

Descomplicando  
VIOLÃO



LIMPEZA  
DOS  
OUVIDOS

J  
R AMIRES  
AMPINELLI

# ÍNDICE

**1- INTRODUÇÃO**

**2- DESPERAR AUDITIVO**

**3- PAISAGEM SONORA**

**4- EXERCÍCIOS**

# INTRODUÇÃO

Ouvir de maneira consciente, é essencial para o ser humano, que possui esse sentido.

Muitas vezes, nós que temos audição, ouvimos de forma automática.

Vivemos em uma era de poluição sonora. Não se atentar a isso pode causar danos ao nosso organismo, assim como escutar música ou os sons da natureza, por exemplo, pode trazer paz, inspiração ou consolo.

Sons nos afetam emocionalmente, e diferente dos olhos, que precisam de luz para funcionar, os ouvidos estão sempre funcionando.

A audição ativa é uma habilidade que desempenha um papel fundamental na comunicação, na sobrevivência, na socialização e no desenvolvimento da cultura.

E que tal começarmos essa ativação dos ouvidos pela paisagem sonora ao nosso redor?



# DESPERTAR AUDITIVO



Qual a diferença entre OUVIR X ESCUTAR ?



Ouvir é uma maneira mais passiva de usar nosso ouvido, aquela que a gente não controla muito.

Já escutar é um processo mais ativo, precisa da nossa atenção e boa vontade para usar o nosso ouvido para entender o mundo à nossa volta de forma consciente.

É importante lembrar que nossos sentidos (visão, audição, tato, paladar e olfato) são muito importantes para o nosso desenvolvimento integral enquanto ser humano.

Na música, usamos a audição de forma consciente para entender o "significado musical".

Quanto mais é exercitada a atenção auditiva, mais esse sentido se desenvolve, auxiliando toda a construção musical a partir disso.





## DESPERTAR AUDITIVO

Estimular o ouvido é fundamental para o desempenho musical porque ele nos ajuda a desenvolver dois aspectos essenciais: impressão (interno) e expressão (externo).

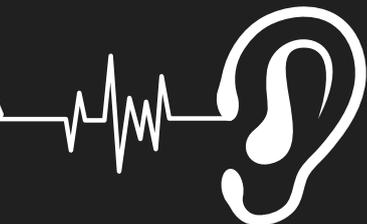
**Impressão (Intuição):** É a nossa habilidade de perceber o mundo internamente, usando a consciência e a intuição. Quando tocamos ou ouvimos música, a intuição nos ajuda a entender as nuances do som de forma espontânea e natural. É como sentir a música por dentro.

**Expressão (Sensibilidade):** É a habilidade de observar e absorver o que está ao nosso redor usando os sentidos. Aqui, a sensibilidade nos permite interpretar a paisagem sonora ao nosso redor de forma emocional e criativa.

Quando combinamos esses fatores, criamos um fluxo musical. Isso significa que entendemos e sentimos a música profundamente, e conseguimos expressá-la de forma autêntica e conectada. Em resumo, ouvir com atenção nos ajuda a ser mais conscientes e expressivos.



PAISAGEM SONORA





## PAISAGEM SONORA

Paisagem sonora, segundo Murray Schafer, é todo o ambiente acústico ao nosso redor.

Pode ser uma música, uma voz, a natureza, a urbanidade ou qualquer objeto à nossa volta que produza um som.

Ao longo do tempo, paisagem sonora do mundo ao nosso redor se alterou, e com isso, se alterou o nosso comportamento.

A virada do século XX (1900...) fez a gente se desconectar com a nossa audição, vivendo uma imposição do materialismo visual, caindo o uso da intuição auditiva.





## PAISAGEM SONORA

A invenção de coisas como a fotografia, o cinema, a televisão e, mais tarde, a internet, fez com que o mundo começasse a dar mais importância ao que se vê do que ao que se ouve.

Um pouco mais a frente no tempo, no século XXI (anos 2000 pra frente) temos o início da vida "moderna".

Nestes tempos, a sociedade se baseia em velocidade, individualismo e tem falta de raiz histórica, paradigmas da tal globalização.

