TERAPIA GIBSON®

NÍVEL 1

AUTO-TERAPIA

MANUAL DO ALUNO



ÍNDICE

O percurso do manual

- **ABERTURA**

Apresentação e orientações ao aluno

- **PARTE I — Fundamentos da Terapia Gibson**

Origem, autoria e visão do método
Corpo, emoções e consciência

- **PARTE II — Os Cinco Portais da Formação**

Página de rosto dos Cinco Portais
Apresentação e propósito — A jornada da integração
Visão geral — A cartografia da experiência
Portal 01 — Diamond Dragons e leituras complementares
Portal 02 — Arcanjo Miguel
Portal 03 — Saint-Germain e leitura complementar
Portal 04 — Kryon e leitura complementar
Portal 05 — Mãe Maria e leitura complementar
Matriz de Autoconhecimento
Integração dos cinco portais
Reflexão e mensagem final

ÍNDICE

Da compreensão à prática

PARTE III — As Zonas Energéticas

O sistema de numeração
Mapa anterior e mapa posterior
As zonas intermédias 1,5 e 3,5
As zonas 4, 5, 6 e 7

PARTE IV — A Prática de Auto-Terapia

Preparação e posição da mão
A espiral de três voltas
A prática completa — sequência e demonstração ilustrada
Fase 1 — 9 minutos · Fase 2 — 12 minutos

PARTE V — Integração e Continuidade

Os 33 dias de integração
Aplicação Terapia Gibson | 33 Dias
Registos pessoais
Contactos e identificação da formação

Um manual para acompanhar a formação

Este Manual do Aluno acompanha o Nível 1 | Auto-Terapia da Terapia Gibson®. Destina-se a quem está a realizar a formação presencial. Aqui encontram-se os fundamentos, a explicação do significado simbólico dos cinco portais e a sequência da prática pessoal.

A Terapia Gibson foi criada e ancorada por Marlene Guerreiro Teixeira. A sua identidade autoral exprime-se nos princípios, na terminologia e na sequência própria do método.

Como utilizar este manual

A Parte I apresenta os fundamentos.

A Parte II desenvolve o percurso dos Cinco Portais e aprofunda a tradição simbólica do método.

A Parte III reúne a numeração e os mapas das zonas energéticas.

A Parte IV acompanha a prática de 21 minutos.

A Parte V dedica-se à continuidade e ao registo pessoal.

O âmbito do Nível 1

A aprendizagem deste nível destina-se à Auto-Terapia. Não habilita o aluno a realizar terapias noutras pessoas nem a conduzir ativações. Este manual é um apoio à formação presencial e não a substitui.

Linguagem e experiência

Os portais, seres de luz e relações energéticas são apresentados no contexto simbólico e espiritual da Terapia Gibson. Esta linguagem exprime a filosofia do método.

As dúvidas sobre a técnica devem ser esclarecidas no contexto da formação. A prática não substitui cuidados médicos ou psicológicos.

PARTE I

Fundamentos da Terapia Gibson

Origem e autoria

Visão e princípios

Corpo, emoções e consciência

Origem, autoria e visão

A Terapia Gibson foi desenhada e ancorada por Marlene Guerreiro Teixeira. A Medicina Chinesa, a Física Quântica e a Origem da Criação são as bases que inspiram a abordagem do método.

Na filosofia da Terapia Gibson, a compreensão da desarmonia envolve a relação entre alma, mente e corpo. A reconexão e a harmonização são entendidas como parte de um caminho de congruência no quotidiano.

Os princípios apresentados no método

O trabalho interior é orientado para a observação de quem é (e os medos que não permite essa mesma observação), a reconexão alma–mente–corpo, a harmonia, a estabilidade emocional e a compreensão do amor. O Amor Incondicional e a relação com o próprio propósito fazem parte desta visão.

Uma abordagem bioenergética

A Terapia Gibson utiliza a designação «bioenergética», relacionando «bio» com o corpo físico e «energética» com a Fonte que possibilita a vida. Na linguagem espiritual do método, a Fonte refere-se ao Criador e à origem da energia essencial.

Autoria e transmissão

O método possui identidade autoral e normas próprias de transmissão. A facilitação da formação está reservada a pessoas devidamente formadas como Trainer ou Alqyimaster da equipa Terapia Gibson. A participação no Nível 1 destina-se à prática pessoal.

Corpo, emoções e consciência

Na Terapia Gibson, a experiência corporal, a vida emocional e a consciência de si são consideradas uma relação conjunta. A prática pessoal acompanha essa observação e a relação do aluno com a própria experiência.

Presença e continuidade

A Auto-Terapia diária permite acompanhar o percurso do aluno e reconhecer a forma como vive a prática. A continuidade é valorizada sem estabelecer uma comparação entre experiências individuais e externas, lembrar que a única comparação é com o próprio.

O lugar dos cinco portais

A linguagem espiritual do método associa os cinco portais a seres de luz e a cinco dimensões complementares: *Limpeza Elementar, Proteção, Transmutação, Recalibração e Consciência, e Amor Incondicional*.

Reconexão alma–mente–corpo

A relação consigo próprio, com o seu poder interior, amor e sabedora, em cada passo do seu percurso leva a de reconhecimento mais integral e profundo so seu propósito, aisso chamamos de consciência.

TERAPIA GIBSON

NÍVEL 1 | AUTO-TERAPIA

OS CINCO PORTAIS DA TERAPIA GIBSON

COMPREENDER O SIGNIFICADO DAS EXPERIÊNCIAS VIVIDAS NO NÍVEL 1.



