

(sí intente esto en casa)

ejercicios, juegos y preguntas para seres curiosos

En este cuadernillo encontrarás una serie de propuestas para seguir ejercitando tu pensamiento artístico... para acompañar momentos de agobio, alegría, creatividad o aburrimiento; para desatorar ideas y bloqueos; para distraer la cabeza y poner los piensos a bailar.

Siéntete libre de compartir este material con quien quieras y de hacer con él lo que se te antoje.

En este cuadernillo encontrarás excusas para seguir registrando tu experiencia en el mundo.

¡Espero que lo disfrutes!

Hecho por Pao Medina, con cariño para su primera generación de alumnxs de preparatoria,

Mayo 2021. Xalapa, MX.

ÍNDICE*

A. Recordando los assignments de la clase	-----	p.04
B. Para celebrar el ocio	-----	p.05
C. Para relajar/sanar el cuerpo y la mente	-----	p.09
D. Para superar bloqueos creativos	-----	p.12
E. Para conversar con unx mismx	-----	p.14
F. Para más de un par de manos	-----	p.16

* Éste índice no es mas que una sugerencia, puedes también cerrar los ojos y escoger una actividad al azar; puede ser que un ejercicio de desbloqueo termine siendo increíblemente útil para relajarse, o que una dinámica pensada como grupal sea la que termine haciéndote sentir más conectadx contigo. Los modos de uso y desuso de este cuadernillo quedan en manos del artista en cuestión.

A. RECORDANDO LOS ASSIGNMENTS DE LA CLASE

- 1) Describe a landscape instead of painting one.
- 2) Ramble in a 5-minute voice note about how you are feeling right now, describe the place where you are, the things that are happening inside your body, what's in your mind, etc.
- 3) Disguise an object like another object.
- 4) Draw something with your eyes closed.
- 5) Take a creative self portrait of yourself, where you try to express something about your relationship with your body.
- 6) Imagine that you wake up today without having a voice, without being able to communicate with anyone. Make a drawing about that feeling of not being understood, about the experience of silence.
- 7) Make a piece of art inspired by a text message you sent or received.
- 8) Draw a sketch for a mural that you would like to see in your city.
- 9) Take a series of photographs that represent your current mental state, think about how's your mental health been lately.
- 10) Consume a certain work of art and imagine that the artist asks you for a piece of constructive criticism or advice, think about what you would say to them. Get used to consuming art from a critical point of view.
- 11) Think about the idea of "social sculpture" proposed by Joseph Beuys, draw that image that comes to your mind.
- 12*) Imagine that you are Miss Paola for one day: what activity would you've liked to assign to your classmates? why? design your own art assignment!

B. PARA CELEBRAR EL OCIO

13) Escoge una obra de arte que te guste e intenta traducirla a otro medio. Es decir, intenta hacer “El beso” de Klimt en baile o en poesía; intenta pasar tu canción favorita a collage; traduce un musical a una pintura... El objetivo es mantener lo que tú consideres como la esencia de la obra en su traducción a otro formato.

14) Escribe declaraciones de amor a desconocidos y mételas por debajo de las puertas o déjalas en el parabrisas de sus coches.

15) ¡Haz arte comestible!

16) Ve a una tienda de películas y discos. Compra la película más barata que puedas encontrar, la de más bajo presupuesto o con la portada más ridícula. Vela e intenta hacer una ejercicio artístico a partir de esa película (un collage, un dibujo, un texto, etc.). Ejercita tu capacidad de inspirarte de las cosas más ridículas y de exponerte a contenido que nunca hubieras visto de otra manera.

17) La próxima vez que salgas de paseo a un lugar interesante, no tomes ninguna foto; en vez de eso, graba un audio de todo lo que quieras registrar. Explora nuevas formas de guardar memorias y recuerdos: el sonido de una caminata, de una fiesta, de una ida a la playa.

18) Hazte una sesión de fotos en el probador de una tienda. Date chance de divertirte con tu propia imagen... si puedes usar distintos atuendos para crear distintos personajes, ¡mejor!

19) Colecciona frases que te conmuevan de libros, películas, canciones o dichas por tus amigos. Es una buena idea ir armando un banco de fragmentos a los cuales recurrir para iniciar una nueva historia visual, sonora o escrita.

