

# ARTE LENTA: UNA MIRADA GUIADA

## Una introducción a una Slow Looking (Mirada Lenta)

“Slow Looking”(Mirada Lenta) es un método que se enfoca en tomarse el tiempo para involucrarse con el arte y los objetos de una manera personal y significativa. Es algo que puede hacer por su propia cuenta, mientras visita un museo o incluso cuando mira colecciones en la pagina de internet.

Puede acceder a las colecciones de el Museo Gilcrease navegando en <https://collections.gilcrease.org>. Una vez que haya encontrado un objeto de interés, puede seguir los pasos a continuación.

## Slow Looking (Mirada Lenta): Paso por Paso

Permita que su mirada se suavice. Tome en cuenta su respiración y suelte cualquier tensión que sienta en su cuerpo. Use su conocimiento total, notando los colores, las sombras y las formas sin juzgar.

Entre más tiempo mires, más verás. Escanee un objeto con el que se relacione o también por sus patrones. Vea si puede identificar la evidencia de la mano del fabricante.

Use sus sentidos para imaginar qué más vería, olería, oiría, tocaría o comprendería si ocupara el mismo espacio que el objeto. ¿Cómo contribuyen sus sentidos a una experiencia más amplia de este trabajo?

Consulte con usted mismo, observando su respiración y postura. Tu conexión con el trabajo se fortalece cuando estás enfocado y presente.

Aprecia este tiempo para mirar y conectar con la obra de arte,

En este lugar de receptividad, tómate un momento para soñar y contemplar, pierderte en esta obra de arte y sumergerte en ella.

Ahora cambie su conciencia de regreso a su cuerpo, su respiración, al presente y a los sonidos que lo rodean. ¿Cómo te sientes ahora?

## Retos de Tiempo

Slow Looking (La Mirada Lenta) se puede practicar por etapas. Establezca un reloj automatico para tomar su tiempo en 5, 10 y luego 20 minutos enfocándose en diferentes trabajos de la colección. ¿Qué notas acerca de pasar diferentes períodos de tiempo con arte, objetos históricos o archivos? ¿Qué ves que no viste antes?