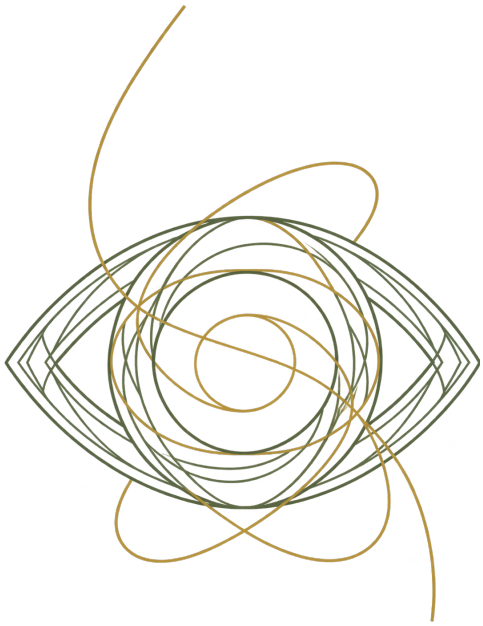
CONHECER · INTEGRAR · TRANSFORMAR

PARTE II · APRESENTAÇÃO E PROPÓSITO

A jornada da integração

Viver a experiência e compreendê-la são dois passos do mesmo caminho.

O propósito deste documento é descodificar a dimensão simbólica da jornada que o aluno está a viver.



Onde a energia foi sentida, a consciência traz agora clareza.

A cartografia da experiência

Os cinco portais representam um percurso de Auto-Terapia interligado. Esta cartografia ajuda a compreender as diferentes dimensões da experiência vivida na formação e a relação entre elas. Não existe uma hierarquia de importância: cada portal tem um significado próprio e complementa aos restantes.

A Limpeza Elementar abre a leitura do próprio espaço e da sua harmonização. *A Proteção* relaciona-se com a segurança interior e com as fronteiras que permitem ao aluno permanecer no seu centro. **Estas duas dimensões constituem a base simbólica para aprofundar o trabalho de consciência.**

A Transmutação orienta o olhar para os padrões, emoções e experiências que pedem transformação. *A Recalibração e a Consciência* acompanham o regresso ao alinhamento interior e à atenção ao momento presente. *O Amor Incondicional* acolhe todo o percurso, ligando a compreensão que o aluno tem de si à forma como se trata.

A ordem de apresentação permite reconhecer o sentido do conjunto, mas os portais não funcionam como etapas isoladas. A *proteção continua presente quando observas um padrão; o acolhimento acompanha a transformação; e a consciência ajuda a reconhecer a relação entre todas estas dimensões.*

PORTAL	DIMENSÃO
01 Diamond Dragons	Limpeza Elementar
02 Arcanjo Miguel	Proteção
03 Saint-Germain	Transmutação
04 Kryon	Recalibração e Consciência
05 Mãe Maria	Amor Incondicional

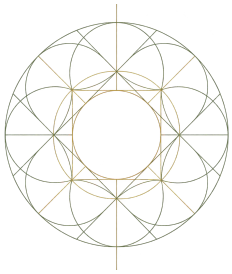
Ler esta cartografia é dar significado à experiência, sem estabelecer uma escala do que o aluno deveria sentir. A Matriz de Autoconhecimento reúne, de forma breve, o símbolo, a ação principal e a pergunta que orienta a consciência em cada portal.

PARTE II · PORTAL 01

Diamond Dragons

CONCEITO CENTRAL

Limpeza Elementar



Na tradição simbólica da Terapia Gibson, os Diamond Dragons estão associados aos quatro elementos da natureza: Ar, Terra, Água e Fogo. A Limpeza Elementar representa a criação de uma base de harmonização e proteção a partir da qual se inicia o trabalho interior.

Limpar, neste contexto, é reconhecer o que ocupa o espaço energético do aluno e a forma como isso acompanha a experiência. Pensamentos repetitivos, emoções acumuladas e a relação com o ambiente podem ser observados à luz deste portal, sem transformar essa observação num julgamento sobre quem é.

Cada elemento exprime uma qualidade desta relação:

- Ar — renovação e leveza.
- Terra — enraizamento e estabilidade.
- Água — fluidez emocional.
- Fogo — purificação e transmutação.

Estas qualidades complementam-se no sentido de uma harmonização do conjunto.

Os Diamond Dragons são apresentados como guardiões e companheiros espirituais deste percurso. A proteção de base relaciona-se com a possibilidade de o aluno estar presente no seu próprio espaço, reconhecendo aquilo que o acompanha antes de aprofundar as outras dimensões da Auto-Terapia.

Esta pergunta orienta a consciência para essa base. Não exige um estado de perfeição: ajuda a compreender a relação entre limpeza, presença e disponibilidade para o trabalho interior.

O meu espaço energético está limpo?

PORTAL 01 · LEITURA COMPLEMENTAR

Diamond Dragons e os elementos

A relação com os elementos aprofunda a compreensão dos Diamond Dragons. Estas leituras integram a tradição simbólica da Terapia Gibson e ajudam a reconhecer as diferentes qualidades presentes no percurso de harmonização.

A ligação autoral

Na leitura e visualização descritas por Diana Cooper referenciada de segundo a tradição espiritual, os dragões são guardiões ligados à formação da Terra e à proteção das almas ao longo das suas experiências.

Ar

Os dragões de Ar são associados ao vento, à cor azul do céu, à inspiração, à esperança e à leveza. A narrativa relaciona-os com os Unicórnios e com a renovação de padrões de pensamento, abrindo espaço à criatividade e a novas perspetivas.

Terra

Os dragões de Terra são associados ao enraizamento, à estabilidade e às linhas de Ley. São apresentados como guardiões dessas linhas, ligados à libertação de densidade e ao equilíbrio simbolizado por Yin e Yang.

Água

Os dragões de Água são descritos em tons prateados, verde suave ou azul e associados às emoções, à criatividade e à harmonia nas relações. A água representa também a escuta da sabedoria interior e a conexão com a própria essência.

