GRUPO TALLER DE ARTE – PROPUESTAS DE ACTIVIDAD

SESIÓN 4: LA FELICIDAD

OPCION 1: libre

Si tras leer los documentos anteriores, te han venido ideas de qué trabajo podrías realizar en relación a la felicidad, te animamos a desarrollarlo, sin más dilación.

Aquí te daremos algunas ideas pero recuerda que son solo sugerencias, por si necesitas algún estímulo para comenzar.

Vamos a ello…

OPCION 2: las monedas

Pensamiento positivo

Esta actividad pretende poner en valor todos aquellos motivos que tenemos para estar agradecidos.

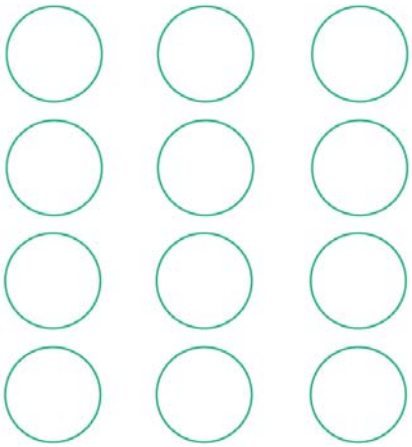
En la sociedad actual se asocia la felicidad con las posesiones materiales: más posees, más feliz eres. Cuando no podemos comprar algo, porque no tenemos dinero, nos frustramos ante la carencia. Sin embargo, las cosas que más feliz nos hacen no son, a menudo, de índole material.

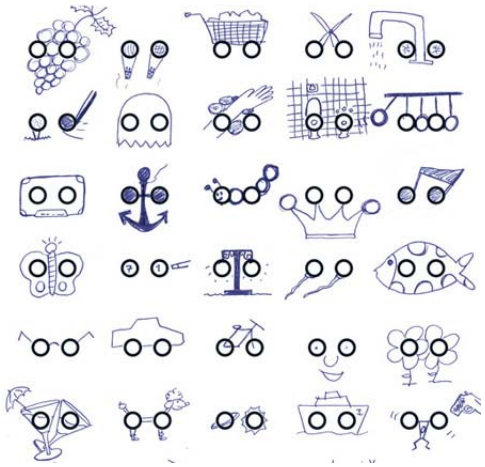
Basándose en el libro de Joan Garriga *"¿Dónde están las monedas?",* se propone un trabajo de creatividad, en el que habrás de representar, a partir de una plantilla de círculos, figuras u objetos que simbolicen aquellas cosas que tus padres te han dado a lo largo de su vida. Se trata de valorar todo aquello que te ha sido regalado, sin esperar nada a cambio. Lo importante no es lo que no se tiene, sino valorar lo que nos han dado, agradecerlo y sacarle el máximo partido.

Para ello vamos a utilizar la forma circular, tan típica de las composiciones de Kandinsky, para pensar en aquello que nos ha ayudado a que nuestra vida sea "redonda":

- Haz una lista de cosas, materiales o inmateriales, por las que te sientas agradecido a tus padres.
- A partir de una de las plantillas del test de creatividad de Torrence, realiza un esquema de formas inspiradas en el círculo, que representen todo aquello que has apuntado en tu lista.

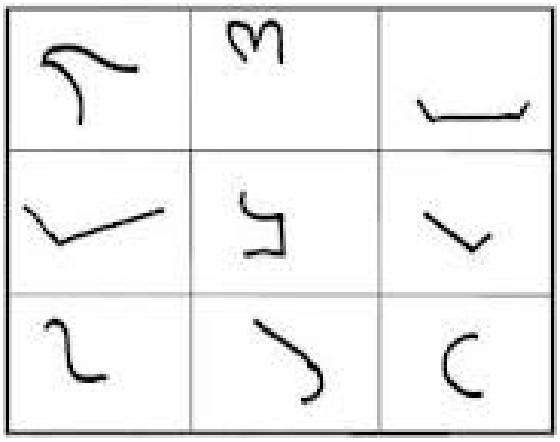
Aquí tienes algunos ejemplos de dibujos basados en el test de Torrance. Se trata de un ejercicio muy útil para fomentar el pensamiento divergente. Esperamos que lo disfrutes…

