



PROPOSIÇÃO PARA UMA AUTO-ESCUITA :
3 MOVIMENTOS PARA AUTO-ESCUTAR-SE

Marina Mapurunga de Miranda Ferreira ¹

PROPOSAL FOR SELF-LISTENING :
3 MOVEMENTS FOR SELF-LISTENING

PROPUESTA PARA UNA AUTOESCUCHA :
3 MOVIMIENTOS PARA AUTOESCUCHARSE

¹ Docente do Centro de Artes, Humanidades e Letras da Universidade Federal do Recôncavo da Bahia (UFRB) e do PPGCOM-UFRB. Doutora em Artes (Música - Sonologia) pela USP. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7480609285486625>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2668-3981>. E-mail: marinamapurunga@ufrb.edu.br

RESUMO

A escrita pode propor uma escuta, assim como uma escuta pode gerar escritas. Apresento uma escrita que partiu de uma auto-escuta e, agora, proponho outra escuta para o/a leitor/a. Esta proposição envolve uma auto-escuta que pode ser fisiológica, em busca dos sons do próprio corpo, como também uma escuta psicológica que vagueia pelos pensamentos à deriva. Essa auto-escuta também pode ser focal e global. Por mais que busquemos focar um som específico, nosso ouvido se abre para “planos” mais abertos seja estes internos ou externos a nós. Esta prática de escuta pode ser feita individualmente ou em grupo. Em grupo, pode-se discutir e compartilhar, após a auto-escuta, a experiência de cada pessoa. O que eu escutei que o outro também escutou? O que eu escutei que o outro não escutou? Como compartilhar minha auto-escuta? Por meio de uma nova escrita, um desenho, um rascunho?

Palavras-chave: Auto-escuta. Proposição de escuta. Escuta como prática.

ABSTRACT

Abstract: Writing can propose listening, just as listening can generate writing. I present a piece of writing that started from a self-listening and now I propose another listening for the reader. This proposal involves a self-listening that can be physiological, in search of the sounds of one's own body, as well as a psychological listening that wanders through drifting thoughts. This self-listening can also be focal and global. As much as we try to focus on a specific sound, our ear opens up to more open "frames", whether these are internal or external to us. This listening practice can be done individually or in a group. In a group, each person's experience can be discussed and shared after the practice. What did I listen to that the other person also listened to? What did I listen that the other person didn't? How can I share my self-listening? Through new writing, a drawing, a draft?

Keywords: Self-listening. Listening proposal. Listening as a practice.

RESUMEN

La escritura puede proponer la escucha, de la misma manera que la escucha puede generar la escritura. Presento un escrito que partió de la autoescucha y ahora propongo otranescucha para el/la lector/a. Esta propuesta implica una autoescucha que puede ser fisiológica, en busca de los sonidos del propio cuerpo, así como una escucha psicológica que deambula por pensamientos a la deriva. Esta autoescucha también puede ser focal y global. Por mucho que intentemos centrarnos en un sonido concreto, nuestro oído se abre a "planos" más abiertos, ya sean internos o externos a nosotros. Esta práctica de escucha puede hacerse individualmente o en grupo. En un grupo, se puede compartir la experiencia de cada persona después de la práctica. ¿Qué he oído que la otra persona también ha oído? ¿Qué escuché que la otra persona no escuchó? ¿Cómo puedo compartir mi autoescucha? ¿A través de un nuevo escrito, un dibujo, un borrador?

Palabras clave: Autoescucha. Propuesta de escucha. La escucha como práctica.

I Movimento

Caminhe para um lugar calmo.
Durante esta caminhada, tente ouvir o seu corpo.
Caminhe.

Ainda neste lugar,
posicione-se confortavelmente.

Relaxe os ombros.
Com os dedos indicadores tape os ouvidos.
Tente ouvir o que está dentro da sua cabeça durante 1 minuto.
Quando terminar, continue com os ouvidos tapados.

(pausa)

O que você escuta?

II Movimento

Ainda com os ouvidos tapados²:

- Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca.
Faça isto 3 vezes.
- Inspire profundamente pelo nariz, prenda o ar durante 9 segundos,
e depois expire lentamente pela boca.
Faça isto 3 vezes.
- Inspire profundamente pela boca e expire lentamente pelo nariz.

2 Tente não destapar os ouvidos, se o dedo indicador cansar, passe para outro.

Faça isto 3 vezes.

- Inspire profundamente pela boca, prenda o ar durante 9 segundos, e depois expire lentamente pelo nariz.

Faça isto 3 vezes.

Comece a andar com os ouvidos ainda tapados.

Caminhe durante 1 minuto.

O que você escuta?

III Movimento

Continue a andar.

A cada três passos, destape rapidamente o ouvido e volte a tapá-lo.

(Faça isto durante cerca de 1 minuto)

O que você escuta?

Pare, com o ouvido tapado.

Diga seu nome em voz alta.

Abra lentamente os ouvidos.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Marina Mapurunga de Miranda. **Reativação da escuta:** práticas sonoras experimentais como estratégias para o ensino de som em cursos de cinema e audiovisual. 2022. Tese (Doutorado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/T.27.2022.tde-12012023-114758>. Acesso em: 16 out. 2024.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da Autonomia:** saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2019.

HOOKS, bell. **Ensinando a transgredir:** a educação como prática da liberdade. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2017.

KELMAN, Ari Y. Rethinking the soundscape. **The Senses and Society**, Londres, v. 5. n. 2, pp. 212- 234, 2010.

MCCARTNEY, Andra. **Soundwalking and improvisation.** *Improvisation, Community and Social Practice*, 2010 (In Press).

NANCY, Jean-Luc. **À Escuta.** Trad. Fernanda Bernardo. Belo Horizonte: Edições Chão da Feira, 2014 [2002].

OLIVEROS, Pauline. **Deep Listening:** A Composer's Sound Practice. New York, Lincoln, Shanghai: iUniverse, Inc, 2005.

STERNE, Jonathan. Afterword: Sound Pedagogy. In: BULL, Michael; BACK, Les (ed.). **The Auditory Culture Reader.** London and New York: Routledge, 2016.

WESTERKAMP, Hildegard. Soundwalking. In: CARLYLE, Angus. (ed). **Autumn Leaves.** Paris: Double Entendre, 2007.

Data da submissão: 30/06/2024

Data de aceite: 21/11/2024

Data de Publicação: 28/11/2024