

EJERCICIOS DE ESCUCHA

<https://felixblume.com/listeningexercises/>

Esta es una breve selección de ejercicios de escucha que se suelen proponer en talleres, caminatas sonoras o conferencias enfocadas en la escucha. Cada vez que se realizan son diferentes, según el lugar y los participantes. Ninguno de estos ejercicios fue creado ex profeso para esta selección, más bien son una compilación o mezcla de experiencias de campo y propuestas de varios *escuchas*. Al final del documento encontrarás algunos vínculos y referencias, siéntete libre de ponerte en contacto si te gustaría añadir otro link o material.

Los ejercicios están agrupados en cinco categorías. La percepción del sonido es un fenómeno complejo y los conceptos aquí presentes no se pensaron desde un punto de vista teórico, sino práctico, con el objetivo de estimular una **escucha activa de nuestro entorno**.

Para realizar los cinco ejercicios se requiere alrededor de 1h30, pero puedes elegir solo unos cuantos. También puedes adaptar los ejercicios y practicarlos a tu propio modo. ¡Disfruta tus escuchas!

Ejercicio de escucha 1: caminata sonora

Escucha mientras caminas de un lugar a otro (5 min)

Camina lentamente y en silencio, sin hablar, desde un lugar interior (o desde donde estés al comenzar los ejercicios) hacia un espacio exterior o público, con o sin una ruta predefinida (según lo desees). Durante la caminata, presta atención a los sonidos a tu alrededor. Sin tomar notas, intenta recordar los sonidos que percibes.

Una vez que estés en el punto de llegada:

- Haz una **lista de los sonidos** que escuchaste, lo más larga posible. Si el ejercicio se realiza en grupo, cada participante dirá un sonido, uno después del otro, hasta que hayan mencionado todos los sonidos escuchados. Si estás solo/a puedes escribir la lista de sonidos escuchados en una hoja o libreta.

-> Es interesante notar la gran cantidad de sonidos que es posible escuchar en pocos minutos. Puede ocurrir que los sonidos se perciban como **ruidos**, pero en este caso buscamos escucharlos como sonidos, para hacer notar la gran riqueza sonora de nuestro entorno.

- En tu lista, define los sonidos más cercanos y los más lejanos, según tu punto de escucha. Intenta agruparlos en distintos **planos sonoros** (cercano, plano medio, lejano).
- Define cuáles son los sonidos más ruidosos y los más silenciosos de tu lista (en términos del nivel de volumen de la fuente sonora), sin tomar en cuenta la distancia entre el escucha y el sonido. Clasifícalos según sus **niveles**.
- Ubica cuáles son los sonidos más graves y los más agudos, agrúpalos según **su tono (o altura)**.

Ejercicio de escucha n°2: Borrar la frontera entre música y sonido

Permanece inmóvil en una posición cómoda, sentado o de pie (5 min)

Cierra los ojos durante 5 minutos, el temporizador de tu teléfono o reloj puede ayudar para saber cuándo ha terminado el tiempo. Si lo prefieres, puedes cubrir tus ojos con un antifaz o un trozo de tela (ten cuidado de no cubrir tus orejas). En silencio, intenta escuchar los sonidos que te rodean, considerándolos como **material sonoro**, sin relacionarlos con su fuente.

Una analogía visual puede ser la descripción de una manzana de la siguiente forma: un objeto redondo que se puede comer, natural, de color rojo, con una superficie exterior lisa... En términos sonoros, un ejemplo podría ser la descripción del crujir de una puerta como un sonido relativamente agudo, cuyo volumen aumenta progresivamente para terminar con un impacto (el cierre). Un sonido dividido en dos tiempos, uno más melódico y el otro más percusivo, una sonoridad de madera amplificadas por una caja de resonancia (el piso de madera del lugar).

En estas descripciones sonoras, es posible hacer una analogía con una orquesta. Piensa que asistes a un concierto, con una orquesta sinfónica (coro, cuerdas, instrumentos de viento, percusiones, etc.) que acompaña uno o varios solistas (sonidos puntuales que se separan del resto).

