



- 4 Proceso de trabajo: Poco a poco
- 12 Recommmendaciones
- 14 Entrevista: Joaquim Sicart
- 22 MMMMúsica
- 24 Niki de Saint Phalle contra el vacio existencial
- 32 Llenar el vacio
- 36 Poemitas
- 42 Pasatiempos
- 44 Horóscopo
- 48 Diseño de ensueño

Editorial

Al vacío es un salto a lo desconocido, un desafío al porvenir, cerrar los ojos y lanzarse. Vacía se encuentra también la página en blanco, llena sin embargo de metáforas: los nuevos inicios, la confusión al no tener donde agarrarse, el miedo a empezar con el pie izquierdo. Al vacío envasamos elementos para postergar su fecha de caducidad (aunque todo llega), quitándoles el aire y quedándonos sólo con lo esencial (¿qué es más esencial que el aire?). A la vez entendemos el vacío como aire, como espacios libres de contenido, ya sea en medio de una publicación o de una sala, que permiten descansar la vista y reposar el pensamiento. Hay discursos vacíos que no dicen nada, pero también sillas vacías donde sentarse.

En este segundo número del MMMMagazine exploramos los significados que rodean la **idea de vacío**, preguntándonos qué propicia un salto a la nada o qué nos aporta renunciar al contenido para dejar espacios en blanco. Incluye pizza con agujeros, grabados divinos, pronósticos futuros, garabatos que se convierten en libretas y peluches, jardines del tarot para combatir la crisis existencial, juegos y sueños. ¡Da para no dejar ni una página vacía!

Gracias por seguir con nosotras un número más en este pequeño proyecto de autoedición. Nos hace mucha ilusión.

Un saludo a todas las personas con horror vacui,

Gemma & Gemma

Proceso de trabajo

MMMM studio entre bambalinas en exclusiva Caso práctico de desarrollo de una identidad Poco a poco Pizzería



Poco a poco es una pizzería peculiar: sus pizzas son cuadradas en vez de redondas, vienen en porciones, y la masa tiene más agujeros que un queso emmental. Se trata de "pizza in teglia a la romana", la especialidad de la ciudad natal de Andrea, su pizzero.

Arriba, Andrea con las manos en la masa. Foto: Carlota Prats. Derecha, primeras propuestas de logo descartadas. Cuando nos contactó tenía muy claro el nombre del local: "Poco a poco", la traducción de una frase que le decía a menudo su padre. Pero para arrancar el proyecto necesitaba una gráfica que le diera identidad propia, potente y reconocible, además de honesta con su producto.

Empezamos desarrollando varias propuestas, siempre inspirándonos en las particulares pizzas que hace Andrea. Una de ellas (fig. 1) tomaba las medidas de las porciones y creaba a partir de estas una tipografía modular que se adaptaba siempre a la forma rectangular, sin olvidar darle un toque artesanal. Probamos también otra (fig. 2) donde el tiempo jugaba un papel, transmitiendo la idea de frenada, como de anti-velocidad, remarcando que se trataba de pizzas al momento pero hechas sin prisa (todo lo contrario a un fast food, vaya). La acompañaban pequeñas ilustraciones de relojes y tortugas, para darle calidez.

Finalmente nos decantamos por una tercera opción inspirada enteramente en el producto, único y de calidad. Partiendo de la característica masa creamos un motivo de cavidades y agujeros, vacíos con formas orgánicas, que toma en el logo las proporciones de una porción. Este se interpone entre las letras del nombre, arriba y abajo, poniendo así una pausa entre el "poco" y el "a poco". El color rojo unifica la propuesta, el estampado explica el producto y la tipografía extendida transmite el proceso de elaboración, pausado pero constante, que permite llegar a tan deliciosos resultados.

Con el logo ya definido llegó el momento de adaptarlo a toda una serie de aplicaciones. Se trataba de un proyecto amplio, que englobaba desde el branding hasta las intervenciones en el local, pasando por el packaging, el menú, el uniforme, la página web, la dirección de arte o la presencia en redes sociales.







(fig. 2)

"necesitaba una gráfica que le diera identidad propia, potente y reconocible, además de honesta con su producto"







Lo primero que necesitábamos para poder presentar al mundo las pizzas de Poco a poco eran imágenes de calidad, que no solo retrataran el producto sino también todo el cuidado con el que se prepara. Por eso contactamos con la fotógrafa **Carlota Prats**, quien, además de sabores y texturas, captó con su lente el buen trato del producto, la pasión en la elaboración y el gusto por el trabajo bien hecho. Así pues montamos un set en la pizzería misma, poco antes de inaugurar, y pasamos unos días preparando, fotografiando y degustando las nuevas pizzas de Andrea.

