

# CULTIVAR RELAÇÃO COM A NATUREZA

O objetivo aqui é incentivar os Accessible Forest Practitioners a promover a pertença, a reciprocidade e a presença com o mundo natural como base para orientar os outros.

## CRITÉRIOS IMPORTANTES A REFLETIR:

**Como é a minha relação com a natureza hoje?** Baseia-se no corpo, na confiança, na familiaridade ou na admiração? Ou, por vezes, parece distante, incerta ou intelectual?

**Que premissas transporto sobre a forma como os outros se devem relacionar com a natureza?** Nem todos expressam ligação através da quietude. Alguns podem conectar-se através do movimento, do toque, do humor, da oração ou da arte.

**Como reconheço a diversidade nas relações com a terra?** Diferentes culturas e indivíduos têm diferentes formas de conhecer, nomear ou honrar a natureza. Não existe uma forma correta de se relacionar.

**Estou a honrar a segurança emocional, bem como a acessibilidade física?** Algumas pessoas podem sentir tristeza, medo ou até mesmo alienação em ambientes naturais. Como posso criar espaço para que todos estes sejam bem-vindos? Como é que a minha relação pessoal com o mundo natural me apoia para manter estes espaços?

## ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

**Comece devagar e repita com frequência:** a relação constrói-se ao longo do tempo através da consistência, não da complexidade.

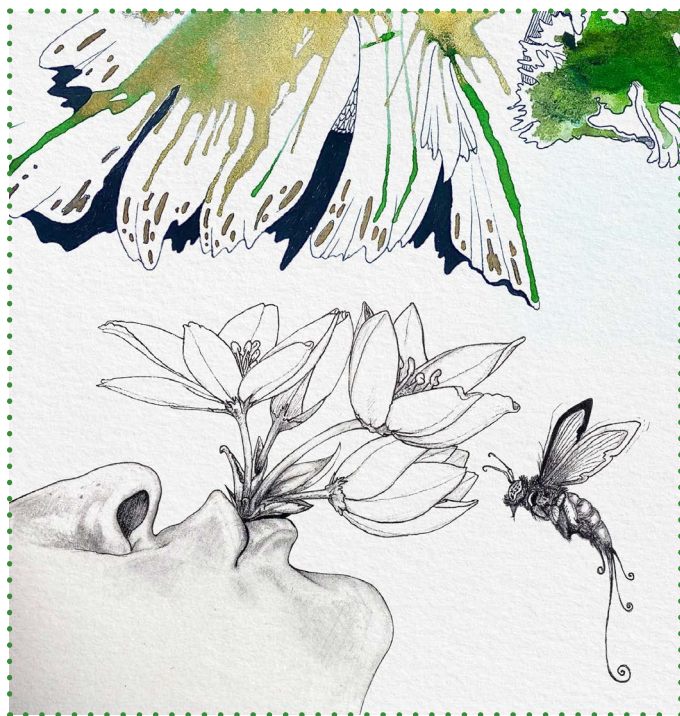
**Nomeie a natureza como participante ativo:** Diga “com a floresta” em vez de “na floresta”.

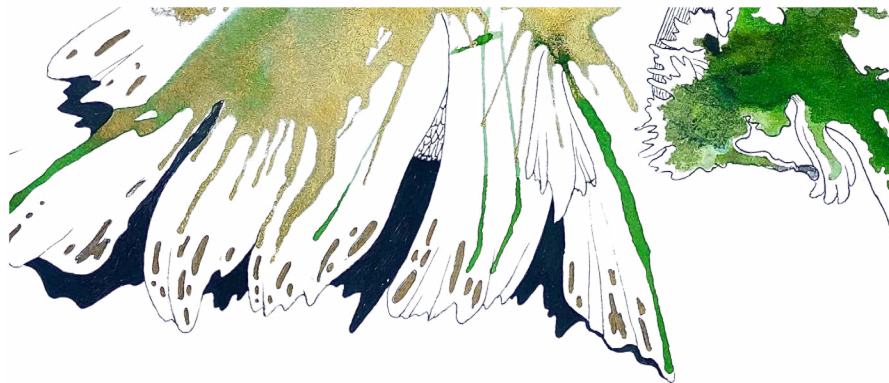
**Ofereça convites, não instruções:** Utilize uma linguagem como “Como seria...” ou “É bem-vindo a...”

**Adapte os caminhos:** Certifique-se de que os trilhos ou locais são fisicamente acessíveis e emocionalmente acolhedores.

**Utilize o envolvimento multissensorial:** Toque numa árvore, ouça os pássaros, sinta o cheiro da terra, veja a luz, sinta a brisa.

**Crie rituais de chegada e despedida:** Um aceno a uma árvore, um suspiro de gratidão ou uma pequena oferta podem construir significado relacional.





## EXPLORE

**“Conheça uma Árvore”:** Passe tempo com uma árvore em várias sessões — observe, toque, ouça, fale ou sente-se em silêncio com ela.

**“O que está a Natureza a Perceber em Si?”:** Inverta a dinâmica habitual. O que está a perceber em relação à humildade, curiosidade e presença emocional?

**“Um Lugar que Te Conhece”:** Regresse ao mesmo Local de Sentar ou local natural regularmente. O que está a perceber sobre se permitir ser conhecido por esse local?

**“Diálogo Não Verbal”:** Utilize o toque, o movimento ou o som para interagir com a natureza sem necessitar de linguagem.

**“A Natureza é Bem-vinda”:** Pergunte a si mesmo: “Que sinais de boas-vindas estou a notar hoje?” — um canto de pássaro, uma luz difusa, uma pedra quente, um ar fresco.

## REFLEXÕES:

- Que gestos, memórias ou sensações me ligam mais profundamente com a natureza?
- Sinto que a natureza me responde? Estou atento a esta resposta?
- O que mudou em mim de estar “na” natureza para estar “com” a natureza?
- Que privilégios ou filtros culturais moldam a forma como interpreto a terra?
- Como posso modelar a reverência e a humildade sem as impor?
- Posso deixar que o relacionamento se desenvolva sem ter de o controlar ou explicar?

