

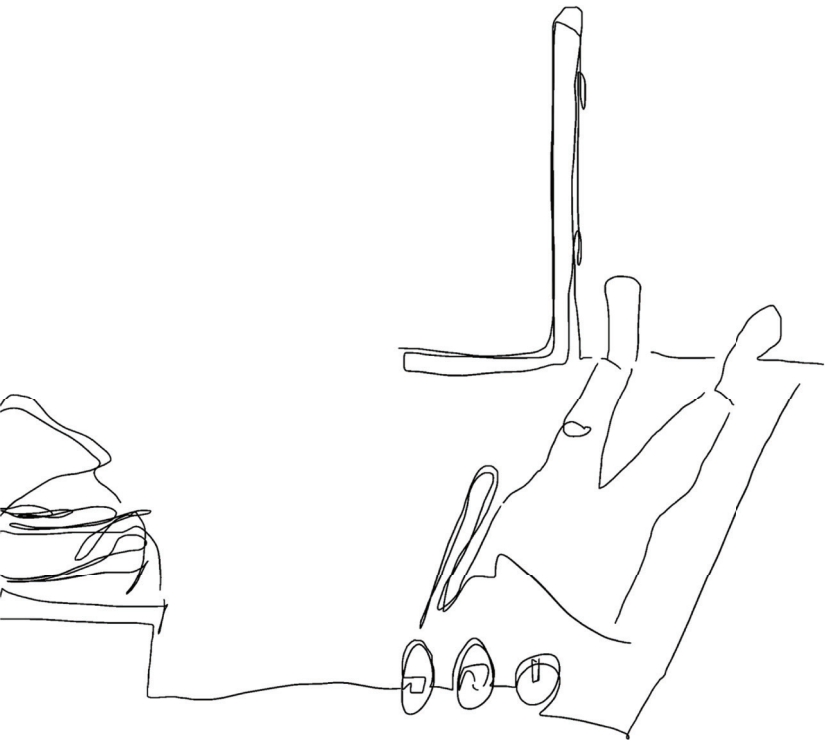
cuadernos son âmbulos

escutamos, guardamos e publicamos ~~sonlóquios~~
por aquí:

blocodenotas.cuadernos.s@gmail.com

para chegar até você, aí nesse estado, nem acordado nem dormindo, como palavra e como corpo, essa coisa