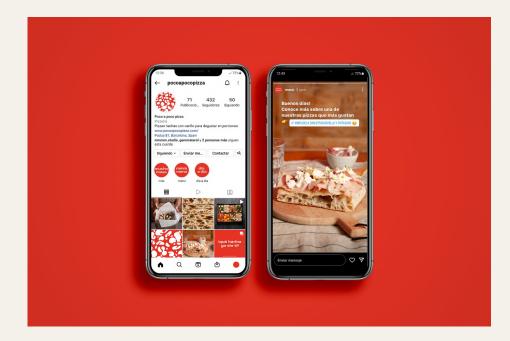
Con el resultado pudimos arrancarya con otra parte importante del encargo: la presencia en redes de Poco a poco. El objetivo era dar a conocer la pizzería, y no únicamente en cuanto a productos o menú. Se trataba de comunicar los valores que hay detrás, el saber hacer del pizzero y la pasión por la pizza y su tradición.

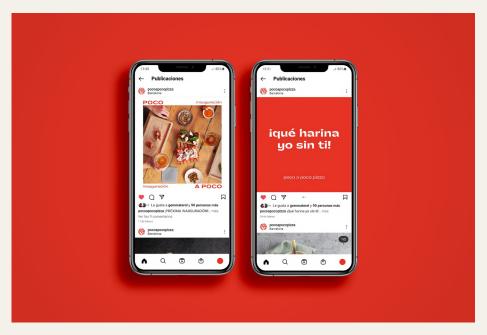
Para ello creamos un plan de comunicación, seleccionando los contenidos que podían ser de interés para sus seguidores. Así en el feed de la pizzería aparecen las especialidades de temporada, pero se habla también de las particularidades de la masa, se comenta el proceso de elaboración paso a paso, se anuncian eventos o se comparten curiosidades italianas, dándole un carácter distintivo a cada tipo de contenido gracias a las plantillas hechas a medida. Podéis verlo con vuestros propios ojos en @pocoapocopizza.

A día de hoy seguimos trabajando en el proyecto: el local lleva ya casi un año abierto, sus redes continúan aportando contenidos, y sus pizzas están cada día más buenas. Podéis pasaros a probarlas en calle de Pàdua 87, Barcelona, de martes a domingo. ¡Repetís seguro!

*Este proyecto fue dessarrollado junto a Joan Brull. Una abraçada, Joan!

en calle de Pàdua 87, Barcelona, de ma tes a domingo. ¡Repetís seguro!





Arriba, logo final. Derecha, redes de la pizzería. Al Vacío Recommmendaciones

Recommendaciones



@volanoemi

Noemi Vola es una ilustradora italiana que tan pronto edita álbumes infantiles como te pinta las calles con garabatos súper underground. Toca todos los palos: spray, rotuladores, costura o plastilina, siempre plasmando personajes majísimos llenos de color y de sentimiento. Su web es también toda una aventura.

@realmentebravo

El cartel del Festival Grec de este pasado año nos tiene alucinadas. Viene de la mano del estudio Realmente Bravo y combina formas y colores de una manera fresquísima en unas máscaras como de teatro griego freestyle que dejaron durante unos días la ciudad más bonita imposible. Echad un vistazo también al resto de su trabajo, todo muy libre y de rabiosísima actualidad.



@theojansen_official

Theo Jansen es un holandés loco, un artista e ingeniero que se dedica a crear Strandbeest ("animales de playa"). Estos consisten en grandes estructuras de tubos que se desplazan por la arena únicamente con la fuerza del viento. Tiene incluso toda una teoría de la evolución, v los perfecciona e innova contínuamente. El movimiento es increíble, hay que verlo.

@rubywrightlino

Ruby Wright es una ilustradora inglesa que publica su sketchbook en su cuenta de Instagram, llena de ilustraciones sobre escenas cotidianas hechas con lápices de colores. Nos han enamorado sus trazos y el nivel de detalle que pone en cada escena que dibuja. Pasad por su perfil, seguro que la querréis seguir.



@seletti

Marca italiana que mezcla arte con objetos del día a día. Con ello consigue obras bellas, divertidas, irreverentes y a veces con un punto muy kitsch. Se definen como "diseño democrático", es decir que la exclusividad del objeto es conceptual, no por precio. Nos encantan sus cerámicas hechas a partir de varios trozos de diferentes platos o jarrones y sus lámparas de bustos griegos.



Betty Woodman

Fue una de las grandes representantes del movimiento Pattern and Decoration, una respuesta por parte de artistas feministas ante la relegación de las artes decorativas (a menudo desarrolladas por mujeres) a una categoría menor. Trabajó la cerámica con especial obsesión por los jarrones, generando obras que pasaban de objeto a instalación. Mola una barbaridad.





Izquierda, Joaquim mostrando una de sus obras. Derecha, materiales y herramientas usadas en el proceso de grabado. Abajo, detalle de una plancha de la colección "Gods and Lovers".



Con un ojo excelente para el detalle, clava la gubia y del vacío nace magia. Hablamos con **Joaquim Sicart**, un artista de la plancha al que no se le resisten dioses ni mortales.







"Hay ese margen de error [...] que le da un punto de personal, de único, de humano"

 $@joaquim sicart_art\\$

Entre otras cosas trabajas el grabado, una técnica donde el espacio vacío tiene gran importancia. ¿Qué es lo que te atrae de ella, y qué retos presenta?