Fogo

Os dragões de Fogo, associados a Arcanjo Gabriel e a tons vermelhos e laranja, simbolizam purificação, transmutação e proteção. A imagem do fogo exprime a libertação de obstáculos e a abertura ao novo.

PORTAL 01 · LEITURA COMPLEMENTAR

Combinações e serviço planetário

As seis combinações dos elementos

COMBINAÇÃO	SIGNIFICADO SIMBÓLICO
Terra–Ar	Coragem, vontade e energia; continuidade do sonho e do foco.
Terra–Fogo	O tempo certo e o equilíbrio.
Terra–Água	Fluidez natural, acompanhamento, abundância e novas oportunidades.
Ar–Fogo	Comunicação interior com paixão e entusiasmo.
Ar–Água	Felicidade e vontade de viver.
Fogo–Água	Purificação de aspetos da vida.

A narrativa de serviço planetário

O serviço planetário relaciona-se com uma rede de linhas de Ley de terceira dimensão, uma rede de quinta dimensão ligada à Era de Ouro da Atlântida e a criação de uma rede de sétima dimensão. Estas referências pertencem à cosmologia espiritual.

Nesta perspetiva espiritual, os dragões de Terra colaboram na manutenção do fluxo energético do planeta e no serviço a um bem maior. Às almas é atribuído um compromisso de participação nesse equilíbrio.

Os dragões de Água estão ligados a Neptuno, Odin e Possidon, aos oceanos e à geometria sagrada das águas, para o contexto do método.

Estas imagens e dimensões são linguagem simbólica e espiritual do método, não descrições científicas do planeta ou da fisiologia humana.

Mensagem dos Diamond Dragons

A mensagem entregue da equipa Diamond Dragons exprime acompanhamento, proteção e presença no ancoramento. A equipa é apresentada como parte da relação espiritual vivida na Terapia Gibson.

Referência bibliográfica

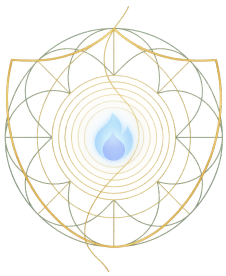
Diana Cooper, Dragons, Your Celestial Guardians.

PARTE II · PORTAL 02

Arcanjo Miguel

CONCEITO CENTRAL

Proteção



O portal de Arcanjo Miguel está associado à Chama Azul e à Proteção. Na Terapia Gibson, esta dimensão relaciona-se com a segurança interior e com a capacidade de reconhecer e preservar o próprio espaço energético perante o exterior.

A proteção ganha significado na forma como o aluno se mantém presente em si enquanto se relaciona com o que o rodeia. As fronteiras saudáveis permitem reconhecer o seu espaço, sem perder a abertura à experiência e à relação com os outros. Trata-se de compreender onde o aluno se encontra e como permanece no seu centro.

A Chama Azul e a egrégora de Arcanjo Miguel fazem parte da linguagem espiritual deste portal. Simbolizam o acompanhamento e a proteção do percurso vivido na formação e na vida de cada ser humano a viver esta experiência terrena.

No conjunto dos cinco portais, a Proteção acompanha a base criada pela Limpeza Elementar. Um espaço reconhecido e cuidado oferece o enquadramento simbólico para observar padrões, acolher emoções e aprofundar a consciência de si.

A seguinte pergunta dirige a atenção para a relação do aluno consigo próprio. O foco está na presença consciente e nas fronteiras que sustentam essa relação, e não na comparação entre aquilo que o aluno e os restantes participantes sentem durante a formação.

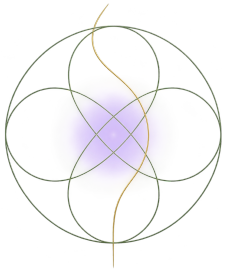
Sinto-me seguro no meu centro?

PARTE II · PORTAL 03

Saint-Germain

CONCEITO CENTRAL

Transmutação



O portal de Saint-Germain está associado à Chama Violeta e à Transmutação. Representa a possibilidade de olhar para padrões, emoções e experiências cristalizadas, reconhecendo o lugar que ocupam na forma como o aluno se relaciona consigo próprio e com a vida.

A transformação começa pela disponibilidade para observar. Quando um padrão é reconhecido, torna-se possível compreender como se repete e como influencia a experiência presente. A linguagem da transmutação exprime essa passagem de um estado fixo e oculto para uma relação interior com maior consciência.

A Chama Violeta simboliza a transformação de sentimentos densos e de conteúdos que permanecem guardados. Para o nosso método, esta dimensão relaciona-se também com ações e não ações do ser humano.

Este portal encontra apoio na limpeza e na proteção: reconhecer o próprio espaço e sentir uma base de segurança dá sentido ao olhar para aquilo que precisa de transformação. A recalibração e o acolhimento acompanham a integração desse trabalho.

A seguinte pergunta mantém a reflexão ligada à experiência presente. A pergunta não determina o que o aluno deve sentir; ajuda o aluno a compreender a dimensão de transformação que este portal representa.

Leitura complementar

Saint-Germain é associado à Chama Violeta, à transformação de sentimentos densos, ações e não ações do ser humano e a sua responsabilidade.

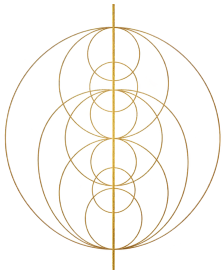
O que preciso de transformar hoje?

PARTE II · PORTAL 04

Kryon

CONCEITO CENTRAL

Recalibração e Consciência



Kryon representa a Recalibração e a Consciência. O seu significado central é o alinhamento interior: regressar à consciência de si, reconhecer onde está a atenção e reencontrar uma relação presente com a própria experiência.

