



CST Mastery

Be Inspired

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



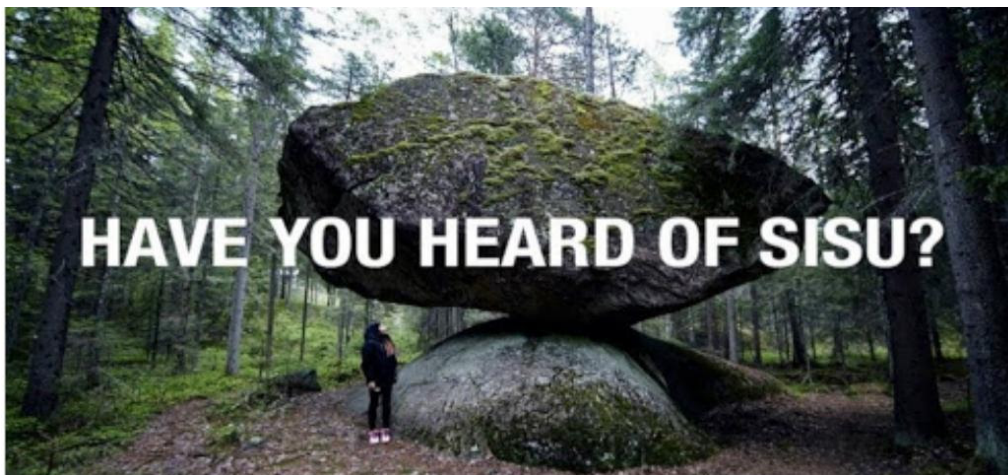


O vídeo tem 2 minutos de duração. [Clique aqui para a tradução.](#)

Saudações a todos,

A aproximação do Verão é sempre uma inspiração para mim. Convido a ouvir este vídeo de 2 minutos, carregando no link acima, e ter uma visão da minha paixão por esta estação. O solstício de verão traz dias longos e calor para o hemisfério norte, enquanto equilibramos a nossa gratidão - presenteada com tempo para actividades e descanso, assim como também somos solidários com os que sofrem em guerras injustas ou são afectados por esta pandemia que continua. A ideia de Sisu, força interior, é uma crença fundamental dos finlandeses. Isto inspira-me a encontrar coragem para o auto-cuidado. Sinto-me honrada e grata pela liberdade e saúde que tenho hoje, isso fortalece a minha sincera compaixão pelos menos afortunados.

Desfrutem esta newsletter, publicada originalmente em Setembro de 2020.



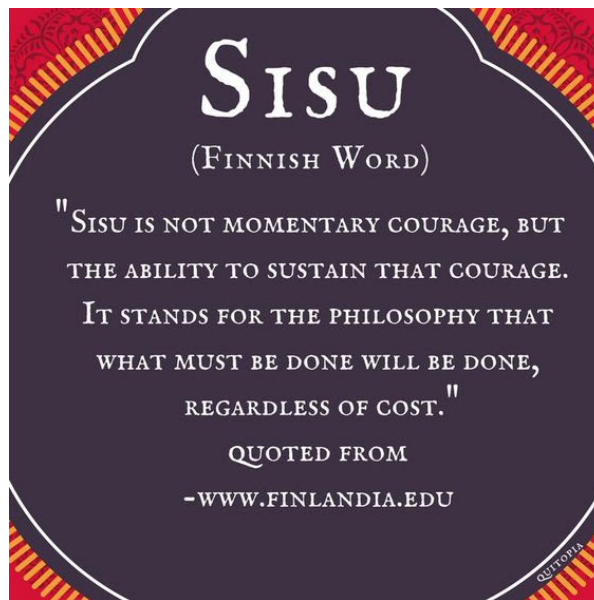
JÁ OUVIU FALAR DE SISU?

Caros terapeutas com determinação interna,

Prosperar e não apenas sobreviver, é fundamental para enfrentar os dias que virão. É essencial para encontrar a graça nas dificuldades. Nos últimos cinco meses, todos temos enfrentado o desconhecido. Cada um de nós enfrenta esses desafios à sua maneira. Prosperar na adversidade é um caminho muito pessoal.

Existe uma palavra notável que consagra o significado desta ideia – Sisu.

Sisu é uma palavra finlandesa que significa coragem, determinação e força interior extraordinárias que surgem em resposta a uma determinada adversidade, sofrimento e dificuldade.



