

Exercício 1 . Supercluster

Os anéis concêntricos da percepção

Duração: 30 minutos a 1 hora

O objectivo da actividade é introduzir a arte da **escuta profunda** e de **olhar profundamente**, de preferência ao ar livre. Trata-se de uma prática para expandir a nossa capacidade de ouvir e olhar atentamente à nossa volta em 360 graus e a uma grande distância. A prática abrange vários sentidos e aborda a necessidade de as pessoas em circunstâncias de saúde difíceis compreenderem que conseguimos melhorar a nossa noção de espaço e melhorar a nossa mobilidade, sem a necessidade de nos deslocarmos fisicamente.

A prática está organizada em 3 anéis concêntricos imaginários, desde a percepção do nosso próprio corpo até aos horizontes visuais e sonoros. Inspirados pela forma como **as corujas e os morcegos** mapeiam o espaço com sons, os participantes aprendem a mapear uma paisagem muito detalhada e diversificada que conseguem navegar com a sua imaginação com grande precisão.

Encontre um local interessante para se sentar num espaço aberto onde possa ver ao longe e ouvir claramente um grande número de sons. Desenhe 3 anéis concêntricos numa folha de papel e mapeie os sons que está a ouvir à sua volta durante 15 minutos. Se quiser, pode desenhar o movimento dos sons no espaço. Pode também marcar os sons possíveis, aqueles que não consegue ouvir, mas que pode adivinhar com a sua visão. Descubra o seu horizonte visual e sonoro nos limites do terceiro círculo maior. Observe como os animais se deslocam no espaço à sua volta: afastaram-se ou aproximaram-se?

Etapa 1: Introduza a prática ao falar sobre a forma como podemos perceber os sons em 3D com os nossos ouvidos (faça alguma pesquisa sobre sons binaurais). Sussurre a partir das costas de um dos participantes, movendo-se suavemente de um ouvido para o outro. Repare como a pessoa que o está a ouvir consegue perceber claramente de onde vem a sua voz sem olhar para si.

Etapa 2: Convide cada participante a sentar-se, de preferência no chão, e escolha uma direcção para onde olhar. Proponha que definam a direcção cardinal para a qual estão a olhar (N,S,O,E), a direcção que terão de escrever na sua folha de papel mais tarde.

Etapa 3: Dê a cada participante uma folha de papel e uma caneta e convide-os a desenhar 3 anéis concêntricos (ou pode dar folhas de papel com os anéis concêntricos previamente impressos). Explique-lhes que o primeiro pequeno anel central corresponde ao som que o seu corpo produz e o segundo anel concêntrico corresponde aos sons que ouvem a uma distância de 50 metros. O terceiro círculo corresponde a uma distância maior definida pela profundidade da paisagem, que pode ser de 500 m a vários quilómetros, onde se podem ver algumas montanhas, por exemplo.

Etapa 4: Utilize um relógio ou uma campainha para definir um alarme de 15 minutos e esclareça que os participantes não precisam de olhar para o relógio ou para o telemóvel, mas apenas de se concentrarem com os seus sentidos –dirá quando o tempo acabar.

Etapa 5: Convide os participantes a sentarem-se em silêncio durante 15 minutos e dê as seguintes instruções: marquem no papel a sua orientação no topo da página. Agora, marquem a localização relativa de cada som que podem ouvir utilizando os 3 anéis concêntricos. Se quiserem, desenhem um pequeno símbolo à vossa escolha para cada tipo de som.

Passo 6: Convide cada participante a partilhar o seu desenho entre si após a prática. Podem tirar fotografias com os seus telemóveis e explorar as diferenças e o que têm em comum.

Passo 7: Proponha a descoberta de apps para telemóveis:

- Merlin Bird, reconhecer as aves pelo seu canto
(<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/>)
- Decibel X, ou similar para medir os decibéis e o limiar de ruído potencial na cidade

Ferramentas necessárias para a actividade: Para esta actividade, basta uma folha de papel e um lápis para cada participante.

Avaliação: O sucesso da actividade pode ser avaliado pela criatividade e complexidade dos desenhos.

Outros comentários: Se a prática tiver de ser feita dentro de casa, pode abrir-se uma janela e convidar toda a gente a ouvir através da janela e a mapear o que se passa dentro e fora de casa ao mesmo tempo.

Referências: Esta prática é inspirada por grandes professores: a Natureza, mas também Rich Blundell e o projecto Oika, Jon Young do projecto 8 Shields e os parceiros do projecto No One Forgotten, entre outros.