

Vida Saudável: vivenciando com a natureza

Débora Meira de Oliveira (Comissão das Mulheres Ruralistas de Anápolis),
Joseph Cornell (*Sharing Nature Worldwide*) &
Rita Mendonça (Instituto Romã)
Eixo: Ecopsicologia / Qualidade de Vida

Resumo: O objetivo da vivência com a natureza é promover o encontro entre a pessoa e a natureza de forma lúdica, criativa e cuidadosa; despertando as emoções através dos sentidos e com jogos de percepção, afim de resgatar sentimentos de pertencimento, afeto, reconhecimento, compromisso, entusiasmo, relacionamento e amor; proporcionar um processo de aprendizagem que traz a compreensão das questões sócio-ambientais pelo experienciar, vivenciar, experimentar, compartilhar e interagir com a natureza. O compartilhar e interagir com a natureza torna possível a conscientização de que também somos a natureza e que “o planeta é a minha casa e a terra, o meu endereço” (Leonardo Boff, 1996, p.3). Com este propósito, apresenta-se a ecopsicológica e a ecopedagógica da *Sharing Nature worldwide*, através de vivências com a natureza e jogos de percepção, pesquisados e desenvolvidos pelo Dr. Prof. Joseph Cornell, para ajudar crianças e adultos a se tornarem mais conscientes do mundo ao seu redor e a entrarem em harmonia com o nosso ambiente natural nos níveis físico e emocional. Experimentando, vivenciando e compartilhando uma atmosfera tranqüila e contemplativa, cada um dos jogos cria uma situação ou uma experiência na qual a natureza é a educadora e nós, apenas os facilitadores. A Vivência com a Natureza baseia-se na técnica do Aprendizado Sequencial (*Flow Learning*) ou *Sharing Nature* (“Compartilhar a Natureza”, e mais profundamente “Compartilhar nossa mais elevada Natureza Humana”). A sensibilização é a grande ferramenta para motivar as ações ambientais; leva os participantes a acalmar a mente, concentrar a atenção e ampliar a consciência.

Palavras-Chave: Vivências com a natureza, aprendizado sequencial, técnica