20) Sigue a @conceptsbots en Twitter y pregúntale que hacer; o visita: www.joshharrison.net/oblique-strategies/ para obtener ideas aleatorias.

21) Haz una pieza de arte inspirada en el deporte o el ejercicio.

22) Haz memes usando a los personajes de tus pinturas favoritas. Nada como los bebés de pinturas medievales para este ejercicio.

23) Escribe/dibuja un cuento para niños. Piensa en las cosas que te gustaría transmitirle a un niño pequeño, ¿qué libro te hubiera gustado leer a ti a esa edad?, ¿qué te interesaba y te fascinaba en ese momento? Reflexiones increíbles pueden surgir de este ejercicio.

24) Haz una obra de arte únicamente con materiales y objetos que puedas conseguir en un OXXO.

25) Ve a un museo de arte contemporáneo y finge ser un experto en la exposición. Cada vez que tengas la oportunidad, acércate a las personas que veas desorientadas para darles algún dato del artista o la obra que tienen frente a ellos. Invéntate todo, ni siquiera busques quien es el autor o de qué va la obra en realidad... practica tu habilidad de dar interpretaciones propias a las obras de arte. Si alguien intenta corregirte con la información verídica, ¡insiste! ve que tan lejos puedes llevar el engaño.

26) Intenta hacer una composición musical sin utilizar instrumentos musicales sino cualquier otra cosa: objetos metálicos, cosas con texturas, plásticos y envolturas, ruidos de la naturaleza o de la calle, etc.

27) Explora con tus soportes de dibujo: intenta dibujar sobre hojas de árboles, servilletas, ropa, muebles, muros, tickets, fotografías, platos, espejos, etc.

28) Haz "wearables"! Crea una obra de arte que puedas usar en el cuerpo. Mejor aún si produces algo para una ocasión especial, como una fiesta, una cita o solo para un paseo por la ciudad.

29) Haz algo que te de mucha pena hacer: hablar en público, cantar en un karaoke, hacer teatro... no hay nada más liberador para un artista que perder el miedo al ridículo.

30) Inventa una palabra nueva junto con su significado.

31) Prueba con la poesía “blackout”. Es una buena forma de introducirnos al mundo de las palabras sin ni siquiera tener que escribir. Por si no la conoces, consiste en crear un texto a partir de una página de un libro/periódico/revista, ocultando en negro las partes que no utilizamos. De esta forma se reconstruye el escrito y se crea otro diferente, que aún conserva palabras del anterior. Mira: <https://pin.it/1m6nq96>

32) Haz una obra de arte inspirada en tu canción favorita, otra inspirada en tu comida favorita y una última en tu prenda de ropa favorita.

33) Visita bazares y tiendas de antigüedades siempre que puedas. Pregúntate por las historias de los objetos que observas; es también un gran lugar para encontrar revistas y fotos increíbles para hacer collage.

34) Haz arte sobre algo que consideres feo. Es muy interesante pensar en cómo nos relacionamos con la idea de fealdad.

35) Intenta hacer una escultura con tu cabello. Usa los productos, ligas, pasadores u otros objetos que creas necesarios.

36) ¡Explora la técnica de frottage! La cual consiste en frotar un lápiz, crayola o carboncillo sobre una hoja colocada sobre un objeto, consiguiendo una impresión de la forma y textura de éste. O sea, lo que hacías para calcar el escudo de la bandera de México con una moneda de cinco pesos. Un ejercicio de frottage que me gusta mucho es recorrer las calles con pliegos de papel y una crayola, con el objetivo de recoger registros de texturas interesantes. Puedes poner tu papel sobre un número de casa que te parezca lindo, sobre una pared de ladrillo, sobre un letrero de “buzón”, sobre una puerta de metal particular e ir calcando estas texturas con frottage. Mira este tablero para ver algunos ejemplos: <https://pin.it/bx688ot>

37) No vayas al trabajo o a la escuela hoy y proponte tener un día que sí vayas a recordar en 10 años.

38) Intenta ligar a alguien en un museo o galería. ¡Coquetear tiene un poderoso elemento creativo! hacerlo en un espacio de arte te da pie a iniciar una conversación cautivadora. (Puedes mezclar este con el ejercicio #25 a ver qué sale).

39) Haz una obra de arte en Excell.

40) Entra de oyente a una clase de una licenciatura distinta a la tuya. Proponte aprender una cosa nueva y conocer a una persona nueva cada vez que lo hagas.

