

FLUXUS BOOK

ADSUAR CORTÉS LAURA ALCAIDE PIÑEIRO LAURA ALEGRE ALMEDA ARIADNA ANSON MORA MARTINA ARTIGAL I ZARO MATÍES NACIB BOUHIA EL HAOUZI AHMED CABALLERO PÉREZ LUCÍA CAPEL LOZANO ALBERT CARRILLO LARA DAVID CASTANY RAMOS ROCÍO CAVERO DE LA CRUZ FABRIZIO DAN COLOMER GRAU ORIOL DEL ORO CUESTA LUCÍA DELGADO FREIRE ALBA DURET ROVIRA LAIA ESGLEYES CRUSET MARTÍ FIGUEROA DELGADO ALLISON FONT MOYA AINA GAITAN ORTEGA ANIA GALÁN SERRA POL GALLEGO DURAN MARIA GAROLERA COMTE JANA GIL TICÓ POL GONZÁLEZ BOIX RITA GONZALEZ RUFIAN CARLA GUARINOS MELLADO MARIA HERNANDEZ PÉREZ MARIONA HOFFMANN PASCUAL AROA JORNAL RANCAÑO SARA JUDEZ ALIBECH ANDREA JUNQUÉ LLAUDET JANA LLUSIÀ CEJUDO ALEIX LOPEZ ORTIZ DANIEL LUQUE TAPIA CLÀUDIA MANEN JORDÁ MARÍA MARTÍ OREA IRENE MARTÍNEZ PIQUÉ JOANA MATA CARMONA ALMUDENA MOLINA MOLINA SARA MONTESINOS GUILLAMÓN DAVID MORENO I ROCA GUILLEM MORENO LUCAS SARA NEGRE GONZÁLEZ BIEL NOGUEROL MARTÍNEZ LAIA OLIVERAS FERRANDO GEMMA ORQUIN RIBALTA LAIA PALOMEQUE ORTIZ MARTA PÉREZ LEÓN JÚLIA PERFONTÁN PÉREZ ABRIL PLUCINSKA PAULINA ZOFIA RACKAUSKAITE MILENA REBOLLO PEDRERA JESÚS RIERA BORDES MARIA RODRIGUEZ BERMEJO LEYRE RODRÍGUEZ PEÑA EMMA SANTAMARIA PANÉ AINA SANTÍN GONZÁLEZ PAULA SEGURA GARCÍA RAÛL SOLER TEJEDOR XÈNIA VILLANUEVA JULIA SUÑÉ TOMÁS NAIA TARRUELLA FERRER LAIA VALLE MORAGA LUCÍA ZAKA KAINAT ZOCCARATO ANASTASIA



INSTRUCCIONS PER PINTURA I ACCIONS DE L'ALUMNAT DE "TENDÈNCIES PER LES ARTS CONTEMPORÀNIES" 2023-24, GRUP PROFESSORA ASSUMPTA BASSAS. INSPIRATS PER L'ACTIVISME PER LA PAU DE YOKO ONO I EN ELS EVENTS DE FLUXUS, COL·LECTIU INFORMAL I INDISCIPLINAT D'ARTISTES D'UNA I ALTRA BANDA DE L'OCEÀ ATLÀNTIC, QUE ENTUSIASMATS PER LA NOCIÓ DE MÚSICA DE JOHN CAGE, PROPOSAVEN ESCOLTAR ELS PETITS ESDEVENIMENTS QUOTIDIANS I FLUIR AMB PENSAMENT FRESC I EN PRIMER PERSONA, TANT EN L'ART COM EN LA VIDA, PARLANT DE COSES IMPORTANTS SENSE FER-LES TEDIOSES I FENT COSES DIVERTIDES QUE NO SÓN SUPERFICIALS. LLEGIU-LOS I FEU FLUXUS



I shin den shin

(en budisme Zen: de cor a cor o d'ànima a ànima)

PIECE FOR PEACE

1. Ceasefire in Ukraine
2. In the Maghreb
3. In Syria
4. In Ethiopia
5. In Haiti
6. In Irak
7. In Afghanistan
8. Freedom for Palestine
9. And for the Western Sahara

Autumn '23

Sinfonía de la paz.

- 1) Siéntate con muchas personas.
- 2) Siéntate con tú familia.
- 3) Siéntate con tus amigos .
- 4) Siéntate con la paz.