Después de los 5 minutos, intenta lo siguiente:

- Describe cada **material sonoro**, uno por uno (si estás en grupo, cada participante puede describir un sonido) sin mencionar los objetos que generan los sonidos, sino únicamente “el sonido en sí mismo”, con tus propias palabras y referencias (melódico o percusivo, frecuencias graves o agudas, sonido débil o fuerte, en movimiento o estático, su lugar en el espacio, repetitivo o constante, que solo aparece una vez o se repite... etc.).
- Puedes comenzar con los sonidos que conforman la “**orquesta**” (aquellos presentes de principio a fin, de una manera constante o repetitiva) y después describir los sonidos “**solistas**”.
- Puedes escribir tu **experiencia de escucha** en una hoja y acompañarla de un dibujo o boceto de esta orquesta imaginaria, que será el resultado de tu escucha de los sonidos dispersos en el espacio que te rodea (sin mencionar sus fuentes).
- Este ejercicio puede ayudarte a cuestionar la frontera entre la música y el sonido y sus posibles diferencias. ¿Acaso la escucha es lo que define si un sonido es música, ruido o algún otro tipo de sonoridad?

Ejercicio de escucha n° 3: Los sonidos como portadores de información

En otro lugar, escucha y quédate quieto en una posición cómoda (5 min)

Camina un poco y escoge un nuevo lugar para hacer una pausa en una posición cómoda. Cierra los ojos durante 5 minutos y escucha los sonidos que te rodean.

- Presta atención a la **información** que los sonidos pueden brindarte. ¿Puedes definir el lugar en el que te encuentras a partir de sus sonidos? ¿Los lugares tienen una **identidad sonora** propia? ¿Existen **marcas sonoras** en este espacio, en términos de Murray Schafer? (ver vínculo al final del documento).

- ¿Qué tipo de información **geográfica** puede brindar la escucha de un lugar? ¿Qué información te puede revelar el sonido acerca del lugar donde estás? (Continente, país, ciudad, pueblo, parque/calle/plaza específica). ¿El sonido también puede brindar información acerca de los habitantes del lugar (humanos y no-humanos), acerca de su cultura y sus relaciones sociales?
- ¿Qué tipo de **información temporal** puede brindar el sonido? ¿Es posible determinar la hora o el momento de la jornada, el día, la temporada o la época del año en la que nos encontramos al momento de escuchar?
- Piensa en las **propiedades acústicas** del paisaje. ¿Qué elementos favorecen la propagación del sonido? ¿Tu escucha cambia si giras la cabeza o si das unos cuantos pasos? Es posible hacer alusión del concepto de **ecolocalización**, que algunos animales usan para orientarse (como los delfines y los murciélagos) e incluso también las personas ciegas.
- Considerando la grabación como una práctica documental, ¿pueden los sonidos constituir una **memoria sonora** o el archivo sonoro de un lugar? ¿Han desaparecido ciertos sonidos del lugar donde te encuentras? ¿Hay algunos que podrían estar en peligro de desaparecer próximamente? ¿Puedes imaginar los sonidos del futuro y la evolución del paisaje sonoro del lugar en el que te encuentras?

Ejercicio de escucha n°4: Objetividad y subjetividad de la escucha

En otro lugar, escucha sin moverte en una postura cómoda, sentado o de pie (5 min)

Camina un poco más y encuentra un nuevo lugar donde hacer una pausa y realizar este nuevo ejercicio. Cierra los ojos durante 5 minutos y escucha los sonidos que te rodean.

- Escoge el sonido que consideres el más representativo de tu experiencia de escucha y déjate llevar por sus sonoridades, en el espacio o en el tiempo. Igual que la *magdalena de Proust*, el sonido puede reavivar **recuerdos personales**. Por ejemplo, el sonido de una carretera lejana podría recordarte las olas en la playa y rememorar tus recuerdos de la infancia de unas vacaciones a la orilla del mar.
- ¿Cómo traducirías tu **experiencia sonora** de este momento de escucha? Por lo general, al hablar de paisaje sonoro se evoca cierta búsqueda de realismo, sin embargo es posible escuchar un mismo lugar de formas distintas que pueden coexistir.