Lo que me atrae del grabado es que es una técnia artística compleja, que comporta toda una serie de subtécnicas. Trabajas desde el dibujo, pasando por el carvado, que es el proceso de vaciar, y luego a la pintura, que es el proceso de estampado. Te pringas con la pintura, pasándola del bote a la plancha, y entonces va la estampación. Es muy amplio el abanico que toca. Me motiva mucho esto, y que se hace todo con las manos también.

El reto más grandes que me supone es que rara vez tiene vuelta atrás: una vez estás cortando, estás vaciando, si cometes cualquier error no puedes rectificar. Entonces es algo con lo que debes contar, hay ese margen de error. Pero eso también es lo que le da un punto de personal, de único, de humano.

¿Nos explicas alguno de tus proyectos más recientes?

Mi proyecto más reciente se llama Gods and Lovers y es una serie de diez láminas de grabado que representan diferentes mitos de distintas culturas de la humanidad en diferentes épocas; mitos que todos ellos hablan sobre el colectivo LGT-BI+. Son personajes que en cada mitología, por una razón u otra suponen una representación de amores entre personas del mismo sexo, o personas transgénero, para reivindicar el hecho de que el amor es algo universal. El amor entre todo tipo de seres siempre ha existido, siempre ha estado ahí, y es algo de lo que a veces nos olvidamos en la actualidad. Puede que nos parezca un tema muy reciente, pero hace miles de años la humanidad ya necesitaba expresar todo ese abanico de sentimientos y emociones, y la serie retrata un poco eso. Es entre dioses y la humanidad. se mueve entre lo divino y lo terrenal, como el amor mismo, que es un poco de ambos. Consta de estos diez grabados estampados y luego cada uno está rematado con pintura dorada de pigmento de mica, que le da el toque final.

Con lo inquieto que eres no parece que vayas a quedarte vacío de ideas, pero si eso pasa, ¿de dónde sacas inspiración?

Siempre ha habido un punto de motivación en cuanto a representar mi colectivo en mis obras de arte, y siempre hay motivos para buscar inspiración allí y contar historias desde la pintura, el grabado, el vídeo, la fotografía, lo que sea. También me tiran mucho los temas mitológicos, sobre todo autóctonos, lo que tenemos por aquí, y todo ese mundo del folklore.

Lo cultural... algo que represente, y ya no solo de aquí, toda esa diversidad: la riqueza que proporciona cada cultura y cada región. Eso es siempre una fuente inagotable de inspiración.









¿En qué momento de tu vida consideras que has dado "un salto al vacío"?

A veces un salto al vacío es cuando tienes que tomar una decisión más o menos forzada o precipitada, al menos en lo que yo he vivido, o cuando vas a ciegas, a lo que surja. Por ejemplo un salto al vacío para mí fue cuando me vine a vivir a Barcelona: fue un reto, no sabía muy bien cómo sería mi vida a partir de ahí. No estaba planeado, fue algo que en ese momento de mi vida pasó. O a veces también locuras de liarme a hacer algún proyecto descabellado por el puro placer de estar con algo que me guste, independientemente de si eso luego va a ir a alguna parte o si me lo voy a comer con patatas. Si me entusiasma lo hago, sin pensar en las consecuencias.

Y si sentimos un vacío dentro, ¿cómo lo llenamos?

Yo creo que lo primero es analizar por qué tienes ese vacío; buscar las razones por las cuales te sientes así, y normalmente para llenarlo te tienes que ir al otro hemisferio. Si en ese momento te está dando esa sensación pues decir, qué sería lo contrario, qué es lo que me gustaría estar haciendo ahora mismo, y normalmente eso llena el vacío.

Al menos esto es lo que me pasó con el grabado. Yo había estudiado grabado en bachillerato y en Bellas Artes, y luego lo dejé. Al venir a vivir a Barcelona estuve una temporada trabajando para poder pagar el alquiler, como todo el mundo, y



Al Vacío Entrevista: Joaquim Sicart



Podéis adquirir obra de Joaquim en www.etsy.com/es/shop/joaquimsicart era un trabajo que no me aportaba nada a nivel emocional, artístico, que me hiciera sentir realizado... y en un momento dado pensé, quiero hacer todo lo contrario. Era un trabajo muy estático y yo quería hacer algo con las manos, crear, sentirme útil. A partir de ahí fue cuando recuperé el grabado, y supuso un cambio como de la noche al día. Me llena. ¡El vaciar planchas me llena! Hahaha muy acorde al tema, ¿eh?

"El vaciar planchas me llena"

El vacío, ¿desespero u oportunidad?

Hmmm, un poco de todo, ¿no? Depende, si es un vacío que no te has buscado tú puede ser una situación un poco desesperante, pero ese vacío también es a la vez la ausencia de impedimentos o de límites, por lo que tienes algo más de margen para decidir por donde empezar a llenarlo. Puede ser una oportunidad también, claramente.

¡Gracias!

