



*Olá a todos,*

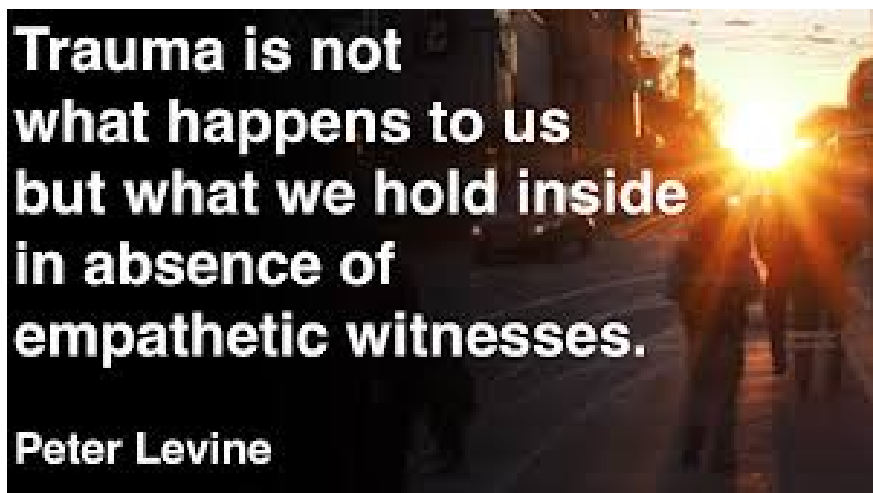
Recentemente tive a honra de ensinar o SER2 na Polônia e na Romênia. Esses terapeutas motivados e dedicados aceitaram explorar o seu trabalho pessoal e de cura para si e para os outros.

A nível pessoal, enquanto estive na Polônia, senti que era importante "testemunhar" a quantidade de tristeza e morte que ocorreu durante a Segunda Guerra Mundial. Embora a minha família Judia directa tenha fugido de Viena, Áustria e a maioria tenha atingido em segurança os Estados Unidos, nem todos tiveram tanta sorte. Junto com as inúmeras tragédias que conhecemos, entendi que houve imensos presos políticos e suas famílias que também foram enviados para os campos de concentração.

O conceito de "dar testemunho" parece relativamente simples. Como assistir a um filme com compaixão e honrar o que aconteceu com os outros. No entanto, uma lição foi aprendida nesta viagem. Quando visitei a zona dos campos de concentração, tudo foi muito pessoal. Com as milhares de pessoas que visitavam o local, nós andámos em grandes grupos. Era inacreditável ver as fotos reais e tocar nos edifícios. Com todas as minhas capacidades em saber manter os limites, enraizada e estabelecendo intenções, eu pensei que tinha lidado bem com tudo isso. No entanto, sem que eu percebesse, era muito difícil separar o agora do passado. Dois dias depois, fiquei fisicamente doente e sobrecarregada. Felizmente, eu já estava com colegas que me podiam oferecer uma sessão de SER, onde foi possível descarregar o medo e outras sensações que estava a carregar. Obrigado meus amigos Polacos.

Há duas questões aqui: uma é dar o testemunho a outras pessoas. Estamos aqui para os outros. As nossas carreiras são dedicadas a isso. A segunda questão é dar testemunho a nós mesmos, honrando e aceitando o que sentimos. Agora, por favor, considere quem está aqui para si, a um nível pessoal, emocional e energético.

Tudo de bom,



**Trauma is not  
what happens to us  
but what we hold inside  
in absence of  
empathetic witnesses.**

**Peter Levine**

*"O trauma não é o que acontece connosco, mas o que guardamos dentro da ausência de um testemunho empático."*

*- Peter A. Levine*



*Art of Touch*

### **Arte do Toque - Uma lição do corpo**

Felizmente, existem várias maneiras de aprendermos a avaliar o corpo. Convido-o para o vídeo Master tutorial de novembro de CST para uma revisão do arcing para lesões activas e inactivas, deslizamento fascial e pontos de escuta. Essas técnicas dão-nos uma visão geral do corpo. Os lugares dentro de uma pessoa que parecem fortes e os lugares que tem algumas limitações.

Eu trabalho com essa premissa frequentemente. O local que encontro com a avaliação do corpo inteiro é onde eu começo, não com a queixa do paciente. Aqui está um exemplo.