Mientras escuchas, tu cerebro elimina de manera continua los sonidos que considera ruidos. Es lo que sucede, por ejemplo, con el sonido del refrigerador que solo notamos cuando se detiene. Incluso sin darte cuenta, te concentras únicamente en algunos sonidos, elegidos entre el conjunto de sonidos en el que estás inmerso. Esta es una capacidad del cerebro llamada **efecto cocktail party**, ya que mientras estás en una fiesta eres capaz de concentrarte en una conversación específica, incluso si estás en un lugar muy ruidoso. Es interesante notar que las personas ciegas suelen tener dificultades para aplicar este principio de manera eficaz. Existe una correlación entre la vista (al mirar la boca de quien nos está hablando) y el oído (concentrar la escucha en la voz específica de la persona que queremos escuchar). También resulta interesante que esta habilidad suele estar ausente en las personas que tienen alguna discapacidad auditiva.

Si sueles realizar grabaciones de sonido, en este punto puede ser interesante pensar en las distintas posibilidades para **compartir una experiencia sonora** a través de tus micrófonos y grabadora e ir más allá de la idea de la objetividad del micrófono.

- ¿La sensación de escucha es la misma cuando escuchas a través de tus audífonos, micrófonos y grabadora? Piensa en la importancia que tiene elegir la posición de tus micrófonos al momento de grabar.
- Piensa en las distintas maneras disponibles para compartir esta experiencia de escucha, con una grabación sin editar o bien, al contrario, a través de varias grabaciones que tengan la intención de aislar los sonidos y después mezclarlos para así recrear tu experiencia de escucha lo más cercana a cómo la viviste.
- Pregúntate de qué modo los demás sentidos pueden afectar la escucha, como lo vimos con la vista y el efecto cocktail party. ¿Ocurre algo similar con el olfato, el tacto, la sensación térmica, el viento que sopla en tu cuerpo?
- Intenta escuchar con una sola oreja cubriendo la otra con una mano, alterna. Piensa en las diferencias entre estéreo y mono, considerando las posibles configuraciones para realizar grabaciones estéreo, basadas en las diferencias de tiempo o espectro, en función del material que tienes a tu disposición (sin entrar demasiado en detalles técnicos).
- Piensa en la función del oído externo y de qué forma se podría intentar reproducirla a través de una [grabación binaural](#).
- Mientras escuchas, hazte consciente de las sensaciones que los sonidos generan en ti. ¿El sonido que elegiste es agradable o desagradable? ¿Cómo te sientes? ¿Este sonido te genera estrés, relajación o disgusto? Intenta describir tu escucha a través de otras sensaciones (cálido/frío, rugoso/suave, seco/húmedo...)

Ejercicio de escucha n° 5 : Caminata a ciegas

De dos en dos, en movimiento durante cinco minutos (realizar dos veces)

Para este ejercicio se necesitan dos personas. La primera será guía o “compositora”, tomará de la mano a la segunda persona, la “escucha”, que tendrá los ojos vendados con un trozo de tela o un antifaz para los ojos.

El/la guía tomará la mano de su compañero/a al nivel del pecho con la palma hacia arriba. Indicará la dirección en la que se debe caminar, hacia la derecha o hacia la izquierda, como si la mano fuera un joystick. Levantará o bajará los dedos para indicar si es necesario subir o bajar los pies para pasar algún obstáculo (escalera, banqueta, pendiente...). El guía no hablará, acompañará a la persona que camina a ciegas en su **escucha atenta del entorno**, con un andar lento y contemplativo. Si te consideras más un **performer** que un compositor, puedes producir sonidos e interactuar con los elementos del lugar en el que te encuentras.

Como escucha, intentarás recordar los ejercicios anteriores y la forma en la que percibes los sonidos.

- ¿Cómo describirían esta **experiencia de escucha**? ¿Es posible hacer comparaciones con los ejercicios anteriores? ¿Qué fue distinto y qué fue similar?