A recalibração pode ser compreendida como um reajuste da orientação interior. Ao longo do quotidiano, o medo, a desconfiança ou a tristeza podem acompanhar momentos em que o aluno se sente afastado de si. A linguagem deste portal convida a reconhecer esses estados sem fazer deles uma definição permanente de quem é.

A observação neutra permite dar atenção ao que está presente sem exigir uma resposta imediata nem comparar a experiência com a de outra pessoa. É neste sentido que a consciência e o amor-próprio se encontram: ***reconhecer-se inclui a forma como o aluno se relaciona com os seus estados internos***.

Para a Terapia Gibson, Kryon associa-se à reconexão com o Eu Superior e à relação com os guias e anjos protetores. A recalibração é apresentada como parte desse regresso ao alinhamento, mantendo a experiência ancorada no momento presente.

Esta pergunta sintetiza o foco deste portal. Depois de reconhecer o que precisa de transformação, esta pergunta ajuda a compreender como a consciência acompanha e integra o percurso interior.

Leitura complementar

Kryon é também associado a dimensões superiores, ao Eu Superior e à ligação aos guias e anjos protetores, sem lhe ser atribuído um anjo ou arcanjo específico.

Onde está a minha atenção?

PARTE II · PORTAL 05

Mãe Maria

CONCEITO CENTRAL

Amor Incondicional



O portal de Mãe Maria representa o Amor Incondicional: o espaço do acolhimento, da aceitação profunda e da relação serena consigo próprio. A imagem da Mãe Cósmica exprime esta presença amorosa na linguagem espiritual da Terapia Gibson.

Acolher a experiência é reconhecer aquilo que o aluno sente e vive sem fazer depender o seu valor de um estado ideal. O amor-próprio está na base desta relação: a forma como o aluno se trata acompanha a forma como compreende o amor e como se relaciona com os outros.

A aceitação dá lugar à observação e à transformação sem acrescentar uma exigência de perfeição. Assim, o acolhimento está presente em todo o percurso: no reconhecimento do seu espaço, na proteção das suas fronteiras, na transformação de padrões e no regresso à consciência de si.

O Amor Incondicional integra os cinco portais porque oferece um sentido de acolhimento ao trabalho realizado. A relação consciente, íntegra e empática desenvolve-se primeiro na relação consigo próprio e estende-se, de forma natural, à relação com quem o rodeia.

Esta pergunta traz esta dimensão para o quotidiano. A pergunta convida a reconhecer a qualidade da relação consigo próprio e a compreender como o amor pode estar presente na integração da experiência vivida no Nível 1.

Estou a tratar-me com aceitação?

PORTAL 05 · LEITURA COMPLEMENTAR

Mãe Maria · A Mãe Cósmica

A mensagem de Mãe Maria convida ao reconhecimento de si e à expressão do amor no quotidiano:

«O amor que reina em vós precisa transparecer no vosso quotidiano. Sintam que são os seres mais lindos e importantes da vossa vida, aprendam a amar-se, entrem em sintonia com essa vibração de AMOR em todo o momento e sejam luz e amor incondicional na Terra, com resposta por todo o Universo.» - mensagem de Mãe Maria, a Mãe Cósmica.

PARTE II · SÍNTESE DOS CINCO PORTAIS

Matriz de Autoconhecimento

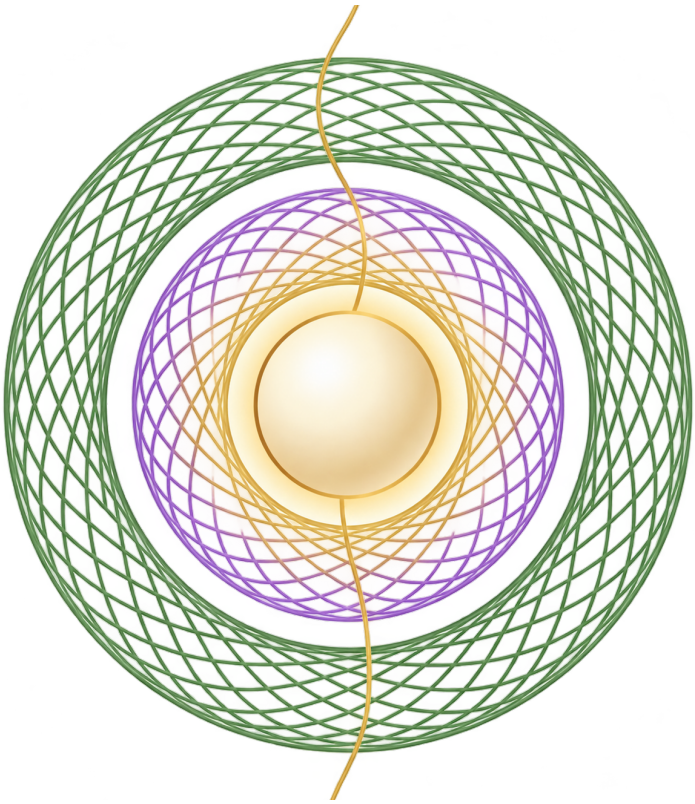
A matriz reúne as cinco dimensões do percurso e as perguntas que orientam a consciência. Estas perguntas são referências de autoconhecimento, sem constituírem uma avaliação do valor do aluno ou numa comparação entre experiências.

Portal	Símbolo	Ação principal	Foco da consciência
Diamond Dragons	Elementos	Harmonizar	O meu espaço energético está limpo?
Arcanjo Miguel	Chama Azul	Proteger	Sinto-me seguro no meu centro?
Saint-Germain	Chama Violeta	Transmutar	O que preciso de transformar hoje?
Kryon	Alinhamento	Recalibrar	Onde está a minha atenção?
Mãe Maria	Coração / Luz	Acolher	Estou a tratar-me com aceitação?