SISU

(palavra finlandesa)

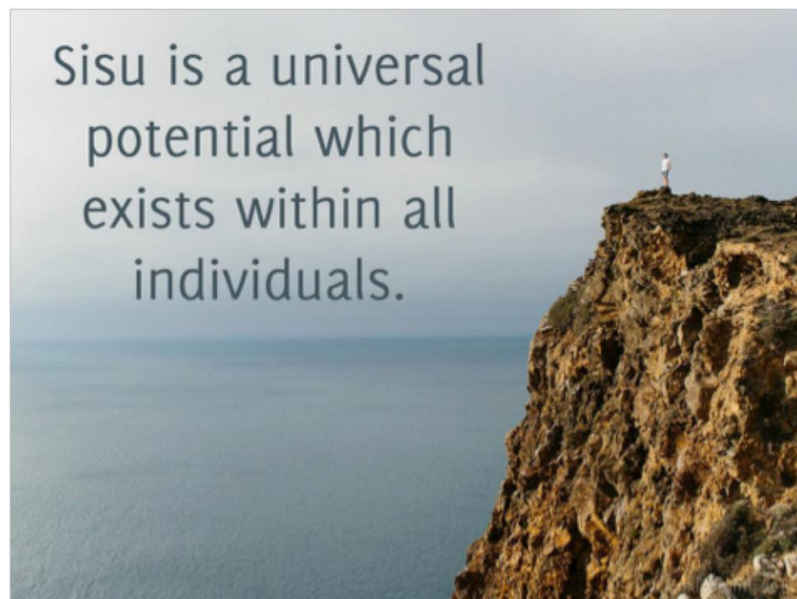
“Sisu não é a coragem momentânea, é a capacidade de sustentar essa coragem. Representa a filosofia de que o que tem de ser feito, será feito, independentemente do custo.”

A palavra deriva da raiz finlandesa, sisus, que se refere ao interno ou de dentro, os órgãos internos, ou literalmente as "tripas" e também pode significar o interior de um objecto. Muitas culturas têm associações ao poder das nossas entranhas, como o chakra da energia do guerreiro, ou os gregos que o associam à paixão e raiva. Mas para os finlandeses isso adquire um sentido adicional de tenacidade, longevidade e informa um modo de vida. A cultura finlandesa está imbuída de invernos longos e frios com pouca luz, e também resistiram a muitas ameaças à sua soberania, mais recentemente na Guerra de Inverno em 1939 contra os soviéticos. Esta palavra abraça o seu legado cultural único.

Conheci a cultura finlandesa e o conceito de Sisu quando tinha vinte e poucos anos. Fui líder de um grupo de dez escoteiras durante uma oportunidade internacional num evento de escoteiros na Finlândia. A língua finlandesa

fascinou-me, por ser tão distinta de qualquer língua que tinha estudado. Com duas vogais e duas consoantes no diminutivo do meu nome, Susi, não me surpreendeu ver a semelhança da palavra em finlandês. Quando aprendi a palavra Sisu, fiquei encantada porque a grafia era muito parecida e, ao mesmo tempo, muito diferente. Sisu e o seu significado profundo sempre estiveram perto do meu coração. A propósito e para quem tiver interesse em saber o que é Susi em finlandês, significa lobo.

Vivendo nesta pandemia, a ideia de fortaleza na adversidade está em toda parte. Vejo Sisu nas pessoas admiráveis que demonstram compromisso com o seu trabalho essencial em instituições de saúde e residenciais. Vejo Sisu em cada um que escolhe um trabalho que assiste a qualquer emergência nas nossas cidades. Porém, não são apenas os heróis e heroínas da nossa época que demonstram Sisu. Vejo-o em pais que lidam com questões financeiras, ao ajudarem os filhos a estudar em casa com um sorriso no rosto e a manterem a perseverança. Vejo-o em terapeutas cujas carreiras foram completamente alteradas nos últimos cinco meses, mas que não abandonaram a sua paixão e desejo de ajudar os outros. Eles encontraram a sua resistência nestes tempos.



Sisu é um potencial universal que existe em todos os indivíduos.



Sisu é mais do que apenas usar os recursos internos, é uma essência que está incorporada no nosso ser. É um líder silencioso que nos move por dentro. Essa fortaleza interior que surge à superfície não está em busca de reconhecimento, simplesmente é.



O carácter não é definido pelos erros que cometemos quando arriscamos.

É definido pelo que fazemos quando enfrentamos adversidades e quando as coisas não saem como planeado.

—Sisu

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

Ser o olho da tempestade, Maio 2022

Celebrando o que é certo, Abril 2022

Reparar com Ouro, Março 2022

Respire vida no seu coração, Fevereiro 2022



Art of Touch

Arte do Toque – Tutoria mensal:

Apoiando a sua própria saúde interna

Espero sempre poder compartilhar novos conhecimentos para melhorar as suas habilidades de CST através destas newsletters. Está ciente de que quanto mais se preocupa e se conhece a si mesmo e ao seu corpo, melhor compreenderá a CST? Para ter saúde, deve haver abertura suficiente a nível dos tecidos para permitir que a energia flua.