As pessoas passaram a usar imagens e vídeos para se comunicar mais rápido, especialmente com a correria do dia a dia.

A publicidade, por exemplo, começou a usar imagens chamativas para atrair atenção, e as redes sociais tornaram tudo ainda mais visual.

Assim, o foco no que ouvimos acabou ficando em segundo plano.





Um grande vilão "invisível" é a poluição sonora, fato que nos desconecta nossa sensibilidade e interfere na nossa capacidade de sentir afetos.

A poluição sonora pode causar diversos problemas, como estresse, insônia, dificuldade de concentração e até perda auditiva.

Exposição constante a barulhos altos também pode afetar o coração, aumentar a ansiedade e prejudicar a saúde mental, tornando o ambiente menos saudável e equilibrado.

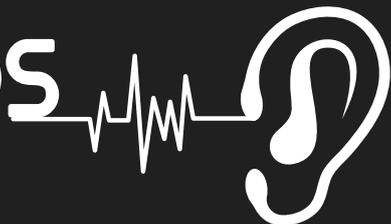
Recuperar a audição consciente, como um sentido primordial, é necessário a qualquer ser humano que possui a capacidade de ouvir.

Segundo Schafer:

"É preciso voltar aos exercícios simples, básicos, de audição, para que a capacidade auditiva, tão prejudicada pelo aumento indiscriminado de ruído e pelas condições da vida moderna, recupere sua plena capacidade."



# EXERCÍCIOS



# BÁSICOS

# 1



## EXERCÍCIOS BÁSICOS

O primeiro passo para ativar sua audição é prestar atenção aos sons ao seu redor.

Para isso, comece parando por um momento, silenciando a voz na sua mente e deixando os sons entrarem sem julgamentos.

Apenas receba e perceba. Ouça os sons mais evidentes e os mais sutis, os próximos e os distantes, sua respiração e o ambiente ao redor.

Tente captar tanto os sons altos quanto os mais suaves. Use seus ouvidos como "observadores" da paisagem sonora ao seu redor enquanto o tempo passa.

Esse exercício pode ser feito onde você está agora, mas é importante experimentá-lo em diferentes ambientes: um espaço aberto, fechado, na rua, na natureza.

Cada lugar oferece uma paisagem sonora única para explorar.





O segundo exercício envolve a imaginação.

Em silêncio, visualize diferentes cenários sonoros.

Como é estar em um estádio de futebol?

E no trânsito?

No meio do mato a noite com o céu estrelado...

Em casa em um dia de chuva...

Como soa uma cachoeira ou um rio tranquilo?

Imagine estar em uma praia lotada no Ano Novo, e depois em uma praia deserta.

Tente imaginar como é a paisagem sonora no seu dia-a-dia.





O terceiro exercício é mais profundo, focado na percepção detalhada.

Vamos utilizar nosso ouvido para focar a atenção em diferentes elementos específicos.

Escolha uma música e coloque sua atenção em perceber minuciosamente as diferenças sonoras. Esteja em um ambiente tranquilo para uma escuta focada.

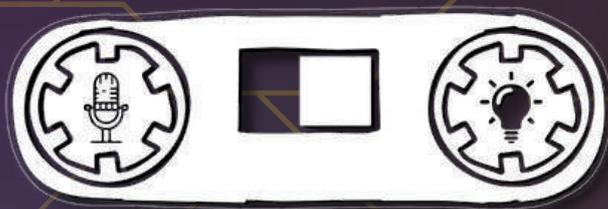
Quais instrumentos estão sendo usados? Tente ouvir um de cada vez: Como ele soa? Está tocando de forma constante ou apenas em partes específicas? Qual é o papel dele na música?

Preste atenção também às mudanças de volume e intensidade: Quais instrumentos ou partes da música estão mais fortes? Há momentos em que a música fica mais suave? Como essas variações afetam a sensação geral da música?

Refleta sobre o que você sente ao ouvir essa música: Quais emoções ela desperta? Qual elemento específico da música contribui mais para essa sensação?

O que essa paisagem sonora comunica a você?





ÁUDIO  VISUAL  
Lab de TRANSFORMAÇÃO