As perguntas podem ganhar um significado diferente ao longo da integração. O que o aluno reconhece num momento pode tornar-se mais claro noutro. O essencial é manter a ligação entre o significado simbólico de cada portal e a experiência que efetivamente vive.

PARTE II · INTEGRAÇÃO

O ecossistema da Auto-Terapia



Juntos, estes cinco portais não formam uma escada, mas sim um ecossistema vivo.

A limpeza e a proteção criam o espaço seguro;

a transmutação e a recalibração processam a experiência;

o amor incondicional ancora todo o trabalho no acolhimento de quem somos.

PARTE II · REFLEXÃO E MENSAGEM FINAL

Compreender a experiência



Compreender a experiência é também uma forma de a integrar.

Reconhecer o significado destas dimensões simbólicas aprofunda o trabalho interior e consolida a jornada vivida no Nível 1.

A auto-terapia é um estado contínuo de presença.

PARTE III

As Zonas Energéticas

Numeração da Terapia Gibson

Anterior e posterior

Zonas intermédias e correspondências

PARTE III · AS ZONAS ENERGÉTICAS

O sistema de numeração

A Terapia Gibson utiliza uma numeração própria, da coroa para a raiz, invertida em relação à numeração de chakras apresentada noutras abordagens. A Zona 1 relaciona-se, na linguagem do método, com a conexão à Alma.

ZONA GIBSON	DESIGNAÇÃO	CORRESPONDÊNCIA
1	Coroa	Chakra 7
1,5	Zona intermédia	Referência à glândula pituitária
2	Frontal	Chakra 6
3	Laríngea	Chakra 5
3,5	Timo	Zona intermédia
4	Cardíaca	Chakra 4
5	Plexo solar	Chakra 3
6	Sacral	Chakra 2
7	Raiz	Chakra 1

Como ler os mapas

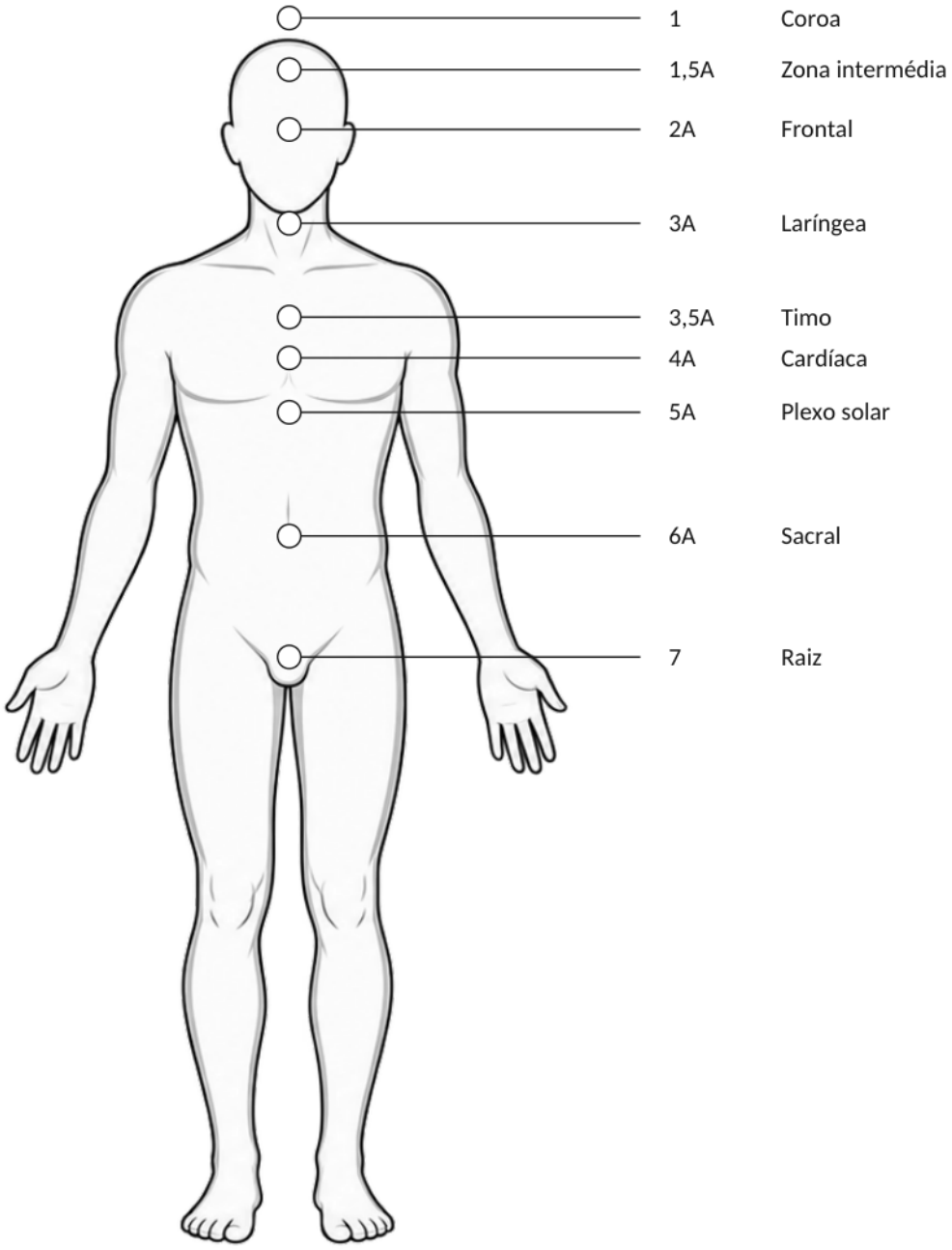
- A — identifica a face anterior.
- P — identifica a face posterior.

