



Floresta Kicuna



Instituto
**TERRA
LUMINOUS**
base de cultura regenerativa

Preparado por Instituto Terra Luminous

Novembro, 2021

www.terraluminous.eco.br

apresentação

Que bom que você aceitou nosso convite para tirar um tempinho para se conectar com a natureza e com você, com sua natureza pessoal, interna.

Este material foi produzido para auxiliar você na prática da Florestaterapia em qualquer área verde à sua disposição, seja um jardim, um parque ou uma praça arborizada. Acompanha este livreto um áudio com uma vivência guiada.

A Florestaterapia é a prática de "mergulhar" na natureza de forma consciente, usando os sentidos para obter uma ampla gama de benefícios para a saúde física, mental, emocional e espiritual. Uma maneira simples de relaxar sua mente, revitalizar seu corpo e redescobrir a si mesmo.



O áudio com a vivência guiada pode ser escutado no Spotify: [clique aqui](#)



A capacidade da natureza de inspirar admiração e encantamento é um dos grandes fatores que contribuem para seus efeitos sobre o bem-estar. Sua eficácia é comprovada cientificamente como capaz de melhorar o sistema imunológico, o sentimento de pertencimento e a concentração e colaborar com a melhoria integral da saúde.

O Instituto Terra Luminous oferece um conjunto de vivências indicadas para qualquer pessoa que queira experienciar o contato orientado com a natureza.

Este livreto irá orientar você para realizar vivências na natureza de forma consciente. O áudio é um exemplo de vivência, mas aqui você encontrará outras práticas que podem ser realizadas.



onde realizar

Procure um local que tenha árvores e que seja seguro para que você possa relaxar. Pode ser uma praça ou um parque, preferencialmente onde você possa escutar os sons da natureza.

O ideal é que você esteja só para a realização desta prática, mas caso escolha fazer com mais alguém, é importante que mantenham o silêncio e o foco na individualidade durante toda a vivência. Certamente após o término vocês poderão partilhar.

o que levar

Algo para você sentar com segurança, pode ser uma toalha ou canga, uma garrafa de água e, se for preciso, repelente de insetos. Se desejar, leve um caderno para fazer anotações após a prática.





Na natureza não há certo nem errado.
Uma árvore que morreu e está caída no meio da trilha está cumprindo seu papel no grande ciclo vida-morte-vida e sua decomposição vai gerar nutrientes para a vida que brota o tempo todo.





O Instituto Terra Luminous

é um instituto socioambiental que fica em Juquitiba, a 80 km de São Paulo (1h30), na região metropolitana. Atuamos em prol da saúde da Mata Atlântica e de seus habitantes. Estamos em uma área de 150 ha na beira do Parque Estadual Serra do Mar – Núcleo Itariru. Executamos programas de preservação ambiental, transformação social, autoconhecimento e turismo regenerativo. Desenvolvemos cursos e acolhemos retiros, com estrutura para hospedagem e alimentação vegetariana e saudável. Nossas trilhas foram cuidadosamente preparadas para que os visitantes experimentem com segurança o poder de estar em contato com a Mata Atlântica preservada.

Mais informações sobre o Instituto em

www.terraluminous.eco.br



boas vindas da Dra. Floresta

Olá amado ser!

Eu estava aqui esperando este momento em que você viria ao meu encontro. Talvez tenha tido algum medo, um pouco de resistência ou mesmo preguiça para começar esta prática, mas você veio!

Eu estou aqui há milhares de anos. As forças da resiliência e da regeneração movem a minha existência.

Celebro sua escolha de desligar o piloto-automático da sua vida cotidiana e fazer algo diferente.

Quero te convidar para o **não fazer**. Imagino que sua vida seja cheia de tarefas e horários e que você tenha que fazer coisas quase o tempo todo. Sua mente se condicionou a ser útil, produtiva ou estar em ação com muitos estímulos.

Experimente perceber que tudo está em movimento. A folha que está verde hoje, amanhã estará menos verde.... Tudo está em transformação.

Talvez você tenha uma intenção para esta jornada. Se tiver, lembre-se dela no caminho, pois as pistas e sinais surgirão. E caso escolha entrar sem intenção, está tudo certo, eu amo o vazio!

Lembre-se de se entregar com foco na presença! Tudo o que você precisa para o que vai viver agora está aí com você.

Me chamam por aqui de Floresta que cura.

Eu te convido a adentrar meu mistério.