MMMMúsica

Una sección de portadas ficticias de canciones que nos gustan

Japanese Breakfast siempre canta al desamor, a la espera, al amor no correspondido. En el tema *This house* de su álbum "Soft sounds from another planet" explica que la casa está llena, que preparan el desayuno o que sus amigas tocan la guitarra. Ella mientras se pregunta donde está él y si lo llegará a conocer alguna vez. Un sentimiento de vacío en una casa completamente llena de vida.





Björk pone el mundo boca abajo con esta canción donde al principio todo *it's oh so quiet*, bien de silencio y tranquilidad, pero luego **ZING BOOM WOW BAM** todo estalla en ruido y color, describiendo un proceso de enamoramiento repentino y radical. Se trata en realidad de una versión del tema de Betty Hutton (1951), que a su vez adaptó el *Und Jetzt Ist Es Still* original de Horst Winter (están todas en Youtube y se valen una escucha). Se ve que sonaba mucho en bus cuando estaba de gira y casi como un chiste decidió grabarla también. Dice Björk que le revienta un poco que su canción más famosa sea esta, una *cover*, pero qué quieres chica, es un temazo.



Ante el no-futuro necesitamos agarrarnos a algo. Yo propongo la obra de una tía chulísima.

contra el vacío existencia extre

Todo está mal por culpa del planeta de turno

Será o no cosa del Mercurio retrógrado, pero la verdad es que el plan está fatal. La emergencia climática en aumento, la explotación salvaje de recursos finitos, los conflictos bélicos y el constantemente caótico panorama político, la creciente presencia de la extrema derecha, las secuelas de una pandemia todavía vigente, la precariedad que nos atraviesa o el salir de una crisis para entrar en otra son solo algunos motivos para, digamos, vivir intranquilas. Es en este contexto donde está triunfando lo místico, ya sea puramente para echar las horas y evadirnos un rato o bien en serio para intentar dotarlo todo de algún sentido.

Este tipo de enfoques "mágicos" se remontan a tiempos antiquísimos y han servido durante años para buscar explicaciones y poner orden en el mundo. Que hoy tomen forma de memes del horóscopo es el resultado de unas condiciones concretas (entre ellas el declive de la religión, la confusión generada por sobreinformación, el siempre presente interés por lo misterioso o la necesidad de escapismo), especialmente entre las generaciones más jóvenes (que estamos todas ya quemadas y escacharradísimas).

Hace no tanto este tipo de rituales adivinatorios se llevaban en secreto, leyendo con vergüenza tu pronóstico en la última página del periódico o tirándole llamada al Sandro Rey a altas horas de la madrugada.

Pero los lenguajes han cambiado y lo que es *cool* ha cambiado, porque siempre cambia, y ahora tenemos mazo de contenidos *relatables* en las redes que nos cuentan el porvenir desde las risas a la vez que conscientes del drama (@charcastrology te miro a ti). Las amigas comparten posts de Instagram con movidas de sus signos y el tiktok me tranquiliza diciendo que ni me preocupe, que a las sagitarias nos va todo fenomenal.

Porque hay una voluntad tranquilizadora en eso de esquivar la culpa, que no es mía ni tuya sino de los astros, de algo fuera del alcance. Por un lado que te digan que algunas cosas son inevitables puede dotarlas de significado y ayudarte a superarlas, eso está probado, pero por el otro hay un punto huidizo, una falta de reconociemiento, que resulta preocupante. ¿Cómo debemos tomárnoslo pues? Respecto a las mancias modernas, ¿hay más de ocio que de espiritualidad? ¿Nos sirven como un elemento de conexión con los demás? ¿Se están quedando en un aesthetic?

En defensa de la mística

Tal como lo veo, "sin ser yo nada de eso", lo de la astrología nos puede rentar muchísimo si lo usamos como herramienta. No se trata de creérselo ciegamente (podría generarnos angustia, o llevarnos a relegar nuestras responsabilidades), sino de usarlo como un juego para el autodescubrimiento, igual que pueden serlo las casas de Harry Potter o el más trambólico test de personalidad de Buzzfeed.

Los consejos y observaciones que vienen dados por nuestro signo pueden ayudar-



Maqueta de "La Esfinge", aprox. 1984, en "*Niki de Saint Phalle: Structures for Life*", MoMA PSI. © Charlie Rubin para el New York Times.

nos a reforzar nuestras decisiones o a entender quiénes somos. ¿Y cómo es eso posible, dirás, si se trata de descripciones que abarcan a muchísimas personas y que seguramente ha escrito alguien arbitrariamente? Pues verás, te cuento.

Nos remontamos a 1948, en pleno experimento del psicólogo Bertram R. Forer. El amigo Forer les hace a sus sujetos un test de personalidad, dice, pero en realidad les devuelve a todos exactamente las mismas observaciones. Se tratan de frases del estilo "tienes tendencia a la autocrítica", o "la seguridad es uno de tus principales

Yo: Los horóscopos son basura
Mi horóscopo: No crees en horóscopos

Yo:



objetivos en la vida". La gracia está en que cada sujeto creyó que el comentario era personalizado y que había acertado muchos o todos de sus rasgos. Conocemos a partir de ello como efecto Forer el fenómeno por el que una persona puede llegar a sentirse plenamente identificada con una descripción genérica que, en realidad, puede aplicarse a cualquier otro individuo. A eso podemos sumarle el sesgo de confirmación, eso es, la tendencia a favorecer, buscar, interpretar y recordar la información que confirma las propias ideas, dando mucha menos consideración a posibles alternativas. La información selectiva, vaya, interpretación sesgada que decimos, o las ganas de creer. Factores así son los que causan que leas lo de libra y le des like pensando "buah soy vo literal".

