

Kid d'Eines per a Connectar amb la Natura

Espero que gaudeixis d'aquestes diferents formes d'entrar en contacte amb l'entorn.

Existeixen més i, també, pot ser que algunes d'aquestes no et funcionin. Només et recomano gaudir de les que més et serveixin per connectar. De les que més s'ajustin a la teva pròpia forma de ser. I també t'aconsello que, a primer cop d'ull, no rebutgis cap d'elles. Experimenta i troba les teves pròpies ...

- 1.** Presenta't a l'espai natural d'una manera que sigui còmoda per a tu, que et diverteixi, que et doni plaer o, d'una manera, que mai faries davant d'una altra persona
- 2.** Busca un lloc per seure al parc o al bosc. Un al que et sigui còmode anar cada dia o, almenys, un parell de vegades per setmana.
- 3.** Desperta els teus sentits. Amb els ulls tancats, nota com el teu cos es mou lentament, balancejat i sent la seva gravetat i acceleració, com entra l'aire en el cos al respirar; nota com la natura, el vent, el sol, interactuen amb la teva pell; escolta els sons prestant atenció als més llunyans i també als més propers; fa olor l'aire que estàs respirant i nota quina olor t'atrau dels éssers que hi ha al teu voltant; prova el gust de l'aire, dels fruits silvestres i de les fulles; obre els ulls i observa la vida al teu voltant i els seus colors; deixa't portar ...
- 4.** Entra en contacte amb la terra, camina descalç. Amb els teus peus, juga amb l'herba, amb la terra o amb el fang. Camina per sobre del tronc d'un arbre.
- 5.** Camina en silenci explorant el bosc. Potser puguis fer un mapa amb els diferents camins, amb diferents elements que estiguin en l'espai.
- 6.** Agraeix al bosc cada regal que t'ofereixi, de la manera que et sembli més adequada.
- 7.** Escribeu un diari en el qual anotar les coses que descobreixis al bosc, les coses que notes al bosc, que sentis al bosc, i com totes elles es reflecteixen en tu.
- 8.** Dibuixa a la natura. Emporta't un bloc de dibuix i uns colors, dibuixa de forma realista o abstracta plantes, animals, paisatges i somnis.
- 9.** Comença la història dels teus passejos. Recull objectes naturals que cridin la teva atenció i porta'ls a casa. Busca un lloc on posar-los
- 10.** Crea la teva forma de connectar ...