Otoño 2023

Frecuencia de 528Hz*

- a) mira en el teu interior
- b) troba l'origen de la teva guerra
- c) escolta-la i abraça-la

fes-ho cada vegada que sentis la necessitat de portar pau a la teva vida i al món

Tardor, 2023

** També coneguda com la Freqüència de l'Amor, aquesta antiga freqüència té un efecte curador, relaxant i de pau.*

MELODIA A SEIXANTA PER MINUT

Agafa el rellotge
Posa una alarma
Atura el rellotge

Avança

tardor 2023

PINTURA PER A LA RECONCILIACIÓ

Mirar-se un mateix.

Mirar-se un mateix cada dia.

Fer-se una abraçada un mateix.

Començar a fer abraçades a totes les persones que respiren fins que ja no quedin més per abraçar.

Tardor 2023

Pintura celeste

Observa els núvols en el cel fins
que deixin de ser núvols en el cel

Tardor 2023

QUIETUD DISSONANT

Posa llet al foc.

Contempla-la, fins que comenci a bullir.

No l'aturis. Deixa que s'escampi per tot arreu.

PEÇA DE COMUNICACIÓ

Parla.

Parla del que et fa emprenyar.

Parla del que et molesta.

Parla del que no t'agrada.

Parla del que discrepes.

Parla.

Segueix parlant.

Hivern 2023

SILENCIO

1. Golpea una mesa repetidamente
2. Espere
3. Vibra con el silencio

Noviembre 2023

DANSA DELS OCELLS

Tria un company/a

Junteu una de les vostres espatlles amb la del company.

Amb la mà del braç que no heu juntat, creueu-la amb la mà del company.

Creeu la forma d'un ocell.

Deixeu-lo fluir, fent el que el vostre cos us demani.

Hivern 2023

SOLO PER LA PAU

1. Deixa la ignorancia enrere
2. Mira més enllà del que et fan veure
3. Alça la veu davant les injustícies fins l'arribada d'un món millor

Novembre.2023

LA SIMFONIA DEL MIG

Dibuixa mentalment l'ordre

Busca el punt entremig

Dibuixa mentalment el caos

21 de Novembre 2023

PARTITURA PER ALS SOMRIURES

Pensa en tots els moments que et fan somriure.
Inspira'ls profundament i després deixa'ls anar,
mostra'ls amb llibertat al món.

Tardor 2023

L'OBSERVACIÓ ÒICAVRESBO'L

Observa't

Observa't reflexat davant d'un mirall.

Observa't reflexat davant de dos miralls amb diferent posició.

Observa't amb tots els miralls possibles fins que vegis com ets realment

2023 hivern

COMPOSICIÓ MUSICAL PEL CAMINANT

Camina pel carrer i en algun un moment aturat.
Mira el teu voltant i imagina un món injust.
Mira el teu voltant i imagina un món just.
Comença a caminar pensant quin és el millor.

Novembre, 2023

Harmonies d'un món lliure

Imagina't un món sense misèria.
Imagina't un món que no conegui la paraula guerra.

22 de novembre de 2023

AMISTAT ENTRE PAÏSOS

Dibuixa un mapa.

Ara pinta'l amb colors. Molts colors.

Dibuixa un mapa on els països estan agafats de la mà. S'estimen.

Per últim, fes d'aquest dibuix una realitat.

Tardor 2023

PINTURA SUKHA

Sol/a

Comprar el diari del dia.

Caminar fins a un lloc que et transmeti calma, pau.

Retallar les imatges dels conflictes bèl·lics del diari,
col·locar-les fent un collage sobre un llenç.

Creuar, trencar o llençar el llenç.

Imaginar com seria el món sense al qual acabes de creuar.

Tardor 2023

PIEZA DE LÁGRIMAS

Llora de alegría

Llora de emoción

Llora de tristeza

Llora en silencio hasta que no te queden más lágrimas.

Noviembre, 2023.

FOC I COMPANYIA

Encén una espelma amb un company/a.

Tanqueu els ulls.

Dibuixeu la seva silueta.

Compareu les diferències i similituds del dibuix.

Tanqueu els ulls.

Apagueu l'espelma.

Tardor 2023

COMPÀS D'UN DESIG

Pensa un desig

Dibuixa un estel a la finestra

Demana el desig

Dibuixa un estel a cada finestra fins que es faci real

2023 tardor

OBRA SILENCIOSA PER HUMANS

Tria una companya.
Estireu-vos a terra panxa amunt procurant
que els vostres caps estiguin en contacte.
Respireu profundament durant 60 segons.

Primavera 2023

OBRA SOROLLOSA PER HUMANS

Tria una companya.
Estireu-vos a terra panxa amunt procurant
que els vostres caps estiguin en contacte.
Crideu el més fort que pugueu alhora.

Tardor 2023

HAPPY PIECE:

Prepare some funny stories to tell your loved ones.

