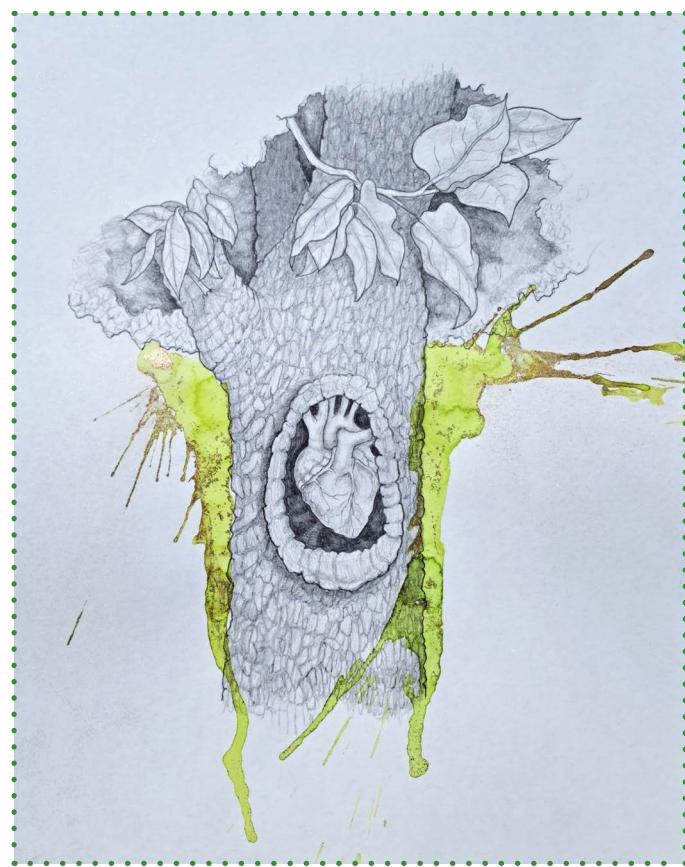


# O SENTIDO DO CORAÇÃO

O objetivo aqui é incentivar os Accessible Forest Practitioners a explorar e aprofundar a sua experiência com o sentido do coração, de modo a serem capazes de guiar os seus participantes com confiança em convites que incluam o coração como guia.

O coração humano é mais do que uma bomba. É um órgão sensível de percepção, em sintonia com o ritmo, a emoção e a conexão. A investigação mostra que o coração possui a sua própria rede neurológica, capaz de sentir, recordar e orientar a resposta do corpo ao mundo.

Nas práticas de conexão com a natureza, sintonizar-se com o Sentido do Coração pode ajudar a restaurar sentimentos de pertença e compaixão, cultivar a coerência entre o corpo, a mente e as emoções, apoiar a cura de traumas através da presença não verbal e relacional e reconectar-nos com os nossos ritmos internos.



## CRITÉRIOS IMPORTANTES PARA REFLEXÃO:

**Consciência do Trauma:** Alguns participantes podem sentir tristeza, isolamento ou dormência emocional. O sentido do coração pode abrir-se suavemente, mas nunca deve ser forçado. Para alguns participantes, como, por exemplo, os migrantes ou as pessoas deslocadas, as práticas baseadas no coração podem tocar a saudade, a perda ou o amor. É importante mover-se lentamente, com permissão e confiar no seu próprio coração.

**Segurança Emocional e Cultural:** As normas culturais sobre as emoções variam. Crie um espaço onde a quietude, a abertura e a emoção são bem-vindas, mas não obrigatórias.

**Considerações Físicas:** Condições como doenças cardíacas ou ansiedade elevada podem influenciar a forma como os participantes experienciam a sensação do coração. Pode suavizar e apoiar a sua experiência com a sensação do coração, utilizando a ligação à terra e a ancoragem baseada na respiração. O uso excessivo de ecrãs pode desligar as pessoas do seu corpo emocional. As práticas baseadas na floresta podem restaurar a profundidade e a lentidão emocional.



## ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

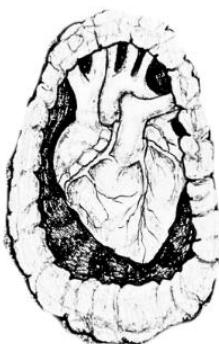
**Use uma linguagem gentil:** “Pode perceber como o seu coração se sente hoje...”

**Sem pressão para partilhar:** A consciência do coração é privada e interna. Certifique-se de que oferece estes convites de forma aberta para que as pessoas não se sintam forçadas a partilhar.

**Utilize âncoras somáticas:** Convide a colocar a mão no peito ou a sintonizar-se com o ritmo da respiração ou do pulso. Apoiarão uma abordagem mais suave e enraizada numa experiência sensorial através do corpo. Evite linguagem abstrata, mantendo os convites baseados na experiência física.

**Ofereça metáforas:** “Existe uma árvore para a qual o seu coração deseja inclinar-se?”

**Crie espaço para a amplitude:** permita pausas longas; não se precipite a preencher a emoção com explicações.



## EXPLORE

Reserve tempo para aprofundar a sua própria experiência do sentido do coração.

**“Escuta do Coração”:** Ouça a floresta com o seu coração — não com os seus ouvidos. O que muda?

**“Ligaçāo Coração-Árvore”:** Coloque a mão ou as costas numa árvore e observe o que acontece no coração. Suaviza-se, estabiliza-se ou agita-se?

**“O que a Floresta Sente a Meu Respeito?”:** Um estímulo suave e aberto que pode despertar a consciência emocional de forma segura.

**Caminhar com o Coração:** Permita que o seu ritmo enquanto caminha na floresta seja guiado pelo que parece certo para o seu coração. Está mais lento? Mais sintonizado? Mais relacional?

## REFLEXÕES:

- Quão sintonizado estou com o meu próprio coração?
- Abro espaço para a presença emocional?
- Estou a oferecer uma facilitação centrada no coração ou simplesmente tranquilidade?
- Como me sinto quando a floresta me toca o coração?
- Estou a ouvir os participantes com o coração e também com os ouvidos?
- Como posso ajudar os outros a sentirem-se emocionalmente seguros sem lhes pedir que se abram?