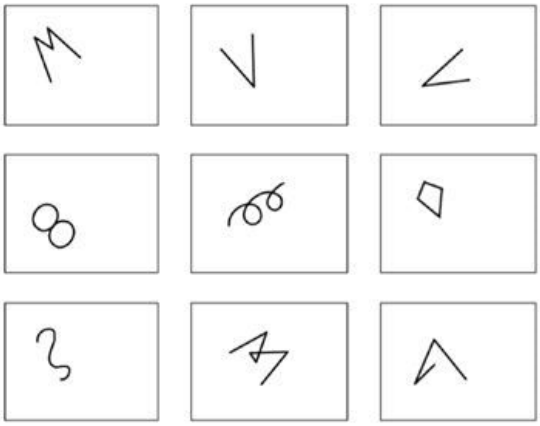




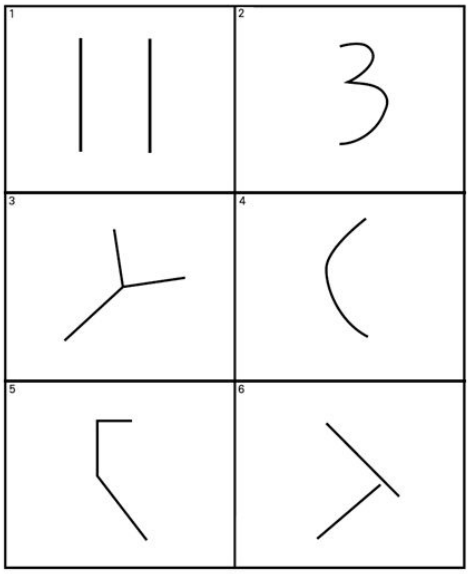
http://formadores-fer.blogspot.com/2013/11/el-test-de-torrance.html

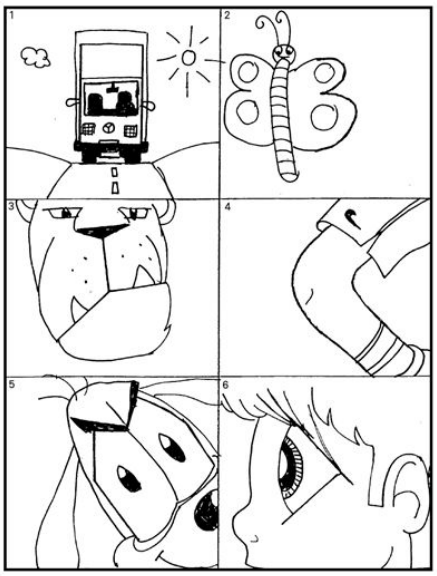
Otros modelos de plantillas, que puedes usar:





No te limites por la forma que aparece en la hoja y busca una forma diferente de ver los objetos; seguro que encuentras algún punto de afinidad:





Es posible que llegue un punto en que creas que ya no se te ocurre nada más. En ese caso cambia la manera de pensar, dale la vuelta a la forma en que abordas el ejercicio, míralo de otra forma… No comiences por la forma, eso te limitará. Si intentas desarrollar la imaginación a partir de un punto concreto, le estarás poniendo límites. Es más fácil dejar volar las ideas e intentar sintetizar lo mejor de ellas.

Cuando nos creemos incapaces de hacer algo, nos bloqueamos; sin embargo, el verdadero bloqueo es nuestra sensación de estrechez, de impotencia, al sentirnos faltos de recursos para lograr aquello que deseamos. El arte precisa que nos demos poder a nosotros, que nos permitamos elegir aquello que nos produce auténtica alegría.

No hay deber en el arte, porque el arte es libre

Wassily Kandinsky

OPCION 3: el sonido de la alegría

A de Alegría

Esta actividad se basa en una actividad muy conocida que se practica en risoterapia; la risoterapia es un tipo de terapia, que trabaja a partir de la risa, para fomentar un mejor estado de ánimo y combatir la tristeza y la depresión.

