



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

Susan Steiner, OTR/L, CST-D

susansteiner.com

cstmastery.com



Caros terapeutas orientadores,

Toda a criança sabe a alegria que é observar um papagaio de papel voar em direcção ao céu. Existe entusiasmo ao vê-lo mover-se sem esforço pelo ar.

Lembro-me de montar o meu primeiro papagaio de papel que comprei na loja da esquina e de usar alguns trapos velhos para construir a cauda. Prendi a corda num pedaço velho de madeira arredondada que encontrei na cave. Pode não ter sido o melhor voador, mas foi tudo tentativa minha.



We do not remember days,
we remember moments.
– Cesare Pavese

Nós não recordamos dias, nós recordamos momentos.

Cesare Pavese

Outra memória que me ocorre, foi quando vi pela primeira vez vários papagaios de papel ligados uns aos outros, como um comboio a voar alto sobre o oceano, quando eu vivia no sul da Califórnia. Eram sete papagaios em linha, coloridos como um arco-íris voador. O que era isso? Como funcionava? Era um conceito completamente novo para mim, maravilhoso e incrível.

Agora poderá entender como os papagaios de papel são parte profunda do meu espírito, são um dispositivo admirável que representa a liberdade e a descoberta.

Reflectindo, percebi que facilitar a SER é como colocar um papagaio de papel a voar. Nesta metáfora, o papagaio representa o cliente, o orientador do papagaio é o terapeuta e o fio é a sua relação e conexão compartilhada com o cliente. Primeiro tem que definir a sua intenção, 'intencionar' que o papagaio levante voo. Para tal são necessários movimentos específicos, alinhando-se com todos os elementos incluindo o vento e, eventualmente, o papagaio suspende-se no ar. Assim como na terapia, devemos construir um relacionamento com o cliente e o seu médico interno, envolver e acompanhar o tecido, avaliar se há quistos energéticos e começar a escutar o detector significativo.

Em seguida deverá 'assistir' o papagaio de papel para mantê-lo a voar, aplicando diferentes tensões na corda e adaptando-se a todos os elementos e mudanças no vento. Na terapia, fazemos isso com as nossas mãos e percepção. Devemos 'assistir' aos movimentos e libertações do tecido, para honrar os sinais do detector significativo e oferecer imagens terapêuticas e diálogo para 'assistir' ao que se revele mais importante à medida que a sessão avança.



Pull the string and it will follow
wherever you wish.
Push it,
and it will go
nowhere at all.

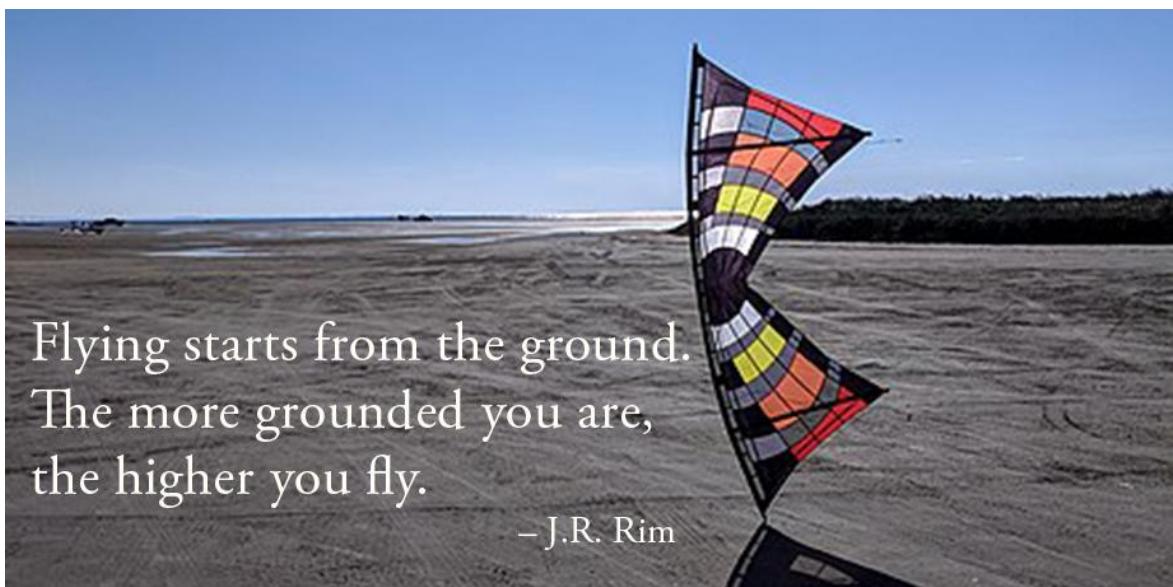
– Dwight D. Eisenhower

Puxar a corda fará com que o siga para onde desejar. Empurra-la não o levará a lugar nenhum.

