escuta ativa

**Escuta Ativa/Apreciação musical**

A música e os sons estão presentes constantemente no nosso dia-a-dia, quer nos demos conta deles ou não.

Hoje faremos exercícios para ativar nossa percepção sobre a escuta, e sobre como nossa atenção pode ser focada para “ouvirmos” mais e melhor.

Primeiro, vamos fazer um pequeno teste. Esse teste não tem fins médicos, e é apenas uma forma ***superficial*** e descontraída de testar o ouvido. Preste atenção e tente anotar a partir de quantos Hertz (Hz, vibrações por segundo) você começou a ouvir, e a partir de quantos Hertz parou de ouvir.

<https://www.youtube.com/watch?v=H-iCZElJ8m0>

1. Comecei a ouvir em ............. Hz
2. Parei de ouvir em .............. Hz

Vá até a janela mais próxima, e durante 2 minutos preste atenção nos sons que ocorrerem no ambiente à sua volta. Anote-os.