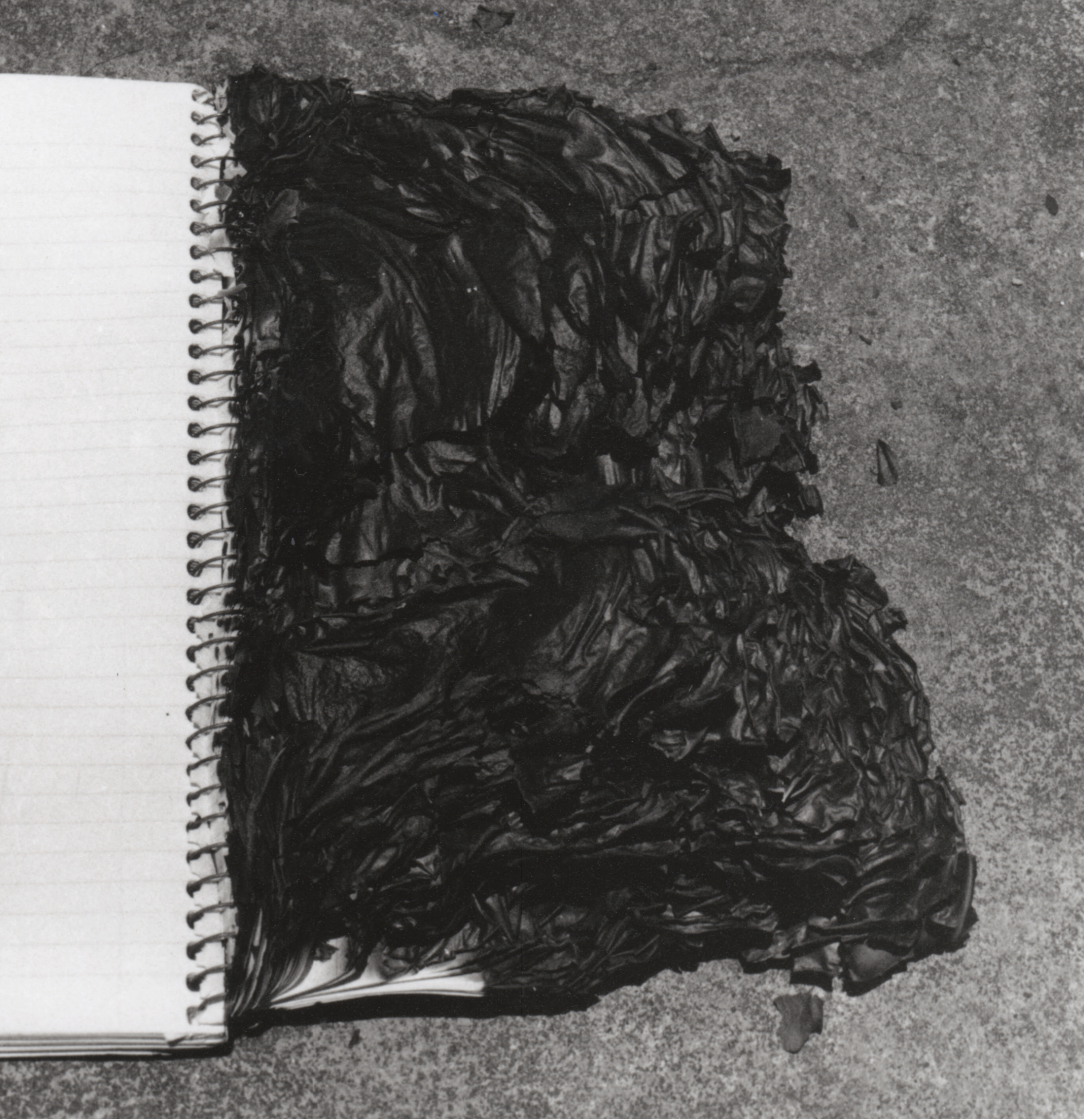


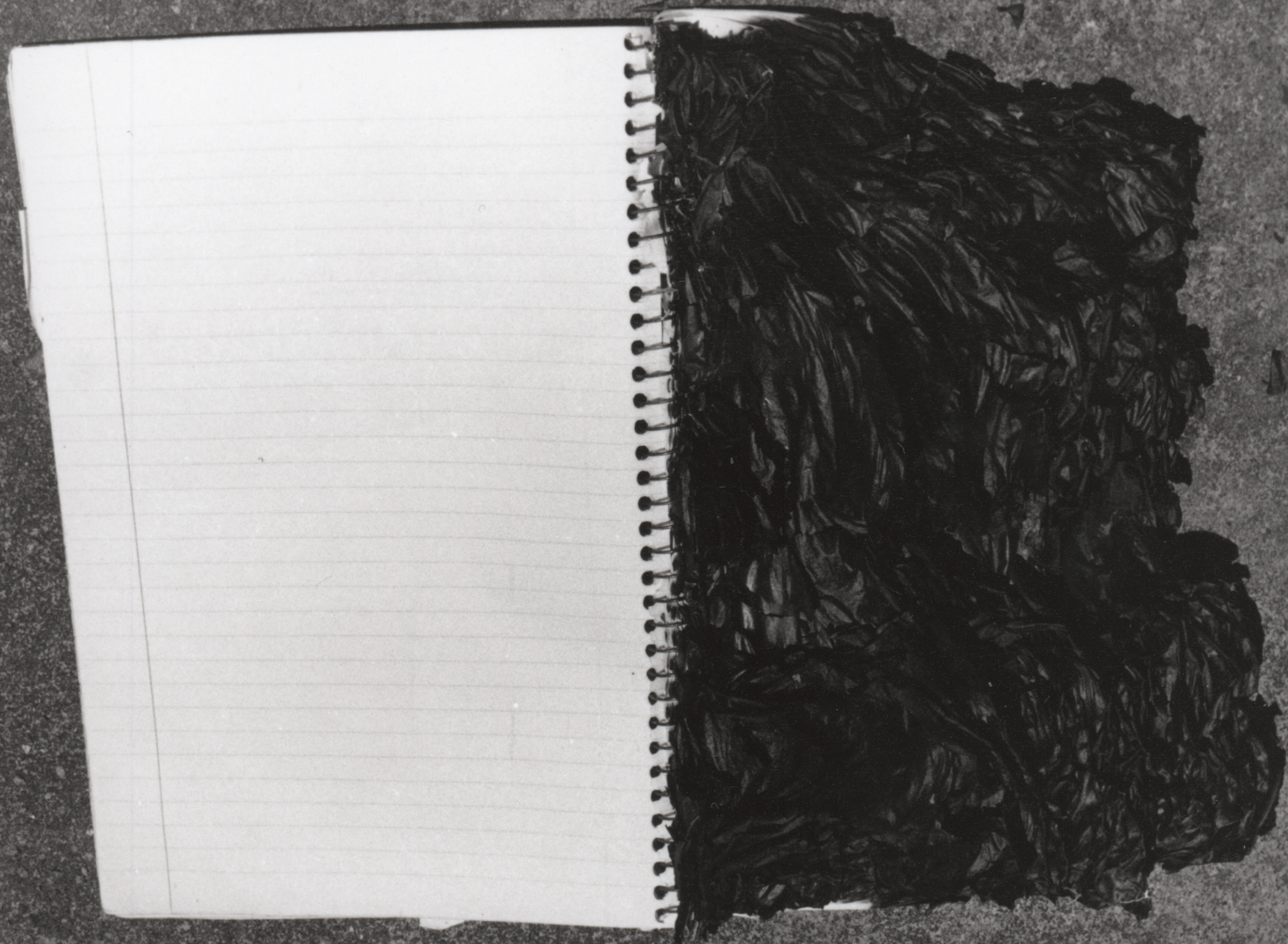


