



### **Olá Terapeutas motivados,**

Para a inspiração do Ano Novo, olho para fora de mim e para dentro de mim mesma. O Ano Novo é sempre o momento em que eu deixo os meus sonhos se expandirem. Escutar os meus pensamentos internos todas as manhãs, dá-me a visão que uma parte profunda de mim procura. Neste momento, a minha voz interior tem um grande sorriso e dá-me os parabéns por ter realizado o sonho em que trabalho há dois anos e meio. Fecho os meus olhos e reconforta-me saber que, manter o rumo e investir no meu crescimento pessoal apoiaram-me a alcançar a meta.

Por isso, convido-o a partilhar o meu profundo sorriso interior e a explorar o meu novo website, [www.cstmastery.com](http://www.cstmastery.com), onde combinei a minha paixão e o meu trabalho de vida. Proporciono este tutorial para toda a comunidade de CST, para apoiá-lo no seu crescimento como um excelente terapeuta de CST.

A inspiração do mundo exterior vem em muitas formas. Uma das minhas coisas favoritas é o teatro. Trabalhar nos bastidores na minha juventude desencadeou a apreciação pela magia de como tudo se une no palco. Como adulta, ser absorvida na história expressa no palco, preenche-me. Sinto como se estivesse a dar-me um presente.

Um dos meus heróis do teatro é Lin-Manuel Miranda, o escritor de música e letras e intérprete de "Into the Heights" e "Hamilton". Eu vi um documentário sobre a jornada que levou "Into the Heights" à Broadway e que ganhou o prémio Tony de melhor musical em 2008. Imagine, esta foi a primeira tentativa de Lin-Manuel Miranda de escrever um musical. Ele trabalhou nisso durante sete anos, começando no segundo ano da faculdade. Ele escolheu escrever sobre a sua própria experiência, três dias na vida de uma comunidade hispano-americana em Nova York. Foi pioneiro de muitas formas, usando muitos novos jovens actores, incorporando a música rap e expressando o que está a acontecer na sua comunidade actualmente.

Ao refletir sobre o que é necessário para alcançar os objetivos e as ideias, esta citação de Lin-Manuel inspirou-me. Eu espero que possa fazer o mesmo por si.

"Cada projecto que faz, se o fizer bem, dá-lhe tudo o que tem. Você põe o seu coração."

Acompanhe-me online em 15 ou 17 de janeiro, detalhes mencionados abaixo. Irei explicar os programas de CST / SER Mastery e os Círculos de Tutoria, com tempo para as suas perguntas. Após a sessão de perguntas e respostas, eu irei mostrar um vídeo adicional - "Construindo o seu Negócio". Ambos, a discussão e o vídeo, serão gravados e terá acesso posteriormente ao link de repetição.

Participe na nossa comunidade internacional, [www.cstmastery.com](http://www.cstmastery.com). Vamos aprender juntos e apoiar-nos uns aos outros no nosso caminho profissional. Isto pode ser o que você estava a procurar para o ano que agora começa.

Desejo-lhe a si e aos seus um extraordinário 2019,

A handwritten signature in cursive script that reads 'Susan'.



## Art of Touch

### Arte do Toque... Inspiração dentro de um Diafragma

O tema da inspiração e motivação está em toda parte com o início do Ano Novo. No entanto, estou sempre inspirada quando faço CST. Existe magia nas sensações que sinto. Eu admiro as experiências que os meus pacientes sentem dentro de si e as mudanças dos seus sintomas.

Com que frequência você se inspira apenas fazendo um diafragma? É incrível o quão longe um efeito acontece, muitas vezes longe das nossas colocações da mão!

Reverendo esses diafragmas, oferece-lhe as nuances que o ajudam a criar experiências notáveis para os seus pacientes. Tomando esse passo que permite que o seu toque seja mais sofisticado e experiente.

Os meus vídeos tutoriais de CST oferecem uma revisão dos principais objectivos, anatomia, técnica e ideias para os terapeutas avançados. O vídeo tutorial CST de Janeiro é uma revisão da técnica da entrada torácica. O formato é o mesmo, no entanto o registro é diferente. Por favor, visite [www.cstmastery.com](http://www.cstmastery.com) para se inscrever.

Se 2019 inspira-lhe a ser o melhor terapeuta que você pode ser ou a trabalhar para a sua certificação técnica, isto é para si.

Considere cada uma das seguintes perguntas ao fazer cada técnica.

Intenção Principal

- \* Porque é que está fazer essa técnica?
- \* O que é suposto fazer?

Anatomia

- \* Qual é a anatomia sob as suas mãos?
- \* O que mais está na "vizinhança anatómica"?

Técnica

- \* Onde é que coloca as suas mãos?
- \* Que movimentos ou sensações o corpo lhe mostra?
- \* O que é que está sentindo?
- \* Como é que sabe que há uma mudança ou correção?
- \* Como é que sabe que a técnica está completa?



## Art of Dialogue

### Arte do Dialogo... regressando a CASA para o Ano Novo

Ancorar-nos nas fundações da CST e SER é a nossa CASA. Quero dar mérito a Molly Clark, uma das minhas professoras, por esta ideia brilhante e simples.

O que quero dizer com a nossa CASA? Deixe-me contar-lhe uma história. Quando sabe que necessita de ir a algum local, digamos, a um consultório médico e só sabe como chegar lá a partir de sua casa. Dessa forma é fácil. No entanto, no dia seguinte, você está num local diferente da cidade e agora tem de ir novamente ao consultório médico. Não sabe como chegar lá atravessando a cidade e não pode usar o GPS ou o telefone para obter indicações! Então, o que faria? Muitas pessoas têm de regressar a casa primeiro, orientar-se e depois já sabem as direcções para chegar ao consultório. Já alguma vez fez isso, ter de começar do lugar que já conhece?

Na CST/SER, cada um de nós tem uma CASA. Esse lugar é onde:

- \* estamos muito confortáveis a trabalhar
- \* somos muito bons nessas técnicas
- \* estamos mais confortáveis a trabalhar a anatomia
- \* temos um estilo de interagir com o paciente que é fácil e acolhedor

Deixe-me dar-lhe um exemplo de como eu o faço. Antes de iniciar qualquer imaginário terapêutico e diálogo, ou seja, diálogos solicitados, eu começo a partir da minha CASA de CST.

\* as minhas mãos estão fundidas no tecido

\* mantenho uma relação com o corpo a nível do tecido

\* sinto como se eu pudesse comunicar com o corpo através das minhas mãos, além de falar para o paciente com as minhas palavras.

Convido-o a ouvir mais sobre como o básico desenvolve a profundidade do nosso diálogo. Este tópico é o vídeo tutorial de Janeiro de SER, incluindo exemplos de imagens e diálogos terapêuticos. O formato do vídeo do tutorial de SER e da sessão de perguntas e respostas é o mesmo dos anos anteriores, mas o registro é diferente. Se você está preparado para se aperfeiçoar em SER e/ou a estudar para a certificação para ser diplomado, visite [www.cstmastery.com](http://www.cstmastery.com) para unir-se a esta comunidade internacional e apoiar os seus objetivos profissionais.

#### Social Media Resources:

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

[Upledger Institute International](#)

[UpledgerAlumni - sponsored by Eric Moya](#)

[Upledger CranioSacral Therapy Study Group](#)

[Upledger LatinoAmerica Alumni](#)

## *The Art of Touch*

**Susan Steiner**

OTR/L, CST-D



CranioSacral Therapy

SomatoEmotional Release