



CST Mastery

Be Inspired

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



Genetic Literacy Project

A história não é o passado. Nós trazemos a nossa história dentro de nós. Nós somos a nossa história.

– James Baldwin, *I Am Not Your Negro*

Caros terapeutas corajosos,

A busca de aprender mais sobre a nossa ancestralidade ganhou força na nossa cultura em múltiplos níveis. Muitas vezes, não conhecemos a nossa herança além dos nossos avós. A história é transmitida pelos relatos contados, e se as gerações mais velhas não os quiseram compartilhar, muito do conhecimento é perdido. Talvez pensassem que não era importante. Talvez houvesse vergonha. Talvez houvesse um trauma que não se quisessem lembrar ou sentissem que não havia valor em os relatar.

O trauma, com todas as suas emoções, corre profundo nas nossas mentes e corpos. Ele vive em nós consciente e inconscientemente. E também é transmitido fisiologicamente ao longo das gerações.

A ciência da epigenética explora o impacto das mudanças ambientais e traumas na expressão genética. Enquanto o código genético permanece, o mecanismo pelo qual os genes são activados ou desactivados pode mudar e ser herdado, afectando assim os filhos e netos.

Estes factores podem ser encontrados nos nossos corpos. Na edição de Julho da revista *Massage Magazine*, o meu artigo chamado *The Body Tells the Story* (O corpo conta a história), aprofundo este tema. Fica o convite para ler este artigo no link abaixo.



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link para o artigo](#)

Observei que quando somos impactados por um trauma cultural, como uma guerra, as pessoas querem instintivamente esquecer o mal e olhar apenas para as novas possibilidades. No entanto, grande parte da nossa cultura actual não sustém isso. A consciência e curiosidade incentivam as pessoas a explorarem a verdade do seu passado. Os registos de adopção foram abertos. O teste de DNA está disponível para quem queira. Estão disponíveis websites onde pode pesquisar a sua linhagem. Existe um popular programa de televisão chamado *Finding Your Roots (Encontrando as suas raízes)* com *Henry Louis Gates, Jr.* Segue o link de um episódio que examina o passado ancestral de John Lewis.

[Link para o episódio](#)

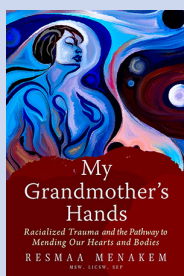
O congressista John Lewis morreu recentemente em 17 de Julho. Foi no mesmo dia que faleceu outro ícone dos direitos civis, o reverendo CT Vivian. Ambos recordaram intimamente as suas histórias familiares de serem escravizados, trabalhando como lavradores, sendo negados ao direito de votar e de terem experienciado o racismo e segregação sistêmicos. Eles pegaram na sua história e a transformaram num propósito. Eles sustentaram a causa dos direitos civis com coragem e persistência. John Lewis disse:

"Nós éramos apenas seres humanos comuns, pessoas comuns que vão à igreja. Nós somos o que eu gosto de chamar de espírito da história. Alguma força nos uniu. Tínhamos de fazer alguma coisa. Tivemos que dizer algo. Caso contrário, não creio que a história tivesse sido amável para nós. "

[Entrevista com John Lewis](#)

Imagino que, se todos procurarmos a nossa própria história pessoal, certamente encontramos alguém que compartilhou o seu conhecimento do passado. Sei na minha história pessoal que os meus pais e avós sobreviveram à Segunda Guerra Mundial por imigrarem para a América. A minha mãe compartilhou abertamente a sua história. É enriquecedor saber onde os meus antepassados viveram, os seus estilos de vida e o que eles enfrentaram económica e politicamente. É enriquecedor saber que tive membros da minha família que foram corajosos ao enfrentarem o trauma. Conhecer a minha herança é um fundamento sobre o qual eu cresço.

Também podemos aprender sobre as falhas, vergonha e perdas humanas. Eles também informam e moldam quem somos e o que gostaríamos de nos tornar. Enfrentar e honrar a nossa história familiar é fundamental.



Ninguém pode saber para onde ir, a menos que saiba exactamente onde estava e exactamente como chegou ao momento presente.

–Maya Angelou

From:

In My Grandmother's Hands: Racialized Trauma and the Pathway to Mending Our Hearts and Bodies

De:

Nas mãos da minha avó: Trauma racial e o caminho para reparar os nossos corações e corpos

A terapeuta Resmaa Menakem examina os danos causados pelo racismo na América a partir da perspectiva do trauma e da psicologia centrada no corpo.

Quando tratamos um cliente, o seu corpo apresenta a sua história pessoal e fisiológica. O primeiro passo para desvendar o passado é recordar a experiência da sua própria vida, bem como as das gerações passadas. Faço o convite para que pessoalmente e profissionalmente, aproveite a oportunidade para voltar ao passado e fazer descobertas. Cada pessoa poderá então escolher, como isso realmente afectará as suas vidas.