Y eso no es necesariamente malo. No consideraría un engaño el hecho de interpretar ciertas palabras de acuerdo con nuestras propias circunstancias (lo hacemos todo el rato, y con todo), siempre y cuando no caigamos en la explotación

económica o en el desapego. No se trata de creérselo, sino de usarlo. Así, podemos tomarnos nuestro vaticinio para el mes que viene menos como una verdad y más como una invitación a la reflexión; un punto de partida para preguntarnos cosas y revisarnos con la finalidad de ser mejores al conocernos mejor.

¡Vaya si aciertan! © meme de internet

Nicki de Saint Phalle, vaya fenómena

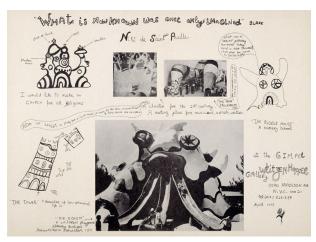
Otro gran hit de la mística es el tarot, y me va a servir aquí para hablar (dando un tremendo rodeo) de la artista Niki de Saint Phalle.

Niki era una tía durísima que arrastraba un trauma descomunal. Tuvo una infancia complicadísima a nivel familiar, la expulsaron de la escuela por rebelde, se puso de modelo para revistas de renombre, se fugó a los 18 con su marido, y tras una crisis mental con su internamiento y su tanda de electroshocks orientó su carrera hacia el arte. Fue polémica: disparaba a las obras, desestigmatizaba el sida. Decía que si no fuera artista habría sido terrorista.

Después de leer "El segundo sexo" de Simone de Beauvoir se centró en representaciones desafiantes de la feminidad, con la serie "Nanas" como bandera y la figura "Hon" como su mayor exponente. Esta se trataba de una mujer tumbada de 28m de largo a medio camino entre la escultura y la arquitectura, expuesta en una sala del Museo de Arte Moderno de Estocolmo. Sus piernas estaban abiertas, y a través de la vagina podían entrar los visitantes. Dentro era un show: te encontrabas aquí una película de Greta Garbo, allá un estanque de peces de colores, más adelante una pequeña galería de pinturas falsas de artistas famosos, jy en la teta derecha había un bar donde se servía leche! ¿Cómo puede haber nada más guay que eso? Las fuerzas del orden o la autoridad moral o quien sea pensaban distinto, por supuesto, y clausuraron la expo a los pocos días de la inauguración. Pero eso era solo el principio.

Otras de sus obras de renombre han sido la Fuente Stravinsky, creadajunto a su segundo marido Jean Tinguely y emplazada fuera del Centre Pompidou, Paris, o el Golem, un monstruoso y simpático tobogán en Jersualén. Sin embargo su masterpís, la obra que culmina su carrera, y aquí sí vuelvo a la mística de nuevo, es una maravilla gigantesca que hace del mundo un sitio mejor donde habitar. Hablo de El Jardín del Tarot.

Il Giardino dei Tarocchi en italiano, ya que se encuentra en la Toscana, es un parque de esculturas que se empezó en 1979 y se inauguró en 1998, cuatro años antes de la muerte de la artista. Le venía de lejos: en una visita a España pasó por el Parc Güell v quedó prendada de la obra de Gaudí (el del tranvía), con lo que se propuso empezar a intervenir espacios públicos cada vez más a lo grande (si le hubiese dado por crear un país entero yo ya me habría tramitado la nacionalidad). Así llega al Jardín, a lo largo del cuál se van sucediendo monumentos-habitaje que se corresponden con los 22 arcanos mayores del tarot interpretados a su manera. Están todos: los Enamorados, el Diablo, el Mago... con especial mención de la Emperatriz. Esta simboliza el poder de la feminidad, la fertilidad, el nacimiento y la creación. Para Niki era especial: en el parque su interior está recubierto de espejos y habilitado como casa, ya que vivió allí durante gran parte de las obras. Era la madre que la acogía, la mujer poderosa que encarnaba, la figura principal de su discurso y la representación final de su recorrido.







Derecha, el Golem de Jerusalén. Hubo gran oposición a su construcción, pero la artista logró llevarlo a cabo argumentando que ayudaría al público infantil a enfrentarse a sus miedos.