41) Pídele a tus abuelos, a tus padres o a cualquier adulto que encuentres por ahí que te cuente una historia de su infancia. Haz una obra de arte a partir de esa historia que después puedas regalarles.

42) Haz una pieza de arte desde, para, sobre o con el mar.

43) ¡Haz un libro objeto! Los libros-objeto son intervenciones que se le hacen a un libro con el objetivo de volverlo una pieza de arte escultórica. Puedes cortar secciones enormes, doblar páginas, agregar otros materiales. Mira estos ejemplos: <https://pin.it/6ezDpeO>

44) Proponte hacer una pieza cuya esencia sea el borrar, quitar fragmentos o eliminar cosas. Por ejemplo: usa tu goma para generar vacíos en un dibujo ya hecho; edita un video, quitándole escenas para transformar la historia; simplifica una canción quitándole instrumentos o ciertas secciones; borra párrafos de un texto, etc.

45) Haz una pieza sobre el amanecer y una sobre el atardecer.

46) Piensa en la obra de arte que harías si tuvieras un presupuesto infinito. Haz bocetos de qué y cómo sería esa obra impagable.

47) Aléjate un poco de los medios “tradicionales” del arte y experimenta con un oficio, trabajo o manualidad que también requiere de habilidades artísticas. Proponte un proyecto de florista, de carpintería, de diseño de aparadores, de joyería, de diseñador de vitrales, de costura... Aprende de la creatividad que se involucra en la creación de objetos cotidianos.

48) Haz una pintura inspirada en un olor que te sea sumamente familiar: el perfume de tu novio, el platillo famoso de tu mamá, el de un libro nuevo.

49) Haz una obra de arte para alguien que odies y una obra de arte para alguien que ames.

C) PARA RELAJAR/SANAR EL CUERPO Y LA MENTE

50) Para atravesar un ataque de pánico intenta lo siguiente: siéntate en un lugar y posición cómoda, con una hoja de papel y algo con que dibujar a la mano. El objetivo es concentrarte únicamente en tu respiración: mientras inhales, dibuja un espiral del centro hacia afuera, tan grande como tu hoja te lo permita; y, sin despegar el lápiz del papel, mientras exhales, regresa el trazo del espiral de afuera hacia adentro. Repítelo hasta que sientas que tu mano y tu respiración están totalmente acompasados; hasta que no tengas que pensar en coordinar ambos movimientos porque están ya sincronizados. El espiral nace y vuelve, tus pulmones se expanden y encojen mecánicamente en armonía. Intenta centrar tu mente solo en el dibujo que se está formando ante tus ojos. Si sueles sentir ataques frecuentes de ansiedad, consigue un block más o menos grande para este tipo de ejercicios que te permiten seguir el ritmo de tu respiración con el trazo del lápiz sobre el papel; puedes hacer espirales, ondas, círculos, etc.

51) Escribe planas de alguna frase que te haga sentir aterrizado. Te dejo algunas: “Mi cuerpo es mi casa y en casa nunca estoy solo”, “soy un mapa que se dibuja todos los días”, “No puedo, no quiero y no voy a controlarlo todo”. Escribe la frase 10, 20, 50 veces, la cantidad que sea necesaria para convencerte de lo que dices.

52) Juega con barro o plastilina. Pon atención a la textura de estos materiales, no te propongas hacer alguna forma u objeto reconocible, solo permítete jugar, observar el color, sentir la textura en tus dedos y generar formas abstractas.

53) Cuando la vida vaya demasiado rápido, pregúntate: “¿Cómo están mis piernas y mis pies?” A veces estamos tan acelerados que empezamos poco a poco a desprendernos de nuestro cuerpo. Dejamos de poner atención, de sentir nada, de cuidarnos. “¿Cómo están tus piernas y tus pies?” es una pregunta que sirve para detenernos un momento a tomar consciencia de nuestro cuerpo y de lo que estamos haciendo... Cuando lleves ya un rato sin saber cómo están tus pies, ¡ajo! un proceso de abandono de ti mismo está sucediendo allí.

54) ¡Haz land art! Sal a la naturaleza y utiliza solo los elementos que encuentres allí para hacer obras de arte efímeras: pequeñas esculturas con piedras, composiciones con hojas, trazos en la arena. Valora y aprende del carácter fugaz de estos objetos. Ejemplos: <https://pin.it/2v9HY60>

55) Haz arte desde el enojo, no esperes a que la sensación de rabia se disipe con el tiempo. Haz una obra de arte profundamente enojadx.