Com gratidão e apreço a Alexandra Duarte pela sua dedicação em traduzir esta newsletter. Muito obrigada!

Susan

"Não pode voltar ao passado e mudar o começo, mas pode começar onde está e mudar o final".

– C.S. Lewis

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

[Reflexões sobre a injustiça racial, Julho 2020](#)

[O meio da jornada, Junho 2020](#)

[Optimismo e Dificuldades, Maio 2020](#)



Art of Touch

Arte do Toque – Tutoria Mensal:

O tubo dural: o meu constante companheiro

Aquela queixa comum de "sinto-me em tensão" é generalizada entre os meus clientes à medida que regressam às sessões de terapia. Definitivamente, posso identificar-me com isso. A vida mais sedentária, trabalho no computador e muitos outros factores de stress, costumam ser expressos na nossa postura. Não sou uma jogadora, no entanto, se apostasse, diria que as restrições se encontram no tubo dural. Também apostaria que aqueles com maiores queixas físicas, contam com restrições no tubo dural na parte superior e inferior da coluna vertebral.

Vamos visualizar isto. Imagine um pedaço de tubo flexível dentro da coluna vertebral. Uma das extremidades é fixa na L5S1, sabendo que existe um fio condutor até o cóccix e a outra extremidade é fixa à parte superior do pescoço, onde se conecta com a cabeça.

Imagine que a parte inferior fica torcida e enrugada. O que acontecerá quando a pessoa tentar endireitar-se? Como isso afectará a parte superior do tubo? A parte superior é puxada para baixo para compensar a falta de comprimento no tubo.

Agora imagine se a parte superior também estiver comprimida e presa na coluna. Como seria se a pessoa virasse a cabeça? O que acontecerá se a pessoa tentar olhar para o telemóvel?

Se essa pessoa apresentar as duas restrições ao mesmo tempo, o seu corpo irá precisar de gerar diversos padrões de compensação diferentes para acomodar os seus movimentos diários.

O presente que podemos oferecer aos nossos clientes é facilitar o alongamento do tubo dural. Nas minhas sessões, é importante avaliar e tratar as restrições no tubo dural. Sempre que a ponta do meu dedo está no processo espinhoso de uma vértebra, adiciono uma tracção suave. Pode ser quando estou a segurar os mastoides e avalio o ritmo sacro craniano ou com qualquer técnica do diafragma. Mesmo ao tratar o diafragma pélvico, considero o tubo dural. Posso visualizar a cauda equina ou deixar a ponta do dedo suavemente apoiado no processo espinhoso da L5. Desta forma, consegue-se adicionar uma componente tridimensional a essas técnicas, tratando toda a área envolvente.



Art of Dialogue

Arte do Diálogo – Tutoria Mensal:

Recordar é o primeiro passo

A arte do diálogo consiste em criar um ambiente de confiança e escuta para o seu cliente. A curiosidade do terapeuta dirige a conversa. O início de um diálogo é geralmente interativo. Uma vez que as minhas mãos estão conectadas numa área de desconforto, muitas vezes pergunto: "O que está a sentir no seu corpo?" Enquanto descrevem as suas sensações, pergunto: "O que aconteceu?" ou "O que está a causar-lhe tanta dificuldade?"

Observo e sinto cuidadosamente o que está a mudar enquanto eles falam sobre o evento. Um exemplo de uma situação, é uma discussão com o cônjuge. Depois do cliente terminar de compartilhar, pergunto: "O que percebe no seu corpo agora? Como isso mudou desde que me contou sobre essa situação? Se o cliente não souber, compartilho o que observo. Muitas vezes observo exemplos de mandíbulas comprimidas, respiração mais superficial e dedos apertados. E pergunto: "Notou o que eu lhe mencionei?" Nesse momento, geralmente dão-se conta do que ocorre quando estão submetidos ao stress.

Tem muitas opções sobre o que fazer a seguir. Uma abordagem que utilizo é pedir aos clientes que repitam a história sem alterar os seus padrões corporais. Isso é valioso, especialmente se a área de dor coincide com a área em que contraem os músculos.

Também posso perguntar: "Que outros eventos o fazem contrair esses músculos?" Enquanto mencionam outros eventos, avalie o detector significativo. Costumo perguntar: "Existe outro evento?" "E quando era criança?"

A recordação de eventos permite que os seus clientes observem os padrões nas suas vidas. Perguntar o que estão a aprender sobre si mesmos e sobre os seus corpos, deixa espaço para a introspecção.

Susan



IAHE Online Learning Opportunities

IAHE is offering many other online classes and review programs. Click below for more info.

[LINK](#)

Social Media Resources

[Website - Portugal](#)

[Website - Brasil](#)

[Facebook Brasil](#)

[Upledger Institute International Facebook](#) (Inglês)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#) (Inglês)

[Visit CSTMastery.com](#)

© 2020 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

A reprodução e distribuição de texto ou vídeo sem permissão por escrito é proibida.

[Mockingbird Design](#)