A corte de conclusión

En este momento tan convulso (no sé si más que en otras épocas, pero vigente, y por ello preocupante) nos conviene tanto mantener la cordura como darle alas a la imaginación. Podemos hacerlo sumergiéndonos en la revolución lúdica que supuso la obra de Niki, vibrante y alegre en sus formas y colores pero para nada exenta de carga crítica. Podemos buscar unos memes del zodíaco o consultar el horóscopo en esta misma revista, usándolo para hacernos preguntas que nos lleven a revisarnos y a conocernos mejor. O podemos echar una tirada del tarot en el Jardín de la Toscana, siguiendo siempre las advertencias de WikiHow:

- Si crees firmemente en el libre albedrío, no significa que no puedas beneficiarte de los poderes descriptivos del Tarot. No tanto como una predicción, piensa en el Tarot como un mapa de ruta que te ayudará a elegir dónde quieres ir, en vez de dirigirte a una dirección concreta.
- Recuerda no tomarlo todo al pie de la letra o literalmente.
- Ciertos mazos pueden provocar cortes en los dedos. ¡Ten cuidado!

Llenar el vacío

o los miedos a la hoja en blanco

En el momento de ponerme a escribir he pensado, ¿por dónde empiezo?, ¿será interesante? ¿es un tema muy obvio en una revista que va sobre el vacío? Me he quedado en blanco delante de la hoja en blanco, o mejor dicho, del documento en blanco. He sufrido el síndrome de la hoja en blanco. Se dice que es una parálisis psicológica que muchas personas, por no decir casi todas, han sentido a la hora de comenzar un trabajo creativo desde cero.

Las razones del bloqueo son el poner muchas expectativas en lo que se hace y el miedo a que no guste, en definitiva, la inseguridad que inunda a cualquier creativo. Da igual si somos escritores, pintores, diseñadores gráficos... y también da igual el tiempo que llevemos dedicándonos a la disciplina.

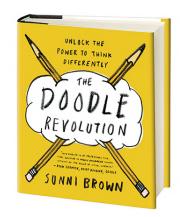
Así que yo ahora mismo voy a empezar a escribir sin pensar demasiado en lo que me viene a la cabeza y sin miedo a que no guste; al final esto es un artículo personal y tampoco tiene que encajarle a todo el mundo. Voy a llenar la hoja en blanco de proyectos que no tuvieron miedo a la hoja en blanco.

Empiezo por los niños, a quienes la espontaneidad y los no prejuicios les hacen dibujar sin tener ningún miedo. ¡Imaginación e ilusión al poder! Y a esto mismo le supo sacar provecho Wilma, una italiana que creó la marca "Piccolo Artista" (piccoloartista.com), que a partir de dibujos de personajes creados por los más peques hace peluches que no podrían surgir sin la espontaneidad y las no normas que tienen los niños.





Pero los adultos también llenamos papeles en blanco de manera espontánea, por ejemplo, cuando hacemos garabatos mientras hablamos por teléfono. El otro día descubrí una charla TED de **Sunni Brown**, una estadounidense conocida por comercializar garabatos.



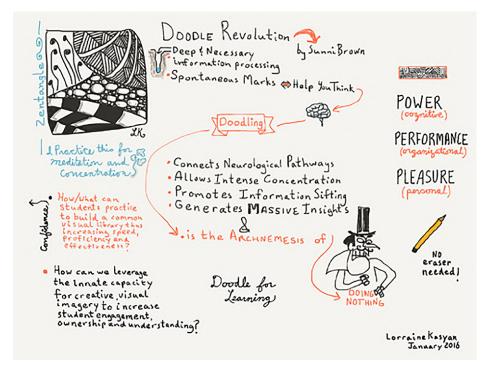
Es una de las especialistas internacionales más acreditadas sobre el tema y es autora de varios libros, entre ellos "The doodle revolution". Pasa mucho tiempo enseñando a los adultos a usar el lenguaje visual y los garabatos en su trabajo.

Los garabatos activan los canales visual, auditivo, el kinestético-espacial, el de la escritura y el emotivo

Sunni dice, "Siempre se ha considerado el garabato como una práctica antiintelectual, en contra del aprendizaje serio. Algo inapropiado: como masturbarse en el trabajo". Pues al contrario, el garabatear "es una herramienta poderosa. El fijar sobre el papel unos signos nos ayuda a pensar y es una estrategia para evitar la pérdida

Llenar el vacío

de atención". Su tesis es que este tipo de dibujos espontáneos, cuando se llevan a cabo de forma simultánea con otras tareas, permiten absorber más contenido porque activan distintos canales: el visual, el auditivo, el kinestético-espacial, el de la escritura y el emotivo. Así que cuando estéis con alguien que mientras le explicáis algo está dibujando sin mucha coherencia en un papel, no penséis que no os presta atención, ¡Al contrario, garabatear permite al cerebro mantenerse activo y concentrado!



También puede pasar que te atrevas a llenar papeles en blanco y luego no sean obras que vean la luz, pero a los bocetos, serigrafías o pinturas que tu no les ves provecho les encuentra una función **David Bonanni**, un chico italiano afincado en Barcelona. Él creó la marca **Ellipsis Notes**, un proyecto que pretende darvida a los borradores u obras que suelen quedar abandonados en los cajones de los artistas. La idea, reutilizar estos materiales para crear cubiertas de libretas personalizadas que serán, por tanto, obras de arte originales: recursos abandonados

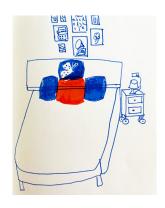
que crean un productos nuevo y sostenible. Así que haced un poco de diógenes y no lancéis nada que no os acabe de convencer, llamad antes a David.