Dwight D Eisenhower

Haverá momentos em que não é necessária aplicar qualquer 'tensão' ao papagaio de papel e tudo acontece naturalmente, simplesmente apreciamos a beleza do seu voo. Se houver uma mudança no vento, temos que voltar a 'assistir' até que ele volte a um estado de 'sem tensão' a voar. Existe essa mesma sensação de estar a segurar o fio durante uma sessão. O terapeuta não interfere, mas ajuda a facilitar a mudança, controlando o espaço e estando presente durante a sessão. O cliente está consciente e liberta as suas tensões e experiência pessoal, talvez em silêncio, enquanto se move e integra um detector significativo profundo. O terapeuta apenas mantém o espaço enquanto o quisto de energia ou as emoções se dissipam.

É importante dar o crédito a quem o tem. O conceito de 'intenção, atenção, sem tensão' é dos meus professores, Marci Shimoff e Debra Poneman, enquanto a referência à imagem do papagaio de papel é minha.



Flying starts from the ground.
The more grounded you are,
the higher you fly.

– J.R. Rim

Voar começa a partir do solo. Quanto mais enraizado estiver, mais alto voará.

J.R. Rim

A música *Let's Go Fly a Kite* (*Vamos voar um papagaio de papel*) é do meu filme de infância favorito, *Mary Poppins*. A personagem do Sr. Banks, após perceber a importância da família, sacrifica o seu emprego e volta a casa. A cena seguinte mostra-o a reparar o papagaio de papel do seu filho e a aventurarem-se cantando e dançando com o *Let's Go Fly a Kite*. Observar a transição pessoal do Sr. Banks enquanto ele dança com entusiasmo e alegria, lembra-me as sessões terapêuticas. Muitos clientes, depois de abandonarem os velhos hábitos e crenças emocionais, sentem-se mais leves e mais em paz consigo mesmos. Às vezes, até o riso e a alegria borbulham onde antes havia tensão e preocupações.

Convido-o(a) a sorrir e a lembrar-se de ser feliz e despreocupado(a) assistindo ao vídeo desta música no YouTube. Aqueles que participaram nas minhas aulas pelo Zoom sabem que terminamos cada sessão com uma música relevante e, muitas vezes, divertida.

Gostaria que todos pudéssemos fazer isso juntos, mas a próxima melhor coisa a fazer, é partilhar o link, e assim junte-se a cantar! Aqui segue o link para o *Let's Go Fly a Kite*.

Muito obrigada a Alexandra Duarte por traduzir esta newsletter. Todos apreciamos o presente que nos oferece.

[Link para o video](#)

Desfrute com o espírito de uma brisa primaveril,

Susan



Recursos:

Marci Shimoff, [Your Year of Miracles](#), [Happy for No Reason](#)

Debra Poneman, [Yes to Success](#)

Prima nos links abaixo para rever as newsletters anteriores

[Jardinagem de primavera com a CST, Abril 2021](#)

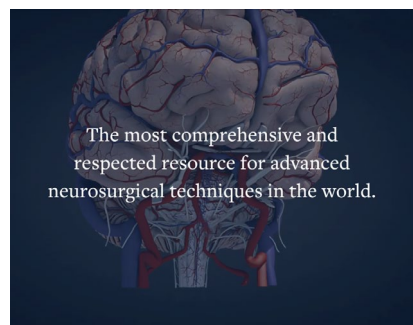
[Qual é a Teoria do Recipiente, Março 2021](#)

[A CST como Poesia, Fevereiro 2021](#)

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

[Atlas Neurológico](#)

Partilho informação do website chamado The Neurosurgical Atlas.



[Link](#)



[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](#)

© 2021 CST Mastery. Todos os direitos reservados.

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

[Mockingbird Design](#)