56) Haz las cosas con lentitud. Toma tu café con todo el tiempo del mundo, sal a ver tus plantas por un buen rato, camina despacio, vístete en cámara lenta, pasa un par de horas haciendo lo que normalmente harías en 15 minutos. Desacelerar todo es una estrategia no solo para relajarnos sino incluso para permitir que nuestro cerebro produzca pensamientos nuevos. Nunca olvides que el arte muchísimas veces nace del aburrimiento... si no te permites aburrirte ni estar quieto nunca, ¿de dónde va a llegar la inspiración?

57) Repite el assignment de Baldessari, ¡Graba audios! Grábate hablando y hablando de todo aquello que tengas en la cabeza, dale todas las vueltas que creas necesarias.

58) Baila con audífonos puestos y la música a todo volumen, en tu habitación o en cualquier espacio que consideres seguro. Baila, pero baila como si el mundo se fuera acabar mañana. No intentes verte bien ni hacer sentido de lo que haces. Baila sacando todo lo que tu cuerpo está pidiendo sacar.

59) Dedícale un gesto artístico a alguien que hayas perdido. Puede ser a un amigx con quien ya no hables, una expareja o un ser querido que ya no esté en este mundo. Creando también sanamos de esas pérdidas irreparables.

60) Este es un ejercicio de relajación/meditación que me presentó una amiga de danza y que es un poco extraño de explicar por escrito. Intentémoslo. Recuéstate en el suelo boca arriba, cierra los ojos. Inhala y exhala cada vez más lentamente, tómate el tiempo que necesites para acompasar tu respiración. Lo que debes de pensar es: imagina que el suelo es un inmenso imán, poderosísimo. Cada vez que respiras, tu cuerpo se vuelve más y más metálico, por lo que poco a poco sientes cómo te vas pegando más y más al piso. Respiras y tu cuerpo pesa, muchísimo, atraído por una fuerza enorme hacia lo más profundo de la tierra/imán, si alguien lo intentara le costaría muchísimo trabajo despegarte de allí. Cada inhalación y exhalación hace que tu cuerpo se rinda más y más al suelo. Si algún cabello te está haciendo comezón en la nariz (como siempre pasa cuando intentamos meditar) puedes levantar tu brazo para quitarlo, pero no dejes de pensar en lo pesado que es tu brazo y cómo te pide regresarlo al suelo. Mantente en ese estado el tiempo que necesites, y cuando tú lo decidas, retírale el campo magnético al piso y recupera lentamente la movilidad de tu cuerpo. ¡Lxs más hábiles en este ejercicio se quedarán dormidxs!

61) Camina, camina, camina... no tiene que ser con el objetivo de hacer ejercicio sino simplemente de sentir que tu cuerpo se desplaza y se aleja del lugar incómodo/triste/angustiante en el que se encontraba.

62) Haz una cuenta privada de Twitter donde escribas y publiques todas las cosas que quieres sacar, pero no puedes. Hay algo ahí con la sensación de publicar que muchas veces nos ayuda a depositar esas emociones fuera de nosotros donde no nos hagan daño.

63) Lee en voz alta algo que te guste, deja que tu voz te tranquilice, como si estuvieras contándote un cuento de cuna a ti mismx.

64) Por mucho que parezca un consejo que te da tu mamá: ordena tus espacios. Regálate un par de horas para organizar tu habitación a consciencia. Esto no significa que tengas que dejar todo con orden militar, sino que te des el tiempo de anidar, de generar un lugar que te abrace cuando entres, que cultive tus ideas, no que las sabotee.

65) Dibuja tus heridas, dibuja aquello que te está doliendo. Pueden tener la forma que sea: pueden ser literalmente rupturas o grietas en el cuerpo, composiciones abstractas de ciertos colores, pueden tomar la forma de animales, lugares o personas... dibuja todas esas heridas, hazlas existir para darles su lugar y posteriormente pensar cómo puedes ir las curando. Pero primero hay que encontrarlas y reconocerlas. Si dibujar no es lo tuyo, escribe sobre ellas, descríbelas a detalle.