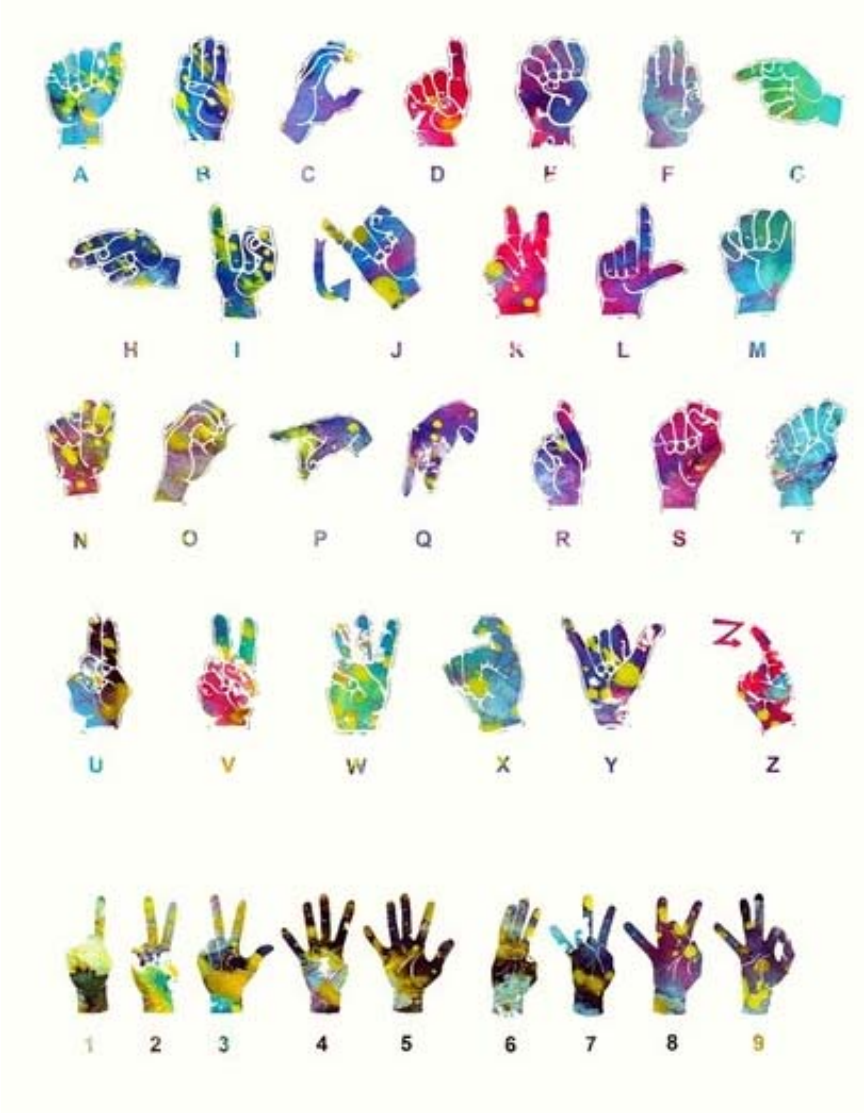
Un ejercicio clásico en esta técnica consiste en relajar los músculos faciales riéndonos con las diferentes vocales: Según la medicina tradicional china reírse causa efectos favorables distintos, en función de la vocal que utilicemos:

- **La A** produce una vibración en la zona genital y abdominal (riñón, ovarios, vientres e intestino), actuando sobre el tejido óseo, para prevenir la osteoporosis. También, reír con la A mejora el sentido del oído. La expresión “AAA” se relaciona con el gemido.
- **La E** produce una vibración bajo las costillas y el plexo solar que actúa sobre el tejido muscular, mejorando el sentido de la vista. La expresión “EEE” se relaciona con el grito.
- **La I** produce una vibración en la zona del cuello, capaz de liberar la energía del corazón y el intestino delgado; activa el sistema circulatorio y previene las varices. Al reírnos con la “i” activamos el sistema nervioso y la glándula tiroides. La expresión “III” se relaciona en China con la alegría.
- **La O** produce una vibración cerebral que libera la energía del estómago, el páncreas y el bazo y actúa sobre el tejido conjuntivo, previniendo ¡¡¡ la celulitis !!! La risa con la O mejora el sentido del gusto y es la letra que expresamos para mostrar sorpresa. En China, se dice que no es recomendable reírse más de un minuto con el sonido “jo”, forzando el sonido, porque puede provocar estados de trance. La verdad, nunca lo he intentado…
- **La U**, en cambio, sí que la he probado. Dicen que el sonido U produce una vibración en la zona de los pulmones y por la espalda, que actúa sobre nuestros recuerdos. La expresión “UUU” se relaciona con el llanto.