- ¿Hubo algún tipo de evolución de la escucha conforme avanzó el ejercicio? Esto podría deberse a los elementos sonoros del lugar, pero también a tu sensación general y la manera en la que progresivamente se establece confianza con la persona que te está guiando. No es posible cerrar las orejas (a diferencia de los ojos), ya que el oído nos permite permanecer atentos ante un posible peligro. Tal vez durante este ejercicio fuiste más consciente de esta **escucha instintiva** (alerta ante algún peligro o la presencia de algún depredador).
- ¿Este ejercicio despertó también la percepción de tus otros sentidos, el tacto, el olfato o la sensación térmica del lugar? Si es el caso, ¿consideras que estos otros sentidos pueden tener un efecto en la escucha? Se puede pensar, por ejemplo, cómo es que **el tacto** permite percibir el espacio a través de los sonidos de tus pasos, pero también a través de la planta del pie que brinda información del suelo bajo tus zapatos. ¿La escucha pasa únicamente a través de tus orejas o es posible escuchar con la totalidad de tu cuerpo?

Al final de cada ejercicio, puedes compartir tus experiencias en voz alta con el grupo, o escribirlas si estás por tu cuenta. Puedes mezclar o alternar los ejercicios que te parezcan más interesantes según tus intereses o prácticas particulares.

REFERENCIAS

-> LIBROS

Monique Buzzarté and Tom Bickley, eds. *Anthology of essays on Deep Listening*, Deep Listening Publications, 2012.

Francesco Careri, [Walkscapes](#), GG, 2014. (Spanish)

Denis Muzet, *Le son du vivant*, L'aube, 2022. (French)

Pauline Oliveros, [Deep listening. a composer sound practice](#), Deep Listening Publications, 2005.

Karen O' Rourke, ed. [Walking and mapping. Artists as cartographers](#), MIT Press, Cambridge, 2016.

Pierre Sansot, *Du bon usage de la lenteur*, Rivache, 2000. (French)

Murray Schafer, [A Sound Education - 100 Exercises in Listening and Soundmaking](#), Arcana Editions, 1992.

Murray Schafer, [The soundscape. Our sonic environment and the tuning of the world](#), Destiny Books, 1994.

Peter Szendy, [Listen. A history of our ears](#), Fordham University Press, 2008.

David Toop, [Ocean of Sound: Aether talk, Ambient Sound and Imaginary worlds](#), 5-star, 2001.

David Toop, [Sinister Resonance. The Mediumship of the Listener](#), Continuum, 2010.

Salomé Voegelin, *Listening to Noise and Silence. Towards a Philosophy of Sound Art*, Bloomsbury, 2010.

Salomé Voegelin, *Sonic Possible Worlds*, Bloomsbury, 2014.

Juliette Volcler, *L'orchestration du quotidien - Design sonore et écoute au 21e siècle*, 2022

-> ARTÍCULOS

Juan-Gil López, [Soundwalking, del paseo sonoro in-situ a la escucha aumentada](#) (Spanish)

Ximena González-Grandón, [La música vibrante, una propuesta al imperativo auditivo](#). (Spanish)

Hildegard Westerkamp, [Soundwalking](#)

-> PRÁCTICAS

[Radio Aporee. Maps :: sounds of the world](#)

Janet Cardiff & George Bures Miller, [audiowalks](#)

[Fonoteca Nacional Mexico](#), *Soundwalk monthly program*

Flood, [SoundWalk](#)

Belén Gache, [Derivas en Second Life](#)

Jacek Smolicki, Candace Campo, ["Soundscapes as archives. Traces and absences of the aural past in Vancouver"](#), *Seismograaf*, 6 April 2021

Walk listen create, [Walking Pieces. A comprehensive catalogue of walking pieces](#).

Esta compilación fue realizada por **Félix Blume** y **Ana Medina**, para el **RAPP Vienna 2022**. Está pensada para transformarse y adaptarse. Siéntete libre de ponerte en contacto para compartir tus experiencias e ideas, hacer algún comentario u observación.

Félix Blume

[felixblume.com/contact](#) felixblume.contact@gmail.com

Ana Medina

Tw, Ig: @anamedina cecilia.ann4@gmail.com