seus filhos. Houve a mudança neste marcador nas crianças que nunca experimentaram trauma nas suas próprias vidas.

Em SER, trabalhamos com indivíduos que são introspectivos e optamos por explorar o que está sob os seus sintomas. Depois de libertarem os quistos de energéticos da suas experiências pessoais, o que vem a seguir? Eu acredito que é possível libertar aquilo que carregamos dos ancestrais. Pense nisso como os quistos de energéticos ancestrais.

Pode haver dois lados de um trauma cultural. Sim, existem eventos indescritíveis. No entanto, também há histórias notáveis de coragem. Apenas sobreviver dia-a-dia requer enorme resistência e força. Acredito que essa resiliência também pode ser passada

através das gerações. Se quiser ler um livro sobre resiliência, gostaria de recomendar a Dra. Edith Eva Eger e o seu livro de memórias, 'The Choice, Embrace the Possible'.

Estou entusiasmada para apresentar este tema na Conferência 'Beyond the Dura' em Abril. Certamente que lhe será muito interessante e espero que nos encontremos na conferência.

## Social Media Resources

Check out these CST resources for Upledger Institute Alumni on Facebook.

[Upledger Institute International](#)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#)

[Upledger LatinoAmerica Alumni](#)

[Visit CSTMastery.com](#)