

A CAMINHADA UNIVERSAL

Um modelo de ligação à natureza estruturado, replicável, fiável e inclusivo, em quatro fases, que promove o envolvimento sensorial, a construção de significado pessoal e a integração tranquila da comunidade para pessoas de todas as capacidades.



1. FASE DE LIGAÇÃO

“Abrande, chegue, desperte os sentidos.”

- **Objectivo:** Facilitar a transição da vida quotidiana agitada para uma sensação mais relaxada e incorporada do mundo, ligada ao meio envolvente natural.
- **Práticas Chave:**
 - **Estruture a caminhada:** Esclareça o propósito, o ritmo e as instruções. Dê ênfase ao não julgamento, à abertura e à escolha.
 - **Desperte os sentidos:** Ofereça convites sensoriais simples como, por exemplo, ouvir um som, tocar numa árvore, observar padrões de luz, que cheiros percebe?
 - **Diminua o ritmo:** Incentive caminhadas mais lentas, respirações mais profundas e a desaceleração do corpo e da mente.
- **Dica:** Utilize uma linguagem que convide à presença sem pressão. Normalize os diferentes níveis de participação.pressure. Normalize different levels of participation.

2. FASE DE LIGAÇÃO SIGNIFICATIVA COM A NATUREZA

“Interaja com a floresta, encontre a sua própria forma única de se conectar com ela.”

Objectivo: Aprofundar o envolvimento com a natureza através da exploração multissensorial e autodirigida.

Práticas Chave:

- **Exploração sensorial:** Inclua o toque, caminhar descalço ou sentir o sol/vento/água ou quaisquer outros seres que pareçam vivos nesse dia. Adapte os convites ao seu grupo, considerando a segurança e o conforto.

- **Significado pessoal:** Ajude os participantes a encontrarem as suas próprias relações únicas, oferecendo sugestões abertas como, por exemplo, “Encontre um lugar que seja acolhedor” ou “O que está a chamar a sua atenção?”.

- **Formatos flexíveis:** Permitir convites individuais, em pares ou em pequenos grupos, de forma a apoiar a autonomia e a autonomia.

Dica: Seja adaptável. Desperte a curiosidade sem controlar os resultados.

3. FASE DE CAMINHADA A SOLO

“Esteja consigo mesmo, esteja com a natureza”.

Objectivo: Permitir espaço para a reflexão silenciosa e a integração.

Práticas Chave:

- Ofereça tempo a sós: Convide os participantes a escolher um espaço para descansar, observar, desenhar, escrever num diário ou simplesmente estarem sozinhos. Dependendo da população que está a orientar, considere se um convite individual é apropriado ou não.

- Orientação mínima: Apoie a auto-direção; verifique a segurança, preservando o espaço para os participantes. Considere se isto é apropriado para o seu grupo, como descrito acima.

Dica: Normalize a quietude. Deixe que o silêncio e o processamento interno sejam suficientes

4. FASE DE ENCERRAMENTO

“Retorne, reflita, partilhe e celebre.”

Objectivo: Fazer uma transição suave de volta à presença do grupo e à vida diária com significado e encerramento partilhados.

Práticas Chave:

- **Reflexão em grupo:** Convide a partilha voluntária com perguntas como, por exemplo, “O que ficou contigo?” ou “O que leva de hoje?”

- **Encerramento simbólico:** Deixe uma oferenda da natureza, partilhe uma palavra de gratidão ou faça um simples gesto de encerramento.

- **Ritual de ligação à terra:** Termine com um chá ou lanche partilhado para promover a comunidade e a reorientação.

Dica: Crie um espaço inclusivo onde todas as expressões (ou silêncios) sejam bem-vindas.

PRINCÍPIOS ORIENTADORES PARA O MODO DA CAMINHADA UNIVERSAL

- **Inclusão:** Adapte os convites a diferentes corpos, mentes, línguas e culturas.
- **Informado sobre o trauma:** Respeite a autonomia, a escolha e o ritmo emocional.
- **Consciência sensorial:** Considerar todos os sentidos; ofereça opções de interação através da que lhe parecer mais segura e acessível.
- **Campo relacional:** A natureza não é um pano de fundo, é uma participante ativa neste processo. Convide relacionamentos, não apenas observações.