As zonas 1,5 e 3,5 podem ser trabalhadas anteriormente ou posteriormente, mantendo a mesma correspondência, conforme esclarecido na formação.

Nos mapas seguintes, a Zona 1 e a Zona 7 conservam a numeração sem sufixo usada na sequência. As restantes zonas estão identificadas em cada vista. Os desenhos são esquemas de referência do método e devem ser lidos em conjunto com a aprendizagem na formação.

PARTE III · MAPA DAS ZONAS

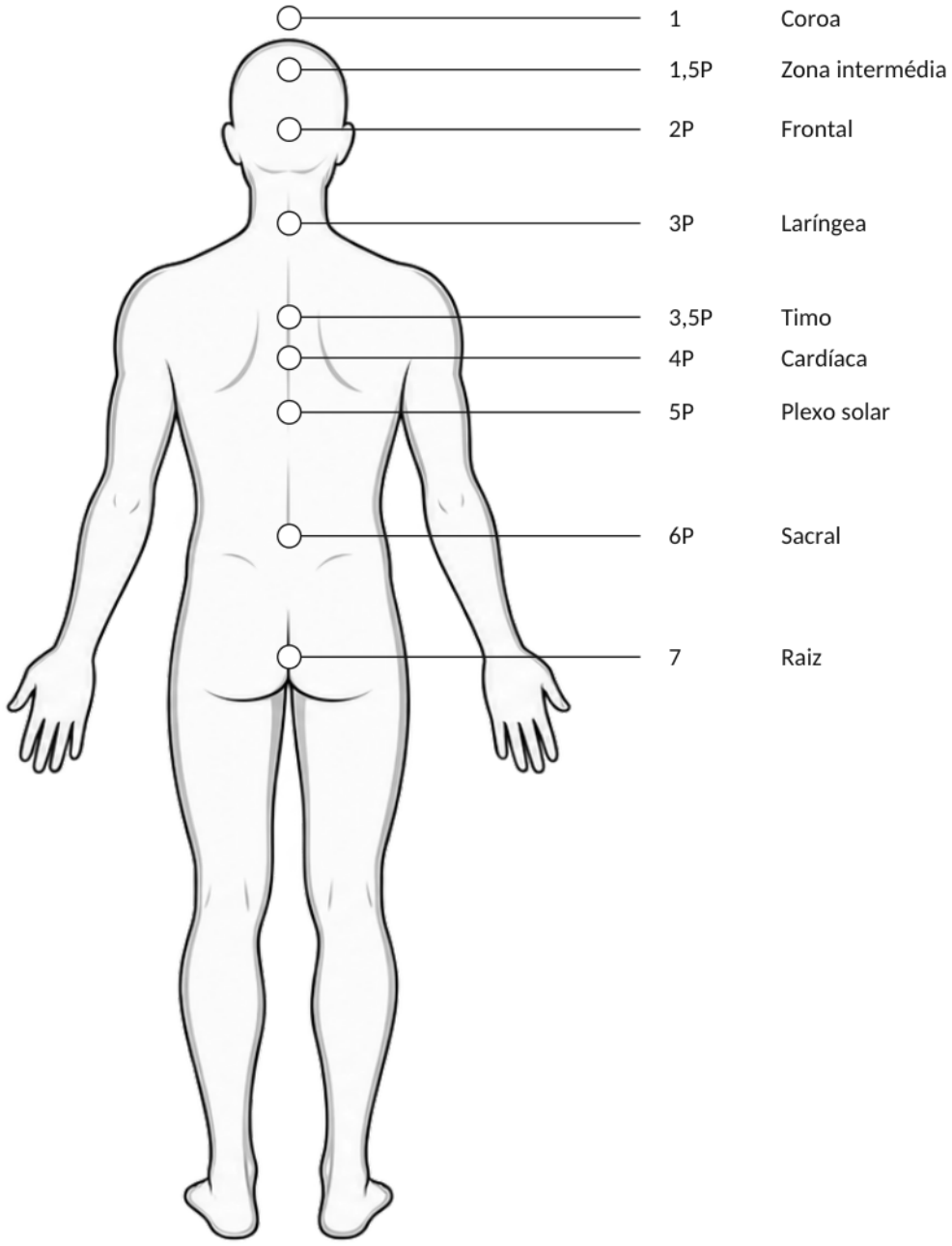
Vista anterior



A — Anterior. As zonas 1,5A e 3,5A correspondem, respetivamente, às zonas 1,5P e 3,5P na vista posterior.

PARTE III · MAPA DAS ZONAS

Vista posterior



P — Posterior. A zona 1,5P está identificada no mapa. A correspondência é a mesma da vista anterior; muda a face de trabalho.

PARTE III · CORRESPONDÊNCIAS

Zonas intermédias e vida terrena

Zona 1,5 — anterior ou posterior

As zonas 1,5A e 1,5P são zonas energéticas extra, associadas, à glândula pituitária e à consciência espiritual e cognitiva, em que acalma a mente e permite um reequilibrio entre sistema nervoso simpático e parassimpático.

Zona 3,5 — anterior ou posterior

As zonas 3,5A e 3,5P são zonas intermédias. A referência anterior é a região do timo ou do manúbrio do esterno. Na Terapia Gibson, esta zona relaciona-se com o coração espiritual e com o SENTIR. A zona 3,5 mantém-se distinta da Zona 4. A correspondência anterior/posterior não altera a sua identificação nem a sequência da prática.

As zonas 1 a 7

ZONA	RELAÇÃO NA LINGUAGEM DO MÉTODO
1	Unidade. Sentido e transcendência
2	Percepção, visão interior, consciência
3	Expressão, comunicação
4	Força vital, a intenção, a vontade, o equillibrio, a sabedoria.
5	Gravidade ou Centro de identidade, direção
6	Emocional, movimento, criatividade e relação
7	Base ou raiz, sustentação, presença na matéria

Estas expressões pertencem à terminologia autoral e à relação com a vida terrena na Terapia Gibson.