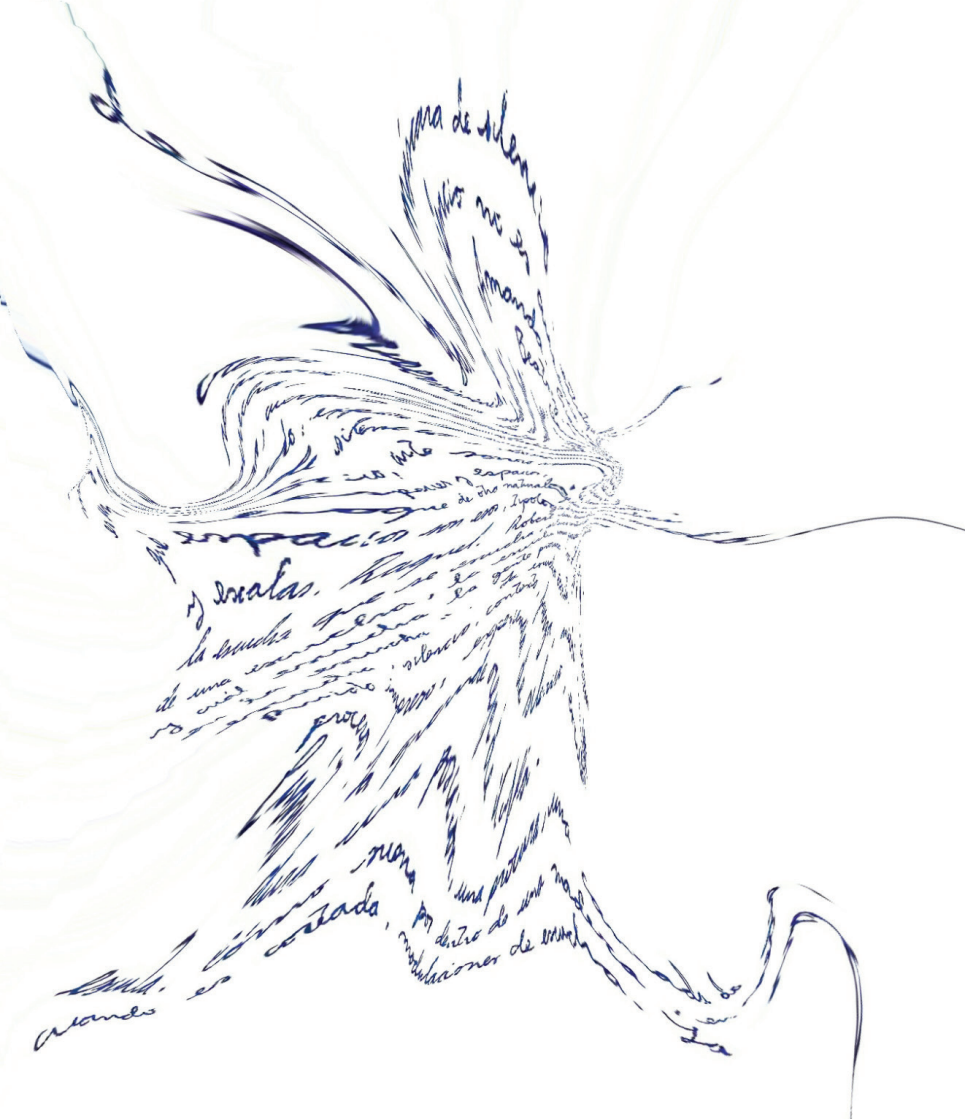
é no nosso corpo mas é no seu meu imaginação e memória no meu refazerimento do exercício nas partículas nas células nos caminhos dos impulsos nervosos