O meu amigo finlandês, John, diz que um componente do Sisu consiste em manter a sua saúde física, fazendo exercício, uma boa alimentação e estar na natureza. Também como terapeuta, é muito importante que receba trabalho corporal. Trabalha nos outros e está a negligenciar-se consigo próprio? O autocuidado é muito importante. A CST é obviamente importante, mas nem todos têm um terapeuta por perto. Se for esse o caso, recebe outras formas de terapia e o suficiente? Sugiro pelo menos uma sessão mensal, ou até mais frequentemente. Eu recebo outras modalidades para complementar a minha rotina, além das sessões de CST.

Outra estratégia de autocuidado é o alongamento, valorizando as conexões fasciais de todo o corpo, ao invés de somente a amplitude do movimento articular. Tom Myers escreveu um livro sobre isso, chamado *Anatomy Trains*. Alongar lentamente com o movimento tem a minha preferência. O meu sistema de alongamento favorito é o Essentrics, também conhecido como Classical Stretch, de Miranda Esmonde-White. Ela incentiva a participar enquanto demonstra a cadeia fascial desde a ponta dos dedos até o topo do quadril. O mesmo vale para mobilizar os dedos dos pés e os pés e seguir as vias fasciais até o quadril.

Aqui encontra um programa gratuito de 30 minutos como introdução para apreciar. **LINK**





Art of Dialogue

Arte do Diálogo – Tutoria mensal:

Como faz a sua própria SER?

Seguindo o tema de sermos responsáveis pela nossa própria saúde e bem-estar interior, devemos perguntar: a autointrospecção é uma prioridade? Para se destacar nas habilidades da SER, é preciso explorar a sua própria história, emoções e crenças. Quanto mais experiência adquirir a explorar a sua paisagem interior, mais amplas serão as suas possibilidades com os seus clientes. A sua própria energia e confiança aumentarão. Os seus clientes confiarão em si para levá-los profundamente ao desconhecido, porque eles terão a sensação de que esteve lá. Desenvolver habilidades na SER e ser introspectivo andam de mãos dadas. Quando alcança aquele lugar além da sua mente analítica, para o seu inconsciente, atingirá um limiar intuitivo no seu trabalho. Então a comunicação e a visão consigo mesmo fluirão facilmente.

Com toda a sinceridade, o meu trabalho pessoal nos últimos 30 anos, não é apenas na SER. Eu sigo muitos professores e programas que me trazem profundamente para dentro de mim. Eu sugiro que explore outros professores e programas também.

Necessito de outras reflexões para me levarem mais além do que já sei. Às vezes posso dialogar com minha própria criança interior e aprender o que ela realmente me quer dizer e o que ela precisa de mim. Se deseja ter uma meditação guiada com a sua criança interior, recomendo a Meditação da Criança Interior do Dr. Hew Len. Ele trouxe o Ho'oponopono ao público em geral. Esta meditação foi muito benéfica numa determinada fase da minha vida. Muitas crenças e padrões recorrentes começaram no passado. O relacionamento de cura com a criança interior mudará os seus padrões e a sua vida.

Link to Dr. Hew Len Meditation

Outro programa que considero valioso é o *Ancestral Clearing & Knowledge Program* de John Newton. O seu estilo de trabalho não é SER. Baseia-se na limpeza energética das vidas actuais e das gerações anteriores. No entanto, uma das suas técnicas de diálogo lembra-me a SER. Depois do cliente relatar a Newton o seu problema, ele começa por pedir ao cliente que expresse as sensações que possa notar no seu corpo. Em seguida, ele pede que esteja ciente da primeira imagem que surge sem pensar. Pergunta se sabe o que está a

acontecer naquela imagem. Às vezes, pergunta o que diz a si mesmo durante aquele evento.

O importante é captar o momento da memória e a sensação corporal relacionada. O seu domínio dessa habilidade é muito educativo. Pessoalmente beneficiei muito dos seus programas, a nível pessoal e profissional, incorporando alguns estilos do seu diálogo. Essas experiências foram fundamentais no meu foco de regressar no tempo até aos nossos ancestrais e suas culturas. Ao tomar consciência dessas experiências e libertar os quistos energéticos daquela época, podemos permitir a mudança para que o corpo se possa curar.

Link to John Newton Website

Espero que tenha tido a possibilidade de ver a minha palestra sobre influência ancestral e genética na SER. Foi apresentada na Beyond the Dura 2019 e está incluída na biblioteca Gold do CST Mastery. Também pode ler o meu artigo na Massage Magazine, julho de 2020, *The Body Tells Our Story (O corpo conta a nossa história)*.



The Body Tells the Story

– Susan Steiner

[Link to Article](#)



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

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

Mockingbird Design