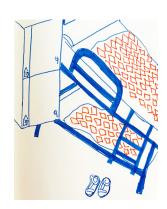
El verano pasado, durante las vacaciones, me llevé una libreta y dos rotuladores, y cada noche dibujaba la habitación donde dormía. Lo hice sin ninguna pretensión, sin querer hacer una obra de arte. Mi objetivo era recordar al cabo de un tiempo las diferentes habitaciones por las que pasé durante el camino de Santiago, que fueron ocho en ocho días, y ese recuerdo me llevaría a los pueblos y recuerdos de los sitios en los que estuve. Al cabo de unos meses las he vuelto a mirar, y aunque las ilustraciones son muy poco trabajadas y rápidas, tienen algo que las hace frescas y entrañables, y, ¿sabéis qué? Es porque no tuve miedo al resultado ni pensé demasiado en lo que quería que saliera. Me dejé llevar por lo que surgía y me divertí.

Termino con esta frase que leí un día de la ilustradora Júlia Solans: "A veces es muy fácil volver. Otras es muy complicado. A veces ni te lo planteas y coges el pincel y empiezas a hacer manchas y te das cuenta que jugar es algo divertido. El miedo mata el cerebro, amiguis".

Llenad papeles en blanco, cread sin miedo. No puede gustar a todo el mundo, pero al menos nos habremos divertido.







Poemitas

"Poemitas" es un espacio que nos regalamos para escribir poemas, desde lo más amateur y con la mayor ilusión. Parte de un juego, y se juega así:

Primero hacemos tormenta de ideas, escribimos una lista de cosas que nos vienen a la cabeza. Luego elegimos dos de esos elementos para ponerlos en relación. Finalmente toman forma de poema, encapsulando la idea dentro de unos pocos versos.

Si a ti también te gusta escribir puedes apuntarte al juego, te dejamos aquí al lado nuestras listas. ¡Mándanos tus poemas por instagram y los compartiremos en los stories!

Un apretón de manos Nada

Jugar a la petanca Lunes al sol

Comer turrón Zapatillas a cuadros

Un pijama Platanera
Física cuántica Vino tinto
Las dudas Moderno
Miércoles Mandarina

Una caries Flores azules
La bolsa Libreta a rayas

Un dardo certero Olla a presión

Una oferta Calcetines rotos

La siesta Lápiz de color

El amor propio Ilusión de un niño

Un viaje espacial Berenjena
La cocina Isla bonita

Un descubrimiento Otoño

El calefactor Garabatear

Un récord Río frío

Cereales Postal de Benidorm

Una vela Gato negro Hablar bajito Nevera

Un sermón Kimchi



Al Vacío Poemitas

Petanca cuántica

¿Le has dado? ¿Cuánticos puntos has sacado?

En el departamento de física cuántica Los científicos toman los electrones Y juegan a la petántica.

En medio del sermón

En medio del sermón El cura se queda callado. Se le pasó la oferta de ayer: 2xl en vino en el supermercado.















Imágenes generadas a través de la inteligencia artificial DALL-E2.

Al Vacío Poemitas

Nada

Hoy es lunes, lunes y nada, nada en el río frío, frío otoño, otoño de ilusión, ilusión de un niño, niño que garabatea, garabatea en la nevera, nevera vacía, vacía de nada.



Imágenes generadas a través de la inteligencia artificial DALL-E2.

Moderno

¿Qué es moderno? Me preguntas tú con zapatillas de cuadros.

¿Qué es moderno? Mientras pones flores azules en un jarrón de bazar.

¿Qué es moderno? Bebiendo vino tinto y comiendo kimchi.

¿Qué es moderno? Tú que llevas unas nike y calcetines rotos.

Moderno es recibir una postal de Benidorm.

Pasatiempos

Descubre el nombre de cada uno de los miembros de la **Pot Family**:



......



......



......





......



.



......



......

Sam y Louise tienen el pelo rojo.

Pat y Jean tienen el pelo azul.

Pat, Bob y Luc sonríen con los ojos cerrados.

Louise y Jean tienen el pelo pincho.

Pat y Bec llevan bigote.

Bob, Max, Louise y Jean tuercen la boca al sonreír.

Louise y Bec llevan pajarita.



^{*}Puedes encontrar más personajes Pot Family en **instagram.com/gemmaterol**

Al Vacío Horóscopo

Horóscopo

Enero - Junio 2022













Capricornio

22 de diciembre - 20 de enero

Verás como algo que empezó como un juego va tomando peso: pregúntate qué importancia le das y, si ves que vale la pena, no dudes en invertir ahí tus energías. Presta atención, es un buen momento para detectar patrones tóxicos y alejarte de ellos. No te resistas al cambio, deja que ocurran cosas.

Salta al vacío:

sé sincera contigo misma.