66) En general los ejercicios mecánicos y repetitivos ayudan a calmar el barullo de ideas que nos está consumiendo: bordar y tejer, colorear y hacer patrones, hacer planas de palabras u oraciones, repetir verbalmente la misma frase, hacer cerámica... son actividades que podrían ayudar sentirte menos abrumadx.

67) Sal de donde quiera que estés. Si estás en casa, sal a la calle; si estás en la escuela o en el trabajo, pide permiso para retirarte un minuto. Sal a algún espacio donde puedas ver el cielo. Confirma que sigue ahí, que es más o menos azul y que tú estás debajo de él; confirma que el cielo sigue en su lugar. A veces ese recordatorio es suficiente: el mundo está girando, hay un cielo arriba y un suelo abajo. Ambos te abrazan y no te van a dejar caer a ningún lado.

D) PARA SUPERAR BLOQUEOS CREATIVOS

68) Los bloqueos creativos no suelen surgir espontáneamente, normalmente hay algo en nuestra vida personal que está afectando nuestro hacer artístico. Haz un breve autodiagnóstico para explorar qué está pasando, pregúntate: ¿hay algo que me esté dando miedo explorar?, ¿realmente estoy disfrutando mi obra o la estoy forzando a tal punto que la estoy sufriendo?, ¿por qué no estoy teniendo la confianza suficiente para desarrollar este proyecto?, ¿qué me está haciendo sentir no aptx o incapaz?, ¿me estoy acaso comparando con los demás?, ¿qué veo en los demás que no veo en mí?... Si puedes, anota tus respuestas.

69) Escribe en una hoja de papel todas las cosas que no te gusten de tu proyecto, todo aquello que no te esté saliendo bien, todos los obstáculos, los fracasos, los problemas... escríbelos y después rompe esa hoja en pedazos chiquititos.

70) Dibuja la frustración. ¿Cómo se ve la frustración en tu cabeza? Dibuja la pared con la que sientes que te estás dando de topes.

71) Conversa tu proyecto bloqueado con alguien más. No importa que no sepa nada de arte o de tu obra, el simple ejercicio de verbalizar el problema nos ayuda muchísimo a encontrar alguna solución. Nunca sabes quien puede darte una idea que no se te hubiera ocurrido jamás: habla de tus proyectos con tu familia, con un niñx pequeñx, con el profe de matemáticas, con tu vecina... permítete escuchar lo que tienen que decir.

72) Vuelve a escuchar/leer la carta que el artista Sol Lewitt escribió a su amiga Eva Hesse en 1965. En internet puedes encontrar el texto, pero te recomiendo escuchar la lectura dramatizada que hacen los actores Benedict Cumberbatch y Andrew Scott, ambas versiones son maravillosas y las encuentra en YouTube. *"Don't worry about cool, make your own uncool"*.

73) ¡Consume arte en cantidades industriales! Ve muchísimo cine y documentales, escucha horas de música, ve al teatro y al museo. ¡Absorbe como esponja todo lo que experimentas!

74) Rompe tu rutina con pequeños cambios: reordena los muebles de tu cuarto, haz planes espontáneos con alguien a quien no has visto hace mucho tiempo, visita un

lugar que nunca has visitado, súbete al camión incorrecto a ver a donde te lleva, haz una compra impulsiva, córtate el pelo. Rompe con la monotonía que hace parte en tenerte estancadx. Busca hacer cosas nuevas que te permitan pensar cosas nuevas o por lo menos pensar las mismas cosas, pero de otra forma. Nunca subestimes el poder transformador de un corte de pelo en tu baño con tijeras de punta redonda a las 3 de la mañana.

75) ¡Google deep dive! Googlea temas aleatorios que te parezcan remotamente interesantes: ¿cómo se comunican las abejas?, ¿cuáles han sido los robos de obras de arte más famosos?, ¿cómo es la vida en la Polinesia Francesa?... muchas veces una cosa te lleva a la otra y terminas con un montón de información inútil pero que despierta tu creatividad.

