

21

POSTAL



material

SOL TERRA PÉS DESCALÇOS SORRISOS CRIATIVAR RELVA 

APECV

ATERRAMENTO
ENERGÉTICO

PROPOSTA DE RUTE ISABEL | dos 0 aos 200 anos

Nos tempos loucos em que vivemos, no meio do betão e fechados ao mundo e em nós, cada vez mais, acabamos por nos sentir sem energia, desvitalizados. O mundo, cada vez mais industrializado e alucinante, inviabiliza a nossa conexão com a terra o que, a médio prazo acaba por afetar a nossa saúde, colocando em causa a nossa alegria e felicidade, tão fundamental para “sobrevivermos” hoje em dia. Como energia que somos, por vezes, acumulamos energia que sufoca, sendo essencial descarregar essa energia. A terra tem uma enorme influência sobre a nossa saúde e bem-estar, e podemos, através desta técnica de Aterramento Energético, equilibrar as nossas energias vitais.

- de pés descalços, e encostado a uma árvore (de preferência), agacha-te mantendo os pés na linha dos ombros;
- em contato direto com o chão, fecha os olhos;
- inspira fundo e expira;
- pensa em coisas boas, que gostes e te façam feliz;
- deixa as emoções irem em direção à terra;
- **anda na terra com pés livres de calçados.**
- esteja em contato com a natureza. As árvores, em especial, produzem muito energia positiva. Portanto, sente-se sob uma e relaxe. **Sinta a energia da natureza entrando em você e permita que a energia negativa flua para longe.**

Baseado na curta metragem de Steve Cutts – “Hapiness”.

partilha e questões

-o teu prof. de artes visuais
-a equipa de recursos pedagógicos APECV:
tel.: 232 098 350
@: recursos@apecv.pt

Aterramento Energético - atividade em postal

21
PAE