Ask a friend to take photos of them smiling and laughing.

Make a collage from the photos.

2023 autumn

ÒPERA PER LA PAU

PAS 1:
oferir ajuda.

PAS 2:
conscienciar l'entorn

PAS 3:
sentir-se germà de tothom.

22/11 de 2023

CONSTRUIR UNA VEU

Tancar els ulls i deixar la ment buida.

Convidar a que tothom trobi un moment per fer-ho.

Pensar en les vides que es perden per l'ambició humana i el mal que fan els conflictes que estan passant mentre fem aquesta acció.

Trobar la voluntat de trencar el silenci i alçar la veu per ajudar aquells que no ho poden fer.

Registrar el progrés que es fa a conseqüència d'això.

Tardor 2023

Peca per fer la pau possible

Durant cinc dies segueix aquestes instruccions:

- Dia 1: A la nit, abans de tancar la persiana mira el cel i contempla les estrelles
- Dia 2: Abans de sopar mira el teu reflexa en tots els gots i coberts de la taula
- Dia 3: Desitja als teus familiars bon dia en despertar-te i bona nit abans d'anar a dormir
- Dia 4: a la nit, abans d'anar a dormir seu al llit, tanca als ulls i dona gràcies que el que veus al cel són estrelles i no míssils, que tens gots i coberts nets per sopar, que els familiars als quals els dius bon dia seguiran allà a la nit. Ara tanca els ulls i somia què pots fer perquè tothom pugui fer aquests actes.
- Dia 5: Aixeca't i fes el teu somni realitat

Hivern 2023

PERFORMANCE PER LA PAU

Tanca el ulls
Deixa la ment en blanc
Seu i toca el terra
Inspira i expira
Pensa en un espai acollidor
Somriu
Obra els ulls lentament

Tardor 2023

CADENZA D'UNA TEMPESTA A LA MENT

Tapa't els ulls amb les mans.

Imagina una tempesta,
escolta els trons i els llamps.

Estàs resguardat o ets a l'aire lliure?

No importa.

Ara ets al bell mig del mar.

Tardor 2023

Silencio humano

*Escucha el eco de tus propios latidos,
En el compás sutil, halla tus sentidos.
Pinta el suspiro en el lienzo del aire,
Instrucciones simples para amar el arte.*

28 de noviembre del 2023

Improvisació per la Pau

Escolta el so del teu cor bategant,
sent la Pau que transmet.
Pensa en els batecs dels altres,
imagina que aquests transmeten el mateix.
Tot desapareix,
la realitat és una altra.

29 de novembre del 2023

SILENCI DE MATINADA

Tanca els ulls

Imagina't un camp amb olor a terra mullada veient

l'albada

No facis cap soroll, escolta el teu cor

Novembre, 2023

Harmonia Anhelada

Estigues oberta a oblidar i perdonar.

Estigues decidida a desaprendre allò après.

Estigues disposada a canviar.

Estigues atenta a tot el que t'envolta.

Hivern, 2023

PEÇA DE BATECS

Escoltar-se a una mateixa, al teu cor bategar
Escoltar com batega amb renou i vitalitat al silenci del teu
interior
Escoltar els cors que ja no bateguen, que ja no viuen

HIVERN, 2023

PEÇA DE GUERRA EN TRES COMPASSOS

Preludi:

Estigués estesa a terra, en un espai obert.

Obre els ulls i mira el cel.

Tanca els ulls i sent la teva pròpia respiració.

El primer compàs - imagina que no tens respiració

El segon compàs - imagina que hi ha silenci mut

El tercer compàs - imagina que ja no hi ets, la guerra t'ha consumit.

Novembre de 2023

PARTITURA DE PAZ

SE DIFERENTE Y ABRAZA

1. A personas de otras religiones
2. A personas de otros sexos
3. A personas de otras naciones

Noviembre 2023

L'ARRIBADA DE L'HIVERN

Dibuixa un mapa per perdre't.
Escolta un batec del teu cor.
Respira l'aroma del temps.
Mira, escolta, enten i sent.
Tot està per arribar.

Barcelona 2023

VALS DE SERENIDAD SILENCIOSA

Deja la mente en blanco durante diez segundo
Imagínate que estás en un bosque y estás escuchando a los pájaros cantar
Piensa en la tranquilidad que sientes
Ahora piensa en tu alrededor
Siente aquella serenidad silenciosa que te rodea

20 nov 2023

Pieza para ser libre / Freedom Piece

Distánciate de todo lo que te daña.

Olvida todo pensamiento negativo.

Sal afuera.

Mira a tu alrededor.

Intenta escuchar.

Sigue intentándolo hasta que la naturaleza te responda.

