

II SOMA RUMOR

*Proposição de Escuta | Proposición de Escucha
por Marina Mapurunga e/y Matías Serrano*

Título: Sentir-ouvir o silêncio | Sentir-oír el silencio

Preparação

Procure ficar em uma posição confortável, sentado/a com as pernas cruzadas e com os ombros relaxados.

Respire lentamente e escute sua respiração entre 1 e 2 minutos.

Tape os ouvidos com os dedos indicadores e escute seu corpo por 1 a 2 minutos.

Destape os ouvidos e escute seu entorno por 1 a 2 minutos.

Preparación

Busque una posición cómoda, sentada/o con piernas cruzadas y los hombros relajados.

Respira lentamente, y escucha tu respiración entre 1 y 2 minutos.

Tápate los oídos con los dedos índices, y escucha tu cuerpo por 1 a 2 minutos.

Destapa tus oídos y escucha tu entorno por 1 a 2 minutos.

(Continúe en la página siguiente)

(Continue na página seguinte)

Puedes responder con tu voz, tus instrumentos, o un montaje sonoro, las siguientes preguntas, enviándolas a **sentir.ouvir@gmail.com**

¿Oíste un silencio? | ¿Sentiste un silencio? (30 segundos)

¿Qué es el silencio para ti? (30 segundos)

¿Has guardado silencio? (30 segundos)

¿Qué te silencia? (30 segundos)

Pode responder as perguntas abaixo com sua voz, seus instrumentos, ou uma montagem sonora, as seguintes perguntas, enviando-as para:
sentir.ouvir@gmail.com

Você ouviu um silêncio? | Você sentiu silêncio? (30 segundos)

O que é silêncio para você? (30 segundos)

Você tem guardado silêncio? (30 segundos)

O que te silencia? (30 segundos)