76) Cuando estés atorado y necesites ideas para producir nuevos proyectos intenta lo siguiente (éste también es un poco difícil de explicar por escrito pero intentémoslo una vez más): Escribe en una hoja que puedas cortar, una lista de dos columnas, en la primera vas a poner un verbo que nos remita a un acción artística, y en la segunda columna, el producto artístico que se generaría con esa acción, es decir: pintar – retratos; componer – melodías; escribir – novelas; dibujar – formas abstractas; fotografiar – paisajes; bailar – coreografías; grabar – entrevistas ... ¡Escribe tantos pares de palabras como se te ocurran! Pueden ser incluso cosas no artísticas como: correr – maratones o stalkear – a mi ex. Después, recorta cada una de estas palabras y revuelve acciones con acciones y productos con productos. Y ya que tengas tu sopa de verbos y de sustantivos, ve sacando aleatoriamente uno de cada montoncito para formar combinaciones de nuevas. De tal manera que podrías terminar con frases como: pintar – coreografías, bailar – maratones, escribir – retratos, stalkear – melodías. Toma la que más te guste e intenta hacerla, ¿cómo se puede stalkear una melodía?, ¿cómo harías para dibujar entrevistas? ¡Inténtalo!

77) Enlista o ten en una carpeta todos aquellos proyectos y obras que no te hayan salido bien. Nunca los tires, quizá ahora no veas su valor, pero en tres meses o 5 años puedan parecerte la octava maravilla del mundo.

78) La próxima vez que conozcas a alguien fugazmente en una fiesta o en cualquier lugar, preséntate con otro nombre y otra vida. Date chance de ser alguien completamente diferente por una vez. Jugar con tu identidad es muy sano para la creatividad.

79) DESCANSA. Deja de darle vueltas. Vete a dormir o a tirarte al sol. Solo SUÉLTALO, déjalo descansar y vuelve más tarde.

F) PARA CONVERSAR CON UNX MISMX

80) Observa una parte específica de tu cuerpo a la que no sueles ponerle mucha atención: tus nudillos, clavículas, detrás de tus rodillas... usa espejos si es necesario. Concéntrate en esa pequeña sección, observa qué pasa con esa parte del cuerpo si caminas o te estiras... Intenta encontrarle belleza. Observa qué pasa con tus nudillos cuando tocas el piano, piensa en la enorme coreografía que tienen que hacer para cerrar o abrir la mano. Ser artista es ser un experto observador, acostúmbrate a mirar los detalles y date permiso de asombrarte con lo que encuentras, empieza con tu propio cuerpo.

81) Escríbele una carta a tu *yo* del presente. Para este ejercicio no te busques en el pasado ni en el futuro, piensa qué quieres decirle a tu *yo* de hoy, a quien eres hoy.

82) Busca una entrevista interesante que le hayan hecho a tu artista o celebridad favorita y háztela a ti mismx, respondiendo las mismas preguntas. Seguramente descubrirás algo nuevo de ti.

83) ¡Inventa tu propio país! Piensa en todos los elementos que tendría tu nación: cómo se llamaría, en qué parte del mundo estaría, sería grande o pequeña, cuáles serían sus leyes y forma de gobierno, cómo sería su bandera y su himno nacional, cuáles serían sus fiestas, tradiciones y costumbres. Puedes llevarlo tan lejos como quieras, diseña su pasaporte y su traje típico, traza su mapa, haz una postal turística... Imagina el mundo como tú lo desearías.

84) Pinta un autorretrato. Sé que es algo muy trillado, pero para quienes no lo han hecho se están perdiendo de una experiencia muy enriquecedora. Puedes hacerlo de mil maneras: con los ojos cerrados, con la mano izquierda, viendo un espejo, a partir de una foto, con formas abstractas, en 30 segundos, a lo largo de un año... Si no te sientes cómodo trabajando con tu imagen y con tu cuerpo, representate a través de otros objetos, pregúntate: Si yo fuera un paisaje, ¿cómo sería?, si yo fuera una silla, una planta, un perro, ¿cómo sería?; dibújate como personaje de videojuego o como ser fantástico/mitológico. Hay una infinidad de variaciones con las que puedes explorar la dinámica del autorretrato.

85) Escribe un texto solo con preguntas: vacía en una página todas las preguntas que te haces en el día a día; preguntas tontas y cotidianas, preguntas profundas y

existenciales, preguntas sobre el amor, el futuro, el miedo. Permítete observar tus preguntas desplegadas, muchas veces es infinitamente más poderosa una buena pregunta que una respuesta clara para darle sentido y rumbo a nuestra vida. Valora y dale la bienvenida en esa página a todas las preguntas que sigan llegando... ¡quién sabe! quizá después de un tiempo logres contestar algunas, pero no te centres en eso. Dale chance a las preguntas de existir como tal.

