

SENIDO DO OLFATO

O objetivo aqui é incentivar os Accessible Forest Practitioners a explorar e aprofundar a sua experiência com o olfato, de modo a guiar os seus participantes com confiança em convites que incluam o olfato.

O olfato é um sentido profundamente primitivo e emocional. Os cheiros são processados pelo sistema límbico — responsável pelas respostas de memória, emoção e segurança. Em pessoas com história pessoal de eventos traumáticos, traumas, sobrecarga sensorial ou desafios cognitivos, o olfato pode desencadear memórias tranquilizantes, emoções profundas, positivas ou dolorosas, ancorar o corpo no momento presente, interromper suavemente a sobre-estimulação digital e reintroduzir a curiosidade.

Existe uma forte associação entre o olfato e a memória. Que memórias são evocadas por determinados cheiros? Como é que isso pode influenciar a forma como explora o olfato com os seus participantes?



REFLEXÕES:

- Reflita sobre diferentes formas de explorar o olfato, para além do óbvio.

CRITÉRIOS IMPORTANTES A REFLETIR:

- Como explora e vivencia o seu olfato?
- Quando caminha na floresta, quais são os cheiros de que tem consciência?
- Como se torna consciente deles?
- O que acontece quando dedica tempo ao seu olfato?

ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

Quando está na floresta, o que consegue cheirar?

1. Terra
2. Musgo
3. Flores
4.?
5.?
6.?
7.?
8.?

Ofereça convites suaves: Convide os participantes a esmagar uma agulha de pinheiro ou a cheirar um pedaço de casca.

Recolha um “cesto de aromas”: com diferentes elementos da floresta, como folhas secas, ervas, cedro, musgo.

EXPLORE:

- Explore diferentes formas, linguagens e elementos para orientar os participantes a explorar o olfato.
- Siga o seu nariz e veja para onde o leva. onde ele o levará.
- Que cheiros está a sentir neste lugar?
- Encontre um cheiro e partilhe-o com o seu parceiro.
- Devido à extensa poluição atmosférica e à urbanização, a nossa sobrevivência não depende tanto do olfacto como em épocas anteriores da nossa evolução.
- Que adaptações pode criar se um dos participantes demonstrar dificuldade com o sentido do olfato?