Acuario

21 de enero - 19 de febrero

Notarás que tu mundo interior empieza a mezclarse con el mundo exterior, eso te será favorable a la hora de formular objetivos más concretos. Toma las riendas y entra en acción, tendrás éxito si pones todo de tu parte. Las dudas son una oportunidad para revisar lo que no te encaja, aprovéchalas.

Salta al vacío: pasa del sueño a la realidad.

Piscis

20 de febrero - 20 de marzo

El fruto no sale el día en que plantas la semilla: espera, dale tiempo. Un descubrimiento sobre tu historia familiar teva a suponer una revelación. Va siendo hora de derrumbar algunos mitos; date la oportunidad de ver las cosas de un modo distinto. No sacrifiques tus horas de sueño, son valiosas.

Salta al vacío:

afronta tus miedos.

Aries

21 de marzo - 20 de abril

Si notas que todo te cuesta es que cargas demasiado: define tus prioridades para dejar atrás lo innecesario. Cuidado con asumir lo que no queda dicho, mejor preguntar antes de llegar a malentendidos. No temas mostrarte vulnerable y pide ayuda. Atenta, habrá una llamada que cambiará las cosas.

Salta al vacío: permítete un parón.

Tauro

21 de abril - 20 de mayo

No le busques explicaciones a todo, eso te pone palos en las ruedas y te impide avanzar. Deja que las cosas sucedan y adáptate a su ritmo, trabaja la flexibilidad. Conócete a ti misma, es una tarea que te compensará. Tu meta se acerca: estás más cerca de lo que crees, has recorrido mucho tramo ya.

Salta al vacío: empieza algo nuevo.

Géminis

21 de mayo - 21 de junio

Lo que te molesta de los demás son tus propios defectos reflejados en ellos. Analiza, aprovecha ese espejo. Verás como dos caminos que transitas se juntan con resultado inesperado, deja que ocurra. El espacio donde vives jugará un papel esencial en tu estado emocional, acomódate, hazlo tuyo.

Salta al vacío:

empieza de nuevo.

Durante la primera mitad de 2023 **tendrán lugar dos eclipses**

Y preparaos, porque tales superposiciones traen cambios. Por un lado tendremos eclipse solar el **23 de abril**, causando un vuelco de lo inconsciente a lo consciente. Por el otro habrá eclipse lunar el **5 de mayo**, desatando situaciones críticas que nos pondrán a prueba.













Cáncer

22 de junio - 22 de julio

Cuidado con bloquearte con ideas fijas e intentar imponértelas a ti o a los demás. Deja que reposen y compártelas para que beban de otras fuentes y puedan crecer. Conocerás a alguien nuevo, esa persona será tu aliada en un futuro. Algo escondido será expuesto y eso te resultará liberador.

Salta al vacío: da el primer paso.

Leo

23 de julio - 23 de agosto

Seráimportante tenertacto, tu entorno te lo agradecerá. Ponerte en la piel de los demás te ayudará también a ver las cosas de un modo distinto; eso puede llevarte a sitios nuevos. Habrá un encuentro con alguien del pasado que te traerá una propuesta. Si necesitas aclararte limpiar te va a ayudar.

Salta al vacío: apuesta por un cambio radical.

Virgo

24 de agosto - 23 de septiembre

Se avecinan vientos de cambio, pero nada va a cambiar si no cambias tú primero. Presta atención al manejo de la culpa, pon perspectiva: la distancia te ayudará a darle forma y hacerla menos dañina. Buscando en el pasado encontrarás cuerdas de las que tirar para tomar decisiones futuras.

Salta al vacío: toma el camino difícil.

Libra

24 de septiembre - 23 de octubre

Hay objetivos que persigues de hace tiempo pero se han ido difuminando. Define si los reemprendes con nuevas ganas o si los sustituyes por otros en los que te reconoces más. Gestiona también tu dependencia de los demás, que no tiene por qué ser mala: saber apoyarse es de gran importancia.

Salta al vacío: despréndete de lo superfluo.

Escorpio

24 de octubre - 22 de noviembre

Es hora de despertar y volver a la realidad. Lo que proyectas en tu cabeza está muy lejos de ser cierto, a no ser que tomes cartas en el asunto. Un cambio de aires, aunque breve, puede ayudarte a reencaminar las cosas. Tendrás unos meses los planetas de cara, apunta alto sin miedo, lo conseguirás.

Salta al vacío: contacta a esa persona.

Sągitario

23 de noviembre - 21 de diciembre

Empiezas el año con energía, pero no te olvides de poner límites: si tienes el listón demasiado alto puede haber problemas para cumplir con las espectativas, generando frustraciones. Gestiona el enfado para no acabar hiriendo a otros ni hundiéndote a ti. Busca claridad, es el camino más directo.

Salta al vacío:

renuncia para ganar.

Diseño de ensueño

Nos fascina la idea de soñar: que se genere tanto contenido mientras descansamos, que el cerebro nos cuente historias y nos haga vivir otras vidas, que eso nos revele miedos y deseos... todo mientras roncamos un poco.

En esta sección dibujamos los sueños que nos mandáis vía redes