



Olá Artistas do Toque

O toque CST é tão especial. Nós somos artistas do toque. A capacidade de tocar com delicadeza, percepção e segurança é um presente que damos aos outros e a nós mesmos. Aprecie essa sua capacidade, ela pode mudar vidas, incluindo a sua.

Abordar um paciente em neutro é uma frase padrão no CST. Aprendemos isso no começo do CST1. Existem muitas formas de explicar o toque neutro. Nas minhas aulas, tenho frequentemente explicado o ser neutro, como estando no limite de uma pessoa. Como se perguntasse: "Posso tocá-lo no limite de quem você é". Embora isso seja verdade, observe como estou a mudar essa ideia no final desta newsletter.

Eu acredito que o neutro contém delicadeza, compaixão e aceitação. Como é que isso é transferido para as minhas mãos? Primeiro, é preciso prática e bondade por si próprio. Se estiver a julgar-se a si mesmo com a sua capacidade, não estará a ser neutro. Se estiver consciente ou inconscientemente a julgar o seu paciente, não estará a ser neutro. A auto-consciência é fundamental.

Em segundo, há uma essência que um terapeuta tem que retratar. Para aqueles que estudaram o SER2, vocês aprenderam sobre os arquétipos. Vou partilhar convosco algo pessoal. Sim, eu ensino a importância de ter as capacidades técnicas básicas, encontrar detector significativo, usar imagens e diálogos terapêuticos. No entanto, ser um bom terapeuta de CST é mais do que isso. Eu sou apoiada com energia arquetípica quando trabalho. Como é que aprendi isso? Observando os meus professores de perto. Encontrando as minhas próprias imagens e guias interiores, ensinou-me o que significa manter uma energia arquetípica. Hoje, conecto-me na "energia de Buda" quando trabalho e isso ajuda-me na essência do neutro, com delicadeza, compaixão e aceitação.

Em terceiro lugar, oferecer o toque CST não é um toque unilateral. Nós co-criamos a experiência com o paciente, consciente e inconscientemente. Na verdade, encontramos o paciente com o nosso toque. Nós vamos ao ponto em que os sentimos a nos alcançarem.

Susan



"Neutro é interagir com uma pessoa no limite de quem ele ou ela é."

- Susan Steiner

Nesta época de alegria e celebração, desejo-lhe a facilidade de encontrar as pessoas onde elas estão e co-criar uma maravilhosa época natalícia.



Art of Touch

Arte do Toque

Tutoria mensal: Tracção e o Tubo Dural

A vídeo chamada tutorial deste mês foca-se nas técnicas do tubo dural. Para desenvolver o toque das suas mãos e dedos para o movimento e alongamento do tubo dural, dê a si mesmo uma imagem de um tubo de borracha elástico, pedaço de tecido elástico ou de plástico transparente. Convido-o a experimentar isto em casa. Arranje um pedaço de filme plástico transparente com cerca de um metro de comprimento ou até mesmo um lenço fino e coloque-o na sua mesa com uma das pontas à sua frente. Segure a ponta estreita do lenço, com os dedos da mão para cima, e com 5 gramas, "traccione" suavemente o lenço na sua direção para ter uma noção do que sente. Agora faça isso novamente com os olhos fechados. Observe a facilidade de como se move. O próximo passo é, com os olhos fechados, que alguém coloque um pequeno objecto em algum lugar no lenço. Isso representa uma restrição no tubo dural. Com 5 gramas, traccione a ponta mais estreita do lenço novamente e veja se consegue perceber aproximadamente onde e a que distancia está o pequeno objecto. Abra os seus olhos para confirmar a sua experiência. Remova o objeto. Novamente com os olhos fechados, peça ao seu amigo para colocar outros objectos, talvez de peso e tamanho diferentes, em lugares diferentes. Podem estar em qualquer lugar ao longo do lenço, à esquerda, à direita ou ao centro. Talvez duas "restrições" tenham sido colocadas no seu lenço. Traccione novamente com os olhos fechados. Observe quanto tempo há de deslizamento até sentir que há tensão, densidade, firmeza ou incapacidade de deslizar. Adivinhe em que pontos do lenço as restrições estão. Talvez desta vez o seu amigo coloque um objeto pesado como um livro, em vez de um objeto pequeno. Isto representaria uma restrição muito mais profunda, por exemplo, uma cicatriz nos tecidos.



Art of Dialogue

Arte do Diálogo

Tutoria Mensal: Resistência e Protecção

Convido-o a se juntar a mim para o vídeo tutorial, Resistência e Protecção. Eu adoro explicar isto como "O que eu não sei, eu não sei". Existem muitas técnicas para explorar o não-consciente com seu paciente. Em primeiro lugar, é mais importante desenvolver uma relação terapêutica de confiança e segurança com seu toque, comunicação e essência geral. É uma co-criação de explorar o que está mais profundo. Essa relação terapêutica é o caminho para ir mais além. Sem isso, o seu paciente não lhe oferecerá os seus pensamentos mais profundos nem verbalmente, nem através das suas experiências corporais.

E se tiver feito tudo correctamente, como mencionado acima, mas o seu paciente não está acessível. Já considerou que pode não ser seguro para a informação surgir ainda? Pode haver memórias ocultas profundas que precisam de ser respeitadas. A saúde mental tem muitas camadas e padrões. Seja paciente consigo mesmo se não lhe responderem prontamente. Compartilhar as crenças e a história é bastante íntimo. Isso requer uma relação profissional especial, grau de segurança e o tempo certo.

The Art of Touch

Susan Steiner

OTR/L, CST-D



CranioSacral Therapy

SomatoEmotional Release