86) Ponte un reto personal a largo plazo en el que hagas un gesto artístico diario, por ejemplo: tomar una foto del cielo todos los días, escribir una nota en un post-it todos los días, inventar un paso de baile todos los días, escuchar una canción nueva todos los días. Parece muy simple pero después de un año podrías tener una colección de 365 fotos, notas, pasos, canciones...

87) Escribe el guion de la película de tu vida: piensa en la historia que te gustaría contar, en quienes serían los actores, haz una playlist con el soundtrack, diseña el póster que veríamos en el cine...

88) Pide que te lean tu carta astral, el tarot o la mano; consulta una médium o chamán. Este tipo de saberes esotéricos son muy interesantes, el punto no es que creas en ellos (y si sí, perfecto), sino que cuando otros nos dan pistas, lecturas o aproximaciones sobre nuestra vida, por muy erróneas que sean, terminan dejándonos en algo que pensar. Ve con la mente abierta, listx para buscar pistas en la sarta de cosas que la adivina quiera decirte. Saca tus propias interpretaciones.

89) Haz obras de arte inspiradas en tus sueños: escríbelos, píntalos, actúalos, fotografíalos. ¡Tu cerebro te está llenando de mensajes en forma de imágenes!

90) Comienza una colección de arte con el que te sientas identificadx. Es decir, guarda en una carpeta, lista, mood board o tablero de Pinterest, todas las obras de arte (películas, canciones, poemas, novelas, pinturas, fotografías, esculturas, dibujos, collages...) que consideres que "fueron hechas para ti". Ya sea que te sientas súper identificadx con el protagonista de la obra o con su autor, cuando sientas que la peli habla de tu vida o que la canción te describe a la perfección. Comienza una colección que de alguna forma seas tú reflejado en obras diversas... al analizarlas todas seguro te darás cuenta de que tienen más de una línea en común. ¡Piensa estas obras como tu espejo!

91) Hazle un homenaje con una obra de arte al adolescente que fuiste y que poco a poco estás dejando de ser.

H) PARA MÁS DE UN PAR DE MANOS

92) Jueguen a hacer esculturas veloces. Puede ser por parejas, equipos o individualmente... tienen 1 minuto para hacer una escultura usando solo los objetos que estén en la habitación. Gana la escultura más creativa o gustada por todos. Pueden hacer varias rondas agregando niveles de dificultad; por ejemplo: una ronda solo de objetos rojos, una ronda solo con objetos rectangulares, otra solo usando a los miembros del equipo como objetos escultóricos, otra sin hablar, otra exprés de solo 30 segundos... ¡Hay muchas maneras de plantear este juego!

93) Diséñate un tatuaje con tu mejor amigx. Es mucho más divertido pintarlo directamente sobre la piel con maquillaje o pinturas acrílicas. NO usen Sharpies o plumones Acuacolor, por favooooor. (Si se los llegan a hacer de verdad mándenme foto¡!!)

94) Visita con tu grupo de amigxs o familiares un museo o galería. Antes de entrar, armen un rally con retos o pequeños objetivos que deban cumplir, por ejemplo:

- Tomar foto a 3 piezas de arte azules.
- Encontrar una obra que se llame "Sin título".
- Obtener el signo zodiacal del artista de la expo.
- Hacerle preguntas a un guía hasta lograr que te diga "depende de tu interpretación".
- Encontrar a un intelectual o estudiante de arte que lleva viendo la misma pieza más de 5 minutos.
- Tomarle foto a una obra a la que no dan permiso de tomar foto sin que el guía se de cuenta.
- ¡1 punto menos cada vez que el vigilante les regañe por gritar o correr!

Inventen las reglas que ustedes quieran, dependerá mucho también de la exposición que vayan a ver. Si es una expo de foto o pintura, será más fácil poner retos del tipo "encuentra en las obras un coche, una flor y un zapato.."; si van a ver una expo de arte contemporáneo podrían ser cosas como "fotografía una obra que bien podrías encontrar en el pasillo del súper".

95) Escribe un texto a cuatro (o más) manos: abran un documento compartido en el que alguien comience una historia y poco a poco los demás vayan agregándole cosas, editándola y transformándola. Esto puede hacerse de muchas maneras, pero a mí me parece interesante la idea de no saber quien escribió qué. Así, el texto es literalmente de todxs y nadie se siente juzgadx por escribir tal o cual cosa.