A minha paciente apresentou espasmos na parte superior direita das costas. Eu detectei pelo arcing a região do seu ombro direito. Parecia-se mais com uma lesão inactiva com limitação no deslizamento fascial perto do

complexo articular do ombro. Esta era uma área com a qual ela frequentemente tinha dificuldade. Obrigado ao seu corpo pela indicação.

Coloquei as minhas mãos na zona direita do seu tórax e na área do ombro e comecei a técnica do diafragma. Com as pontas dos dedos da minha mão posterior, comecei também a palpar por pontos de gatilho musculares e por vértebras que podiam estar doloridas. Encontramos pontos de gatilho ao longo dos músculos do lado direito da coluna. As pontas dos meus dedos também exploraram o lado esquerdo da coluna e para nossa surpresa, estava mais restrito e doloroso do que o lado direito. À medida que o tecido participava na libertação e finalmente cedeu, as minhas duas mãos moveram-se em direção ao tórax e ao ombro esquerdo. A minha mão anterior deslizou posicionando-se na entrada torácica e os meus dedos estavam um pouco na diagonal, alcançando a articulação acromioclavicular do ombro esquerdo.

Essa posição da mão é familiar para mim, com pacientes que tiveram lesões provocadas pelo cinto de segurança. Então perguntei-lhe sobre se algum de acidente de carro havia ocorrido e aí imediatamente houve um forte detector significativo.

Com a avaliação inicial, mesmo com o número de vezes que a tratei antes, essa área nunca "se apresentou". Obrigado corpo por me mostrar um local para começar e nos guiar para a área mais significativa.



*Art of Dialogue*

### **Arte do Diálogo- Ser testemunha de si próprio**

A minha experiência na Polônia fez-me considerar profundamente o que fazemos no SER. De certa forma, nós testemunhamos o corpo, a pessoa e o evento que aconteceu. Quando os nossos pacientes libertam uma memória ou um quisto de energia, conectamos com o corpo e também com os detalhes do evento. Os sentimentos dos pacientes geralmente são expressos e movem-se pelo corpo em ondas. Quando o quisto de energia se liberta, é como se uma nuvem emanasse do corpo ou algo muito mais profundo fosse empurrado ou puxado para fora do corpo. Muitas vezes nós estamos a assistir directamente essa experiência.

E se a memória do cliente estiver próxima da nossa experiência ou se tivermos uma opinião sobre o que aconteceu? Como podemos impedir de nos envolvermos demais com a experiência do paciente?

Nós desenvolvemos as nossas capacidades de sermos neutros e de estarmos enraizados. Um dos estudantes na Polônia disse-me que quanto mais ele se concentra no corpo, mais ele consegue ficar enraizado.

O nosso autocuidado é importante, estabelecendo boas rotinas de sono, nutrição e hidratação. Pois quando estamos num estado enfraquecido, somos mais afetados pelo que está ao nosso redor. Emocionalmente, beneficiamos em termos alguém para compartilhar os nossos sentimentos sobre o sofrimento que testemunhamos com os nossos pacientes. Energeticamente, mantendo-nos preenchidos, limpamos diariamente nosso

campo energético e o nosso espaço de tratamento. Faça consultas com profissionais de diversas modalidades como forma de suporte e tratamento.

Embora façamos o melhor que podemos, não podemos fazer isso sozinhos.



## CST & SER Mastery Video Series

An online learning resource  
for CranialSacral & SomatoEmotional Release Techniques

### **CST & SER Série de vídeos Master**

Um recurso de aprendizagem online

para técnicas de Sacro Craniana, CST e Libertação Somato Emocional, SER

Seguindo o tema de cada série, haverá uma chamada para perguntas e respostas, um tempo para partilhar experiências e perguntar ou escrever questões. Os seus comentários e questões também serão bem-vindos (e incentivados!) via email antes da chamada.

(Estas séries serão em Inglês e poderá ter a oportunidade de ver o vídeo depois da aula, no horário da sua preferência.)

### **CST Vídeo Master**

**27 de Novembro, Terça-Feira 7:30pm EST**

**29 de Novembro, Quinta-Feira 2:30pm EST**

### **SER Vídeo Master**

**27 de Novembro, Terça-Feira 8:30pm EST**

**29 de Novembro, Quinta-Feira 3:30pm EST**

email: [info@susansteiner.com](mailto:info@susansteiner.com) for registration

[CLICK HERE FOR INFO & EMAIL REGISTRATION](#)

**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