Floresta KiCura

Práticas de Florestaterapia



Instituto
**TERRA
LUMINOUS**

ver com outros olhos

1. Sente-se por alguns minutos e sinta a presença deste espaço.

Você pode fechar os olhos ou mantê-los abertos. Focando na sua respiração, observe o ar que entra e sai pelas narinas, sua temperatura, sua textura. Fique por alguns minutos assim. Concentrando na sua **respiração**.

2. De olhos abertos, observe o **plano baixo**, o que está no chão, as folhas, as raízes e o que mais encontrar.

Agora foque no **plano médio** da sua visão, no tronco das árvores, os arbustos, teias de aranhas, galhos caídos...

Em seguida, olhe o **plano alto**, a copa das árvores, pássaros, o céu...

Agora foque no que está **mais perto** de você e depois no que está **mais longe**.

Perceba as cores, texturas e formas diferentes.

Como você se **sente** neste momento?

3. Se tiver **uma árvore** que te chame a atenção, se aproxime dela.

O que você vê?

Ela é jovem ou velha?

Quais seres devem coabitar com esta árvore?

Como ela deve se sentir no local onde está?

Se for possível tocá-la, sinta sua textura.

Que nome você daria a ela?

Se ela pudesse te dizer algo,

o que será que ela diria?



escute o silêncio

1. Perceba agora os **sons** presentes neste local.

Se preferir pode **fechar os olhos**.

Escute os sons **mais próximos** de você.

Escute os sons **mais distantes**.

Fique com sua atenção na **escuta** por algum tempo.

2. Com as mãos em concha coloque cada uma em um ouvido.

Se quiser pode fechar os olhos por alguns instantes.

Observe o que acontece com seus pensamentos quando se encontra neste estado de presença...

Que sentimentos surgem?

3. Agora escute o silêncio por alguns minutos. Coloque sua atenção no que existe entre os sons.

O que acontece com sua mente e seus pensamentos na experiência do silêncio?

É comum a mente tagarela continuar agitada mesmo quando tudo está calmo lá fora.

O que você quer dizer para sua mente agora?

4. Se quiser deite-se e contemple o que está ao seu redor, buscando relaxar e se entregar para esta experiência.

Reconheça como seu corpo fica com esse nível de relaxamento.



toque que revela

1. Olhando para uma folha seca, observe suas cores.
O que você sente ao focar sua atenção nela?
Agora encontre uma folha verde...
O que você sente ao olhar para esta folha?

É o ciclo vida-morte-vida que está presente em tudo na natureza.

2. Agora segurando a **folha seca em uma mão** e a **folha verde na outra mão**,
feche os olhos.

Sinta a textura da folha seca deslizando seus dedos sobre ela.

Sinta a textura da folha verde deslizando seus dedos sobre ela.

Observe, livre de julgamentos,
sem que uma seja melhor que a outra,
mantendo sua mente focada no que observa.

Não há bom nem ruim na natureza,
tudo está cumprindo seu papel no grande ciclo.

3. Feche os olhos e **esmague a folha verde** com a mão sentindo seus odores, suas **fragrâncias**, seus aromas.

Faça o mesmo com a **folha seca**.

Que cheiros sente nessa folha?

O que essas sensações te provocam?



diálogo vegetal

1. Que tal encontrar uma árvore especial agora?
Talvez alguma tenha chamado a sua atenção.

Aproxime seu rosto do caule da árvore e procure seu cheiro, que fragrância ela exala?

Procure cheirar uma folha dessa árvore que esteja caída no solo.

E que outros aromas pode sentir? Cheiro de terra molhada, cheiro de flores ou outras fragrâncias.

2. Garanta que a área à sua frente, incluindo a árvore, esteja livre de insetos ou outros bichinhos.

Feche os olhos e sinta a textura do caule da árvore, observando as sensações que essa ação gera em você.

Permita que a árvore toque você também, recebendo o que esse ser vegetal transmite...

Essa árvore tem um tronco mais seco ou mais úmido?

Mais liso ou rugoso?

Que cores e tons você pode encontrar?

Se fosse dizer algo a essa árvore, o que diria agora?

Se essa árvore fosse te dizer algo sobre você, o que ela diria?

3. De pé, dê um giro devagar sem sair do seu lugar, observando o que está ao redor dessa árvore... ao redor de você. Como cada ser se relaciona nesse pedacinho de vida natural?

O que vê e sente aqui?

O que está mais presente?





Floresta
Kicuna



Instituto
TERRA
LUMINOUS
base de cultura regenerativa

Novembro, 2021

Preparado por Instituto Terra Luminous

whatsapp (11) 94513-4554
instituto@terraluminous.eco.br
www.terraluminous.eco.br