96) Pinten un cuadro en conjunto en un bastidor de gran formato, pueden ponerse de acuerdo en un tema o solo comenzar cada uno por su lado a ver qué surge.

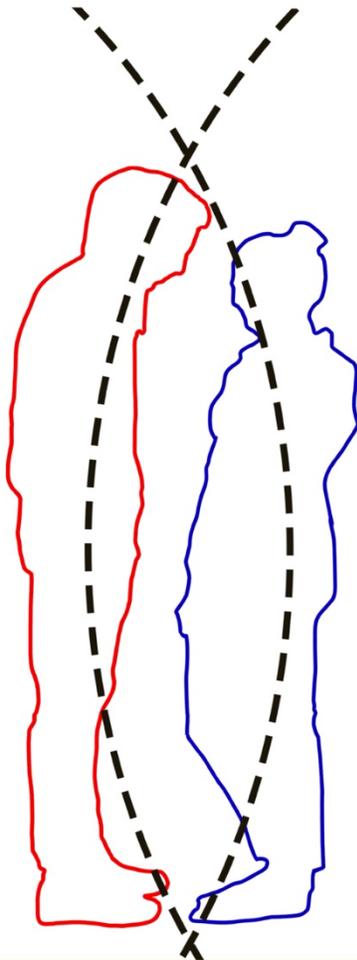
97) ¡Organiza una deriva colectiva! Las derivas son ejercicios que diversos artistas han realizado desde hace mucho tiempo: lo hicieron los surrealistas, luego los situacionistas, el movimiento fluxus y muchos artistas contemporáneos también. Las derivas consisten en una exploración libre y sensible de la ciudad, buscando habitar el espacio de maneras no convencionales. Es decir, salir a caminar por la ciudad con el único objetivo de dejarse llevar por los sentidos, sin buscar llegar a un lugar particular o seguir una ruta preestablecida; sino más bien algo así: “salgo de mi casa y empiezo mi recorrido hacia la dirección que instintivamente me llame, camino y encuentro a una persona con un atuendo tan increíble que me propongo seguirlo por una cuadra, luego quizás me llega el olor de alguna panadería que me hace cambiarme de acera y seguir avanzando, pero entonces me topo con un perro que me hace retroceder, luego comienza a darme calor entonces busco algún lugar con clima y entro al primer centro comercial que me encuentro y quizá allí decido marcarle por teléfono a un amigo para pedirle que me diga un color y entonces camino hasta encontrar una casa del color que mi amigo me dijo....”

Las derivas son ejercicios que nos invitan a conocer nuestras ciudades de otras maneras y a dejarnos llevar por nuestra sensibilidad en vez de nuestra cabeza. Hacer derivas en grupo es mucho más divertido (y seguro); así que organiza a tu pequeño equipo y dispónganse a perderse.

98) Gestiona una sesión de fotos con tus amigxs o tu pareja. No me refiero a que contraten a un fotógrafo para que les retrate juntxs, sino que se tomen fotos entre ustedes. Es un ejercicio muy bello el dejarte ser retratadx por los ojos de alguien que te ama y a su vez fotografiar a tu manera a esas personas tan especiales para ti. Es ponerse en un estado vulnerable, sin duda, pero puedes estar segurx de que el resultado valdrá mucho la pena.

99) Si tienes un grupo de amigxs o familiares creativos, propónganse organizar su propia exposición colectiva. Consigan una casa o espacio prestado y todos monten allí las piezas que han hecho. Hagan todo el evento para ustedes. Pueden invitar a un público, pero eso no es necesario, organicen esta expo con el puro pretexto de ver sus trabajos, opinar sobre ellos, echarse porras, ponerse guapxs y tomar vino con canapés pretenciosos (o en pants y con Paquetaxo, cada quien...). ¡Celebren lo que hacen! La posibilidad de compartir nuestro trabajo es un gran incentivo para seguirlo haciendo y disfrutando.

100) Dejen que el pensamiento artístico les atraviese la vida. Vean todo con ojos nuevos. Imaginen y recreen el mundo una y otra y otra vez.



**los seres curiosos se encuentran entre sí,
¡comparte lo que haces para hallar a los tuyos!**