PARTE IV

A Prática de Auto-Terapia

Preparação e posição da mão

A espiral de três voltas

Duas fases · 21 minutos

PARTE IV · PREPARAÇÃO

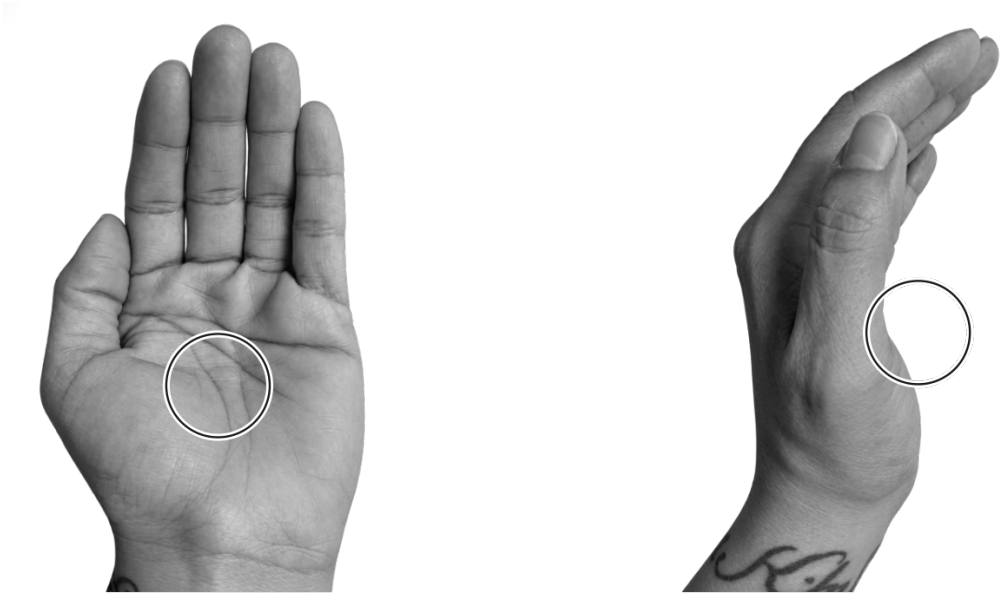
O toque e a posição da mão

A Auto-Terapia é realizada com toque nas zonas descritas, num local relativamente calmo, de preferência ao final do dia ou à noite.

Na primeira fase, as zonas são ativadas individualmente. Na segunda, são ativadas em combinação, segundo a sequência ensinada.

O centro energético da mão

O centro energético da mão localiza-se no centro da região palmar da face anterior. A vista lateral ajuda a reconhecer o alinhamento dessa zona nos dois planos.



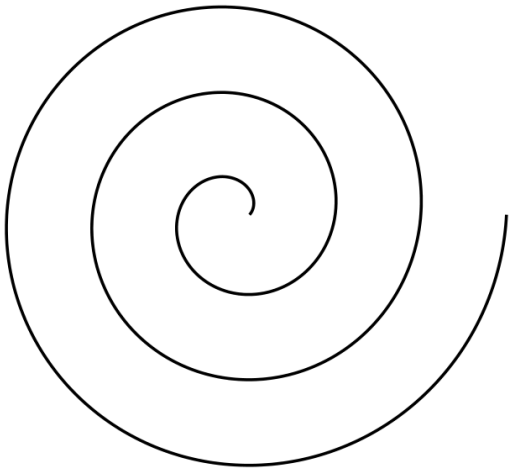
Vista palmar e vista lateral, com a região de referência assinalada.

A prática do Nível 1 é pessoal e realizada com toque.

PARTE IV · SÍMBOLO DE PROTEÇÃO

A espiral de três voltas

A espiral de três voltas é um símbolo de proteção da Terapia Gibson. A sua utilização pessoal faz-se através da visualização ativa, no contexto da formação.



Vista de cima, a espiral representa uma forma tridimensional cujo centro corresponde ao centro da Zona 1. A visualização começa um pouco acima dessa zona; a espiral dá três voltas e aumenta o diâmetro até envolver o corpo na sua totalidade.

Este símbolo está associado à proteção e pode acompanhar momentos em que o aluno sente necessidade dessa referência, incluindo a entrada em ambientes diferentes.

A sua ativação e condução noutras pessoas não fazem parte do âmbito do Nível 1.

PARTE IV · EXECUÇÃO DA TÉCNICA

A prática completa · 21 minutos

A prática é realizada com toque e organiza-se em duas fases. O aluno segue a ordem das sete posições, dedicando três minutos a cada uma.

Fase 1 · Três zonas individuais · 9 minutos

Ordem	Zona e referência	Tempo
01	Zona 1 · Coroa	3 minutos
02	Zona 4A · Cardíaca anterior	3 minutos
03	Zona 5A · Plexo solar anterior	3 minutos

Fase 2 · Quatro combinações · 12 minutos

Após as três posições individuais, a prática prossegue para as combinações. A Zona 3,5 está presente nas quatro posições desta fase.

Ordem	Combinação e referência	Tempo
04	Zona 1 + Zona 3,5 Coroa e zona intermédia 3,5	3 minutos
05	Zona 1,5 + Zona 3,5 As duas zonas intermédias	3 minutos
06	Zona 6A + Zona 3,5 Sacral anterior e zona intermédia 3,5	3 minutos
07	Zona 7 + Zona 3,5 Raiz e zona intermédia 3,5	3 minutos

Duração total: 9 + 12 = 21 minutos

A significa anterior. As zonas 1,5 e 3,5 podem ser trabalhadas na face anterior ou posterior, mantendo a mesma correspondência. Esta possibilidade não acrescenta posições nem tempo: conserva a ordem das sete posições e os três minutos de cada uma.