Existen informes médicos que relacionan la risa con el incremento de la longevidad; es posible aumentar hasta 4 o 5 años la esperanza de vida, si nos reímos con regularidad. De hecho, la Sociedad Española de Neurología asegura que las personas con problemas cardiovasculares pueden reducir riesgos derivados de sus problemas, hasta en un 40%, si se ríen con regularidad.

Vale, todo esto está muy bien, pero ¿qué podemos hacer con todo ello?

La propuesta es realizar un alfabeto de la risa, esto es, dibujar las letras del abecedario y poner, con cada letra, situaciones, personas o cosas que nos hayan sacado una sonrisa en nuestro pasado.



Escribe junto a cada letra, 2 ó 3 de palabras clave que contengan ese recuerdo.

Recuerda que es más fácil, siempre, empezar por la situación o la persona que te ha venido a la cabeza y atribuirle luego una letra. No te empecines en buscar primero con una letra, porque estarás constriñendo tu creatividad.

Lee la lista una vez la hayas realizado y acuérdate de todas esas situaciones y personas.

Por último te invitamos a que les cambies las vocales a las palabras que has apuntado en tu lista. Da igual que no se entienda lo que quiere decir, en tu recuerdo las tendrás presente con solo leer la sonoridad de la palabra. Por ejemplo, si a mí me viene a la cabeza:

A de aleta / B de Barcelona / C de castillo…

Escribe, a lo mejor, ELETE / BIRCILINI / CUSTULLU, etc. Y pronuncia toda la lista en voz alta, verás que, aunque no se entienda, se te esboza una sonrisa.

Si lo prefieres también puedes hacer este ejercicio escribiendo la historia de manera narrativa y cambiando luego las vocales.

Observación: es curioso ver el efecto que causa cambiar las letras a las palabras. El conocido chiste de la historia de la rana con la boca grande, por ejemplo, es más divertido si miras a la gente que está escuchando el chiste, que a la persona que lo cuenta. Cuéntaselo a alguien y verás cómo mueven la boca cuando se lo cuentas. Intenta exagerar los gestos con la boca, lo más posible. Verás, que al final te ríes tú más que ellos…

Chiste de la rana con la boca grande: https://www.youtube.com/watch?v=AxdU3TFoP00

OPCION 5: a perfect day

Homenaje a Lou Reed

Esta última propuesta es muy sencilla y gratificante: lo único es que no te aconsejamos que la hagas si no estás convencid@. Es, más bien, una actividad que puedes realizar si llegas un día a casa y te sientes muy contento por cómo te ha ido el día. Si te pasa algún día, que llegas pletórico por algo que has logrado o que has hecho a lo largo del día, siéntate, repasa tu día y dibújalo. Así, sin más…

Te damos aquí algunas inspiraciones, por si te sirven de ayuda:

1. La canción de Lou Reed "a perfect day" describe cómo fue, para él, un día perfecto. Repasa, en tu vida, cuál fue ese día perfecto que dijiste: oooh, no quiero que se termine, que se pare el mundo aquí.

https://www.youtube.com/watch?v=KcDfPhM6-u4

2. Esta pintura representa mi día perfecto: No la dibujé yo, pero me topé con ella cuando terminé mi primer Camino de Santiago, después de semanas y semanas de intenso peregrinaje. La verdad, no caí hasta llegar a Santiago en la hazaña que había logrado; tal era mi sensación de ensimismamiento en el camino, que se me había olvidado los km que llevaba ya hechos o los que quedaban por hacer. Así es que cuando llegué y vi en las calles este dibujo, me di cuenta…

¡¡ HABÍA LOGRADO ALGO QUE, SI LO HUBIERA PENSADO ANTES, PARECÍA IMPOSIBLE… !!