



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

Susan Steiner, OTR/L, CST-D

susansteiner.com

cstmastery.com

Queridos terapeutas criativos,

O que é a Poesia?

*"Poesia é uma dose de alegria, dor e admiração,
com uma pitada de vocabulário."*

—Kahlil Gibran

A poesia é um fluxo de palavras, sons e imagens. A CST é um fluxo de sensações muitas vezes acompanhadas por palavras, sons e imagens. Um still point pode acontecer quando tudo se encontra num alinhamento significativo para uma pessoa. Um still point pode acontecer quando um poema toca nos nossos lugares mais profundos e repousa nos nossos corações. Em 20 de Janeiro de 2021, houve um still point no mundo enquanto ouvíamos Amanda Gorman recitar o seu poema, *The Hill We Climb* (A Colina que Subimos).



A jovem poetisa Laureate Amanda Gorman falou na inauguração do presidente dos EUA Joe Biden. Foto de Alex Wong. (Getty Images)

Em 20 de janeiro o mundo foi apresentado a esta jovem notável, Amanda Gorman. Aos 22 anos, recitou o seu poema mais recente durante a tomada de posse do presidente dos Estados Unidos, Joseph R. Biden, Jr. Para aqueles que gostariam de ouvir novamente o poema, ou pela primeira vez, podem encontrar o link abaixo.

As suas palavras foram expressas no tom dinâmico da sua voz e nos movimentos magníficos dos seus braços e mãos. Cada palavra foi essencial e conduzia ao sentimento da próxima palavra e da próxima frase.

"Poesia é quando uma emoção encontrou o seu pensamento e o pensamento encontrou palavras."

— Robert Frost

É a profundidade da poesia que se espelha com a CST. O sistema sacro craniano está nas profundezas do corpo físico. Ao escutarmos a esse nível, ouvimos, sentimos e vemos o seu passado, presente e transições para o futuro. Isto permite aos nossos clientes uma oportunidade de se expressarem. As suas palavras, assim como o silêncio entre as palavras, emergem do seu "Médico Interno" (o não consciente) e da memória celular. Esta forma de expressão tem um significado profundo da sua verdade interior.

"Poesia é a verdade que habita na beleza."

— Robert Gilfillan

Numa entrevista recente, Amanda Gorman falou sobre a sua convicção de que, "*a Poesia sempre existiu na tradição de dizer a verdade.*" Na nossa prática da CST também falamos da tradição de dizer a verdade, pois esta reside nos nossos corpos. O corpo inerentemente fala a verdade. Podemos negar ou não compreender as mensagens do que as várias dores nos dizem, do que suprimimos, do que compensamos e nos adaptamos. No entanto, o corpo não mente. É uma coleção da história das nossas vidas e dos nossos ancestrais. Sem abordarmos as camadas das nossas experiências, o nosso ser físico pode expressar as consequências. O corpo prefere o equilíbrio, que é alcançado limpando o passado, e a cura abrindo-se ao estado presente de saúde e vitalidade.

Esse lugar da verdade também vem das nossas palavras. O uso das palavras é tão importante, elas falam do passado e o repetem no presente. Quando comunica ou dialoga terapêuticamente, pense nisso como se estivesse junto com o seu cliente a recitar ou a criar poesia. Sintonize as nuances da sua pronúncia, a energia por detrás da palavra e o significado que percepção. Quando usamos as imagens terapêuticas e o diálogo, as palavras são o nosso guia. Escolhemos as nossas palavras com cuidado e, como na poesia, menos é mais.

No poema *The Hill We Climb*, Amanda Gorman fala sobre a ideia de que não estamos partidos, apenas inacabados. Assim como na arte Kintsugi, a tradição japonesa de consertar a cerâmica com ouro, o processo de cura torna-a mais bonita do que antes de se ter formado a quebra. É assim que somos. Esse é o foco da terapia, reparar as nossas feridas e manter o curso. Gorman escreveu,

"... é o passado em que mergulhamos e a forma como o reparamos."

A essência da CST e do SER reside no fundo do meu coração e alma. Quando ouço as palavras deste poema, ele fala comigo muito além da sua inferência para com a situação na América. Ele fala da coragem e da possibilidade da humanidade; como não nos devemos render aos nossos problemas, mas sim ver o quadro maior e confiar no movimento da vida.

"Porque há sempre luz se formos suficientemente bravos para a ver, se formos suficientemente bravos para o ser."

—Amanda Gorman

Muito obrigada a Alexandra Duarte por traduzir esta newsletter. Todos nós apreciamos esta tradução.

Susan

[Ouçã e leia o poema de Amanda Gorman, The Hill We Climb, em Português](#)

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

[Encontrando o seu Mantra, Janeiro 2021](#)

[Mudando a sua lente, Dezembro 2020](#)

[Um caminho mais profundo do que o pensamento, Novembro 2020](#)

[Reparar com Ouro, Outubro 2020](#)



[IAHE Online Learning Opportunities](#)

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

[LINK](#)

Media Resources

[Website - Portugal](#)

[Website - Brasil](#)

[Facebook Brasil](#)

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

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



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link to Article](#)

[Visit CSTMastery.com](http://CSTMastery.com)

© 2021 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

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

[Mockingbird Design](#)