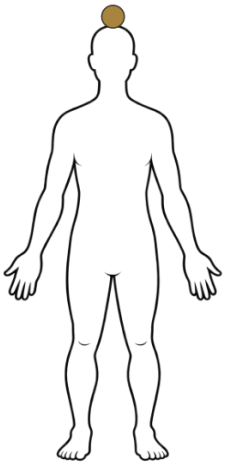
PARTE IV · DEMONSTRAÇÃO DA PRÁTICA

As duas fases · Sete posições

Cada posição tem a duração de três minutos. A leitura segue a ordem 01 a 07, mantendo as duas fases da sequência.

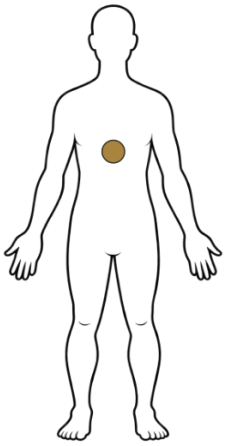
FASE 1 · 9 MINUTOS

01



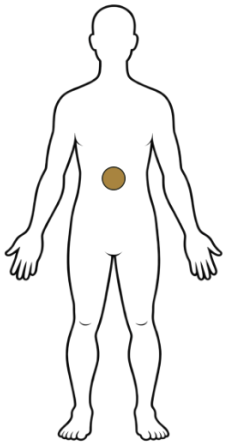
Zona 1
3 minutos

02



Zona 4A
3 minutos

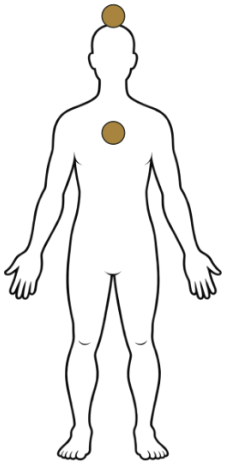
03



Zona 5A
3 minutos

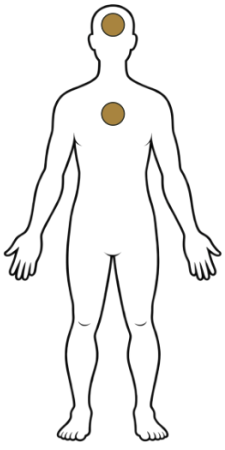
FASE 2 · 12 MINUTOS

04



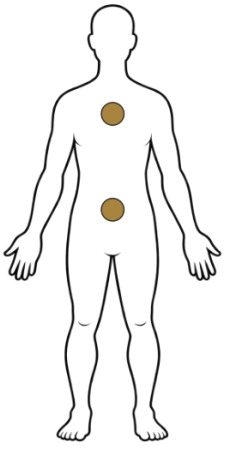
Zona 1 + 3,5
3 minutos

05



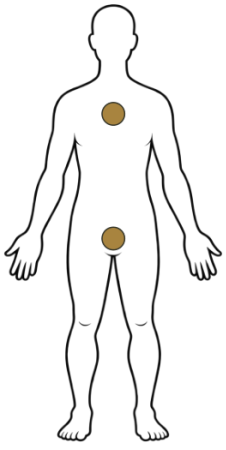
Zona 1,5 + 3,5
3 minutos

06



Zona 6A + 3,5
3 minutos

07



Zona 7 + 3,5
3 minutos

A identifica a face anterior. As zonas 1,5 e 3,5 podem ser trabalhadas na face anterior ou posterior, mantendo a mesma correspondência.

PARTE V

Integração e Continuidade

Prática pessoal

33 dias de integração

Registos e apoio

PARTE V · INTEGRAÇÃO

Os 33 dias de continuidade

A continuidade da prática pessoal faz parte do percurso do Nível 1. O período de 33 dias de integração acompanha a formação e dá lugar à relação diária do aluno com a Auto-Terapia.

Aplicação Terapia Gibson | 33 Dias

A aplicação é uma ferramenta complementar à formação. Acompanha o período de integração e pode ser utilizada em articulação com o manual e com os materiais disponibilizados na Sala de Aula da Skool.

https://www.skool.com/terapia-gibson-formacao-6675/

A sequência de referência mantém-se: duas fases, sete posições, três minutos por posição e 21 minutos no total. A aplicação não altera os procedimentos ensinados presencialmente.

Registar a experiência

As páginas seguintes destinam-se às notas pessoais sobre a prática e às dúvidas que o aluno pretenda esclarecer no contexto da formação. O aluno pode utilizá-las para acompanhar a sua experiência ao longo dos dias.

Retomar os cinco portais

A Matriz de Autoconhecimento da Parte II reúne as perguntas dos cinco portais. Pode ser relida como apoio à compreensão simbólica e à integração da experiência vivida.

A auto-terapia é um estado contínuo de presença.

PARTE V · REGISTOS PESSOAIS

Notas de integração

Data: _____

PARTE V · REGISTOS PESSOAIS

Notas de integração

Data: _____

PARTE V · CONTACTOS

Formação e apoio ao aluno

Terapia Gibson®

Nível 1 | Auto-Terapia
Manual do Aluno

Autoria do método

Marlene Guerreiro Teixeira

Materiais da formação

Sala de Aula da Skool
Ebook Manual Terapia Gibson |Nivel 1
Aplicação Terapia Gibson | 33 Dias

Contactos

terapiagibson@gmail.com
926 034 566
Lisboa

Este manual acompanha a formação presencial do Nível 1 e destina-se à prática pessoal. Os conteúdos e a sequência mantêm a identidade autoral da Terapia Gibson.