

## Exercício 3 . Supercluster

### Pertencer à natureza com a nossa voz

**Duração:** 30 minutos a 1 hora

O objectivo desta prática é mostrar como **estamos sempre conectados ao que nos rodeia**, seja com os seres humanos ou com outros seres na natureza. Mesmo que não estejamos conscientes disso, a nossa presença num lugar **torna-nos parte de uma polifonia contínua de vozes e sons**. Pessoas em situações de saúde difíceis podem aperceber-se de que fazem sempre parte desta orquestra e cultivar um sentimento de pertença ao planeta, aqui e agora.

**Inspirada nos pássaros estorninhos, esta actividade convida as pessoas a entrarem em ressonância** com o que as rodeia directamente, imitando os sons do ambiente. Esta prática ajuda-nos a estar mais conscientes da actividade à nossa volta e a criar um sentimento de empatia ao tornarmo-nos o outro por um momento.

**Etapa 1:** Se for ao ar livre, escolhamos um local onde haja uma grande variedade de sons e evitemos locais demasiado ruidosos. Vamos formar um círculo de pé. Falemos da ave estorninho e da sua grande capacidade de vocalizar e imitar o som de outros pássaros e até o som de máquinas.

**Etapa 2:** Quando estivermos prontos, comecemos a ouvir e, quando estivermos prontos, escolhamos um som de que gostamos e imitamos o seu som e ritmo. Pode ser qualquer som, máquinas, pássaros, vozes... etc. Se quisermos, podemos deslocar-nos para seguir a trajectória do som. Em qualquer altura, podemos ficar em silêncio e escolher outro som à nossa escolha.

**Etapa 3:** Passados 5 minutos, formemos um círculo e partilhemos a forma como ressoámos com o espaço e o que ou quem nos tornámos por um momento. Marque a diferença entre sons (linguagem?) e ruídos (ausência de linguagem?). Pergunte se o som do vento, do rio e do oceano são sons ou ruídos. Pode categorizar os sons em 3 grupos, com base na classificação em bioacústica de Bernie Krause: geofonia (sons da Terra), biofonia (sons dos seres vivos) e antropofonia (sons produzidos pelos seres humanos e suas máquinas)

**Etapa 4:** Propor a descoberta de aplicações para telemóveis:

- Merlin Bird, para reconhecer aves pelo seu canto (<https://merlin.allaboutbirds.org/sound-id/> )
- Decibel X, ou semelhante, para medir os decibéis e o limiar de ruído potencial na cidade
- Aplicação Deep Time Walk, para descobrir quando surgiram os primeiros sons de seres vivos no planeta (<https://www.deeptimewalk.org/>)

**Avaliação:** Esta prática deve despertar nos participantes a capacidade de ouvir com atenção e de jogar com a sua voz para imitar a natureza. Se os participantes continuarem a fazer sons após a prática, é um bom sinal de que gostam de imitar sons e que o farão naturalmente no futuro. Salientar que imitar o canto dos pássaros é uma boa forma de aprender a identificar a sua presença e que algumas pessoas são grandes mestres na imitação de pássaros.

**Outras observações:** Se a actividade for realizada em espaços interiores, utilize uma gravação áudio de cantos de aves da zona local, complementada com cantos da floresta amazónica, por exemplo, para explorar semelhanças e diferenças da biodiversidade entre continentes.

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