

# SENTIDO DA AUDIÇÃO

accessible  
forest 

O objetivo aqui é encorajar os Accessible Forest Practitioners a explorar e aprofundar a sua experiência com o sentido da audição, de modo a serem capazes de guiar os seus participantes com confiança em convites que incluam o sentido do som e da audição.

A audição é um sentido de fronteira, estendendo-se para além da pele, em constante sintonia com o meio envolvente. Num ambiente natural, o som pode ajudar-nos a orientar-nos no espaço em que nos encontramos e, potencialmente, a sentirmo-nos seguros, a mergulhar na lentidão e na presença, a reacender a atenção e a curiosidade, especialmente em mentes saturadas de ecrãs, e possivelmente a sentirmo-nos emocionalmente ligados através do silêncio ou da música partilhados.

Para pessoas com traumas, diferenças sensoriais ou desafios cognitivos, o som pode ser curativo, mas também pode ser desorientador ou ameaçador se não for gentilmente enquadrado.

## CRITÉRIOS IMPORTANTES A REFLETIR:

How do you engage and experience your sense of  
Como se envolve e vivencia o seu sentido da audição?

Quando caminha na floresta, quais são os sons de que tem consciência?

Como se torna consciente deles?

O que acontece quando dedica algum tempo ao seu sentido da audição?

## ALGUMAS DICAS PRÁTICAS:

**When you are out in the forest, what can you hear?**

Quando está na floresta, o que consegue ouvir?

1. Canto de pássaros
2. Vento
3. Som das folhas
4. ....?
5. ....?
6. ....?
7. ....?
8. ....?

**Ofereça estímulos suaves:** Convide os participantes a ficarem parados e a ouvirem os sons.

**Diferentes tipos de som:** convide os participantes a identificar os sons mais altos e mais baixos, mais distantes e mais próximos, familiares e desconhecidos...

## EXPLORE

Explore diferentes formas, linguagens e elementos para orientar os participantes a explorar o sentido da audição.

- Observe um som que esteja a chamar a sua atenção e siga-o. Onde é que ele pode levá-lo?
- Que sons está a perceber neste lugar?
- Foque-se num som que esteja a despertar a sua curiosidade e partilhe-o com o seu parceiro.
- Encontre uma pedra, um pau ou qualquer outro elemento da floresta e crie um som. Agora, com os outros participantes, crie uma orquestra de sons da floresta.



## REFLEXÕES:

- Que sons me oferecem uma sensação de segurança? Como o sinto no corpo? Contra que sons me apoio? Como me faz sentir no corpo?
- Que pressupostos transporto sobre o que é “belo” ou “pacífico” na paisagem sonora?
- Consigo deixar que a floresta guie a escuta?