Cuando responda, escúchala.

Cuando la escuches, siéntela.

Admírala.

Contempla su armonía.

Ya puedes empezar a ser libre.

2023, otoño.

PIEZA DEL PLATO

Coge un plato.

Coge un rotulador.

Con ese rotulador escribe palabras y frases que te causen dolor.

Escribe en todo el plato hasta que no quede ningún hueco.

Sal a la calle, un sitio donde no pase nadie.

Lanza el plato y rómpelo con ira.

Siente cómo ese dolor se desvanece.

Otoño 2023

ENTRE SONS INAUDIBLES: UN REFUGI EN LA MÚSICA DEL SILENCI

Transportat a un lloc sense trànsit, civilització, ni sorolls artificials. Però si no trobes el temps...

- a) agafa uns auriculars insonoritzats, com els que fa servir un bateria
- b) tanca els ulls
- c) i sent el silenci, només el silenci
- d) insonoritza els teus pensaments i preocupacions

Mira de mica en mica que succeeix amb el teu entorn i la teva ment.

29 de novembre de 2023

HARMONIA ENTRE SENTITS

Visualitza qualsevol lloc a les sis del matí.

Imagina el silenci habitual que hi ha a les biblioteques.

Pensa en la felicitat de la família en néixer un nou ésser.

Escolta la natura en el corrent del riu i en el moviment de les fulles.

Ara pensa en el resultat d'aquestes instruccions. Pensa en el sentiment que provoquen.

22 de novembre, 2023.

LA PAU A CAPPELLA

- Agafar un paper arrugat
- Estirar-lo fins que quedi pla
- Escriure tot allò que et preocupi i que sigui el causant de les guerres
- Arrugar el paper al màxim possible
- Llençar-lo lo més lluny possible
- Pensar en tot el que hi ha escrit i agafar la bola de paper llençada
- Estirar el paper i apropar una flama de foc a la part inferior dreta
- Deixar que el paper es consumeixi i faci el seu procés

Tardor del 2023

PIEZA SIN CONFLICTOS

1. Respeta a la persona
2. Dialoga con la persona
3. Empatiza con la persona
4. Entiende a la persona

Otoño, 2023

EL MÓN A TRAVÉS DELS MEUS ULLS

Agafa un pinzell i un llenç.
Pinta amb un color que per tu representi la guerra.
Pinta amb un color que per tu representi la pau.
Barreja els dos colors al llenç.
Deixa que els colors s'unifiquin i obtindràs un esquitx del
que representa la realitat cega del nostre món.

Hivern, 2023.

PINTURA PER TREURE LA RÀBIA

Agafa un full en blanc i pintura vermella.

Esquitxa-la.

Crema el full.

Crida abans de cremar-lo i quan s'acabi de cremar.

2023, Tardor

PEÇA INTENCIONAL

Intenta no fer ús d'armes.

Intenta aturar-les.

Intenta parlar, però sobretot escoltar.

Intenta arribar a un acord.

Intenta fer-ho sempre.

Hivern del 2023

NO TORNEN A SER EL QUE ERA

Imagina't estirat en un prat verd.
Ara digues en veu alta quines són les formes dels núvols.

Ara tanca els ulls.

Imagina que una ràfega de vent ha mogut els núvols.

Agafa un pinzell invisible i pinta'ls

Tenen la mateixa forma?

Tardor 2023

LA FOSCOR EN LA MELODÍA DEL PENSAMENT

Agafa un tros de paper

Escriu allò que no et deixa el cap tranquil

Agafa un bolígraf vermell y escriu

a sobre allò que et fa molt feliç.

Mira que té més importància a la teva vida.

Tardor 2023

"OBERTURA" SINFÓNICA DE UN NUEVO MUNDO

1. ABRÉ LOS DOS BRAZOS.
2. ACERCATE A UNA PERSONA NECESITADA (NO DISTANÇAS POR GÉNERO, EDAD, ETNIA, RELIGIÓN, ETC)
3. CIERRA LOS DOS BRAZOS ENTORNO A ESTA PERSONA.
4. DISFRUTA DEL ABRAZO

Invierno 2023

HEAL THE WORLD

Lluita per un món de pau i amor

1. Fins que l'última estrella s'apagui
2. Fins que l'última ràfega de vent s'esvaeixi
3. Fins que l'últim batec del cor s'aturi

Lluita! Lluita fins que es faci realitat

Tardor 2023

PEACE PIECE I

Situat en un espai obert.

Tanca els ulls.

Respira fondo.

Llegeix notícies o testimonis de persones afectades per les guerres.

Plora.

2023 tardor