↑ palavra dita
em meus ouvidos









una de silencio
nos da
mandar

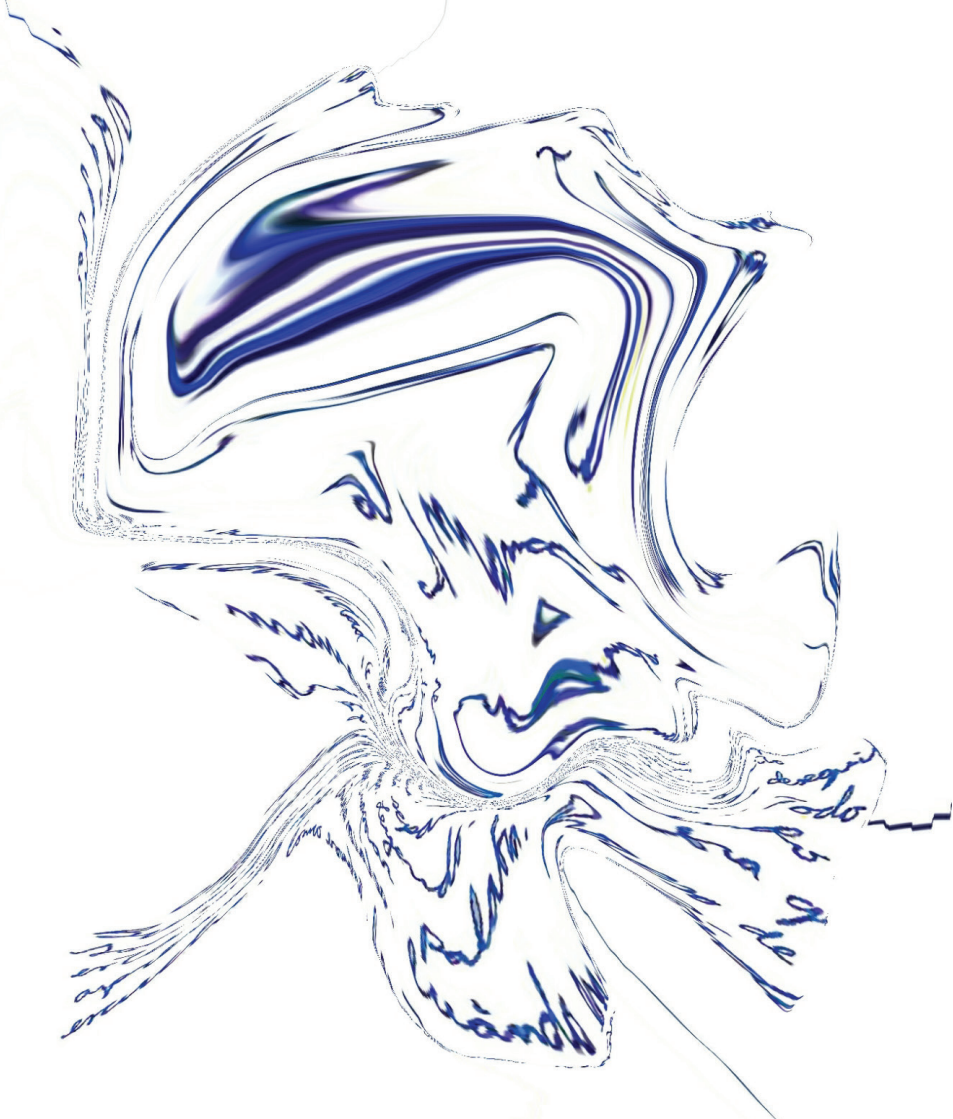
espacio
que de
que de

brechas. Requiere
la brecha de la
de una
de una

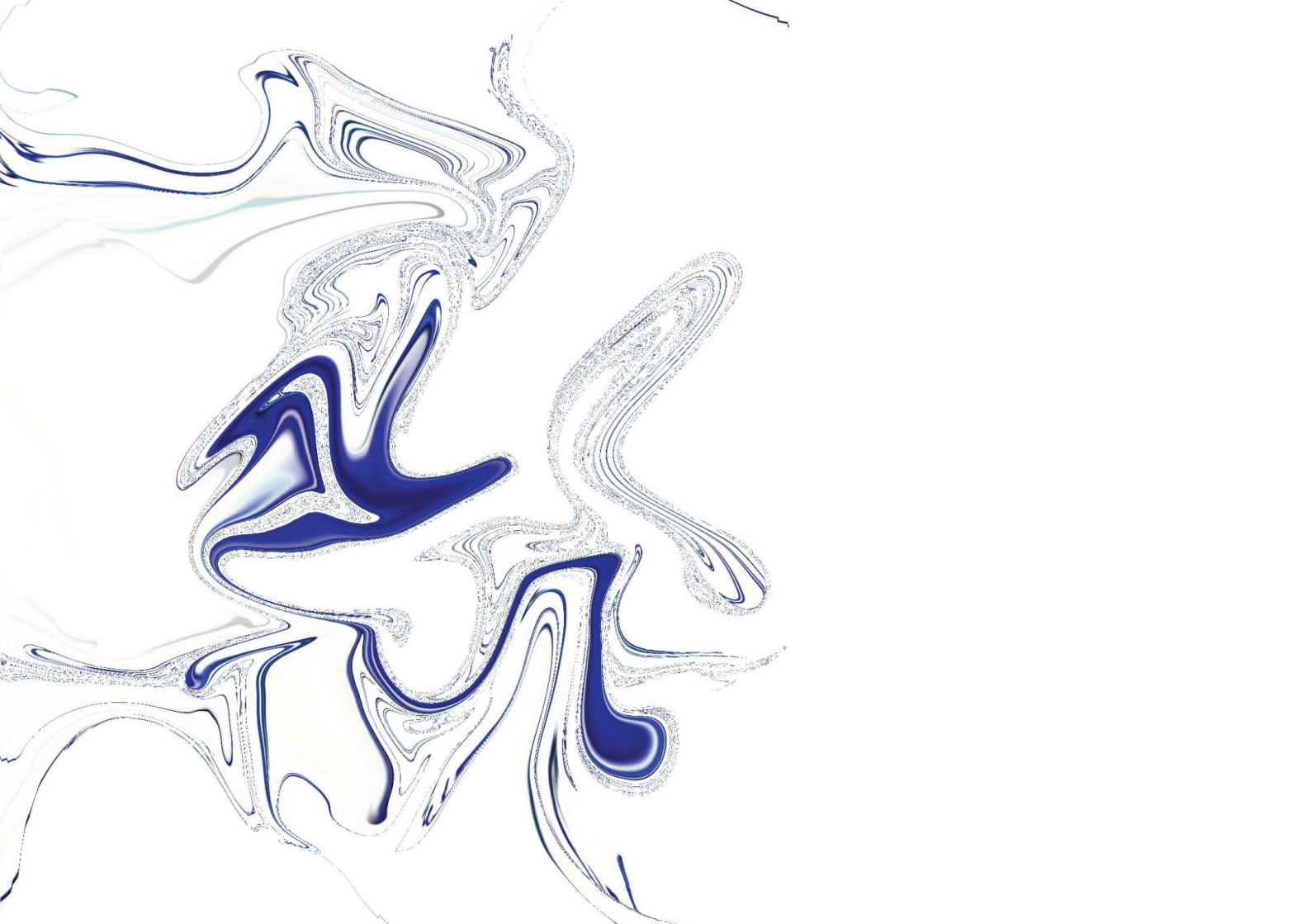
una
una
una

es
de una
de una

antes









Simpatia

Perturbações espirituais à noite

Esta simpatia poderá ser feita todos os dias a partir das 18 horas, nunca antes, e sempre ao deitar.

Faça uma mentalização para o seu anjo da guarda, pedindo para que o sono venha e que sejam afastadas todas as perturbações. Antes, pegue um copo d'água açucarado (com uma colher de sopa de mel ou de açúcar), colocando-o, após a mentalização, ao seu lado - nunca no chão - podendo ficar acima da cabeça, numa mesinha de cabeceira ou coisa semelhante. Ao amanhecer, jogue esta água numa planta ou em água corrente, porém, nunca no banheiro.

Insista, até se sentir curado.

Se for feita em intenção de alguém que esteja distante, coloque o nome e a data de nascimento da pessoa debaixo do copo d'água.

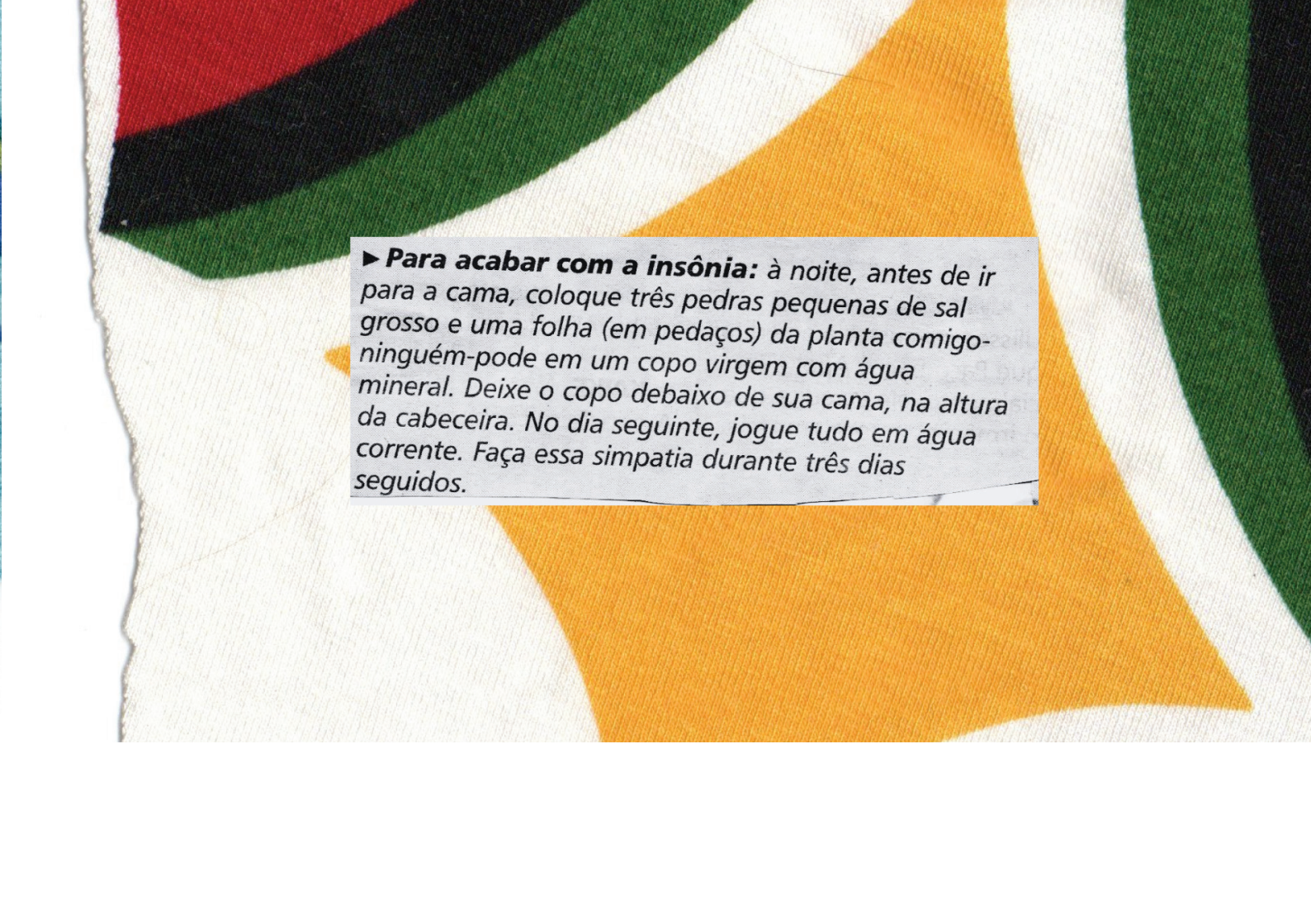
Meu desejo é ajudar os irmãos, pois uma noite mal dormida acarreta sérios problemas, e até um desgaste no campo espiritual. O sono é para o espírito, uma alimentação.




Dormir faz bem à memória

■ Dormir faz bem para a memória. A informação não é novidade, mas ganhou nova confirmação com o estudo de um cientista brasileiro que faz parte do grupo de pesquisa da Universidade Duke, na Califórnia. Sidarta Ribeiro estudou os sinais elétricos

nos cérebros de ratos e detectou que nas duas fases do sono (uma de ondas lentas, em que o cérebro parece dormir, e outra de maior atividade cerebral, em que ocorrem os sonhos) têm papéis distintos e complementares na consolidação da memória.



► **Para acabar com a insônia:** à noite, antes de ir para a cama, coloque três pedras pequenas de sal grosso e uma folha (em pedaços) da planta comigoninguém-pode em um copo virgem com água mineral. Deixe o copo debaixo de sua cama, na altura da cabeceira. No dia seguinte, jogue tudo em água corrente. Faça essa simpatia durante três dias seguidos.



Simpatia para fazer a pessoa parar de roncar

Colocar uma tesoura debaixo
do travesseiro da pessoa que estiver
roncando. Pela manhã, retirar a
tesoura sem que a pessoa perceba.



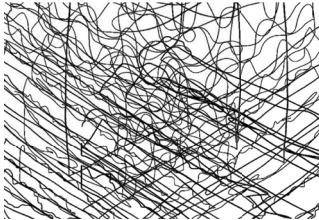
cuadernos sonâmbulos

Beatriz Galhardo
Raquel Stolf
Lina Marcela Colonia
Amanda Jacometi

<https://anecoica.org/cuadernos-sonambulos/>

cadernos sonoros e/ou insonoros, nem dormidos nem acordados.
à procura de estados de ~~parassonia~~ (como coexistências de
estágios de consciência), em ~~sonilóquios~~ que se movem.
(ou podem ser encontrados, desconhecidos, pressentidos)
entre som, escrita, escuta, inscrição e espera.

três perguntas duplas geraram o processo de conversas,
que por sua vez, moveram o projeto:
quando escrevo? onde escrevo? como escrevo?
quando escuto? onde escuto? como escuto?



essa coisa

Beatriz Galhardo

2020-2021

Texto e desenhos (essas notas que são desenhos),
composição sonora [ruídos captados a partir do chão e gravação de voz]
_Agradecimento: àqueles que durante a pandemia de COVID-19 sustentaram,
através da escuta, encontros de conscientização dos pequenos movimentos.

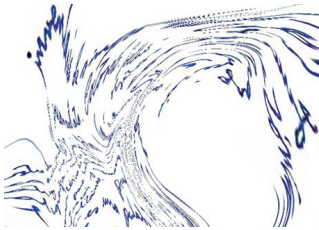


1 palavra

Raquel Stolf

1996-2021

Fotografias (coleção de cadernos vazios e outros cadernos),
anotações/falas (<https://soundcloud.com/ceudaboca/pulsa-a-voz>),
silêncio noturno [jardim de casa] (21/09/2021).
(1 palavra queima em meus ouvidos)

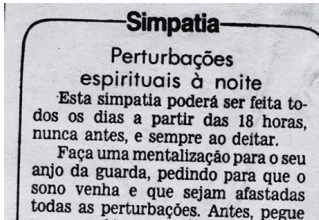


10-09 2021

Lina Marcela Colonia

2021

Anotaciones realizadas durante la Residencia de SomaRumor II.
Metamorfosis de escritura no signada.
Audio: N/N



_pois vejo ouvir vindo no vento

Amanda Jacometi

2021

Simpatias, tecidos e sons das portas da casa de Celeste dos Anjos,
minha avó. Parte do projeto _pois vejo ouvir vindo no vento

<https://amandajacometi.bandcamp.com/album/pois-vejo-ouvir-vindo-no-vento>

cuadernos sonâmbulos

Concepção: Amanda Jacometi, Beatriz Galhardo,
Lina Marcela Colonia, Raquel Stolf
Projeto gráfico / site (anecoica): Raquel Stolf
Editado por: céu da boca
Fonte: Inconsolata

Florianópolis, Montevidéu, Niterói, Rio de Janeiro
julho-outubro de 2021 - etc.

_agradecimentos: equipe de organização e coordenação do SomaRumor II
e a todxs participantes do encontro.

SOMARUMOR II - 2ª ENCONTRO LATINO-AMERICANO DE ARTE SONORA

Projeto desenvolvido na Residência Artística SomaRumor II
(tutoria: Raquel Stolf)

<http://www.artes.uff.br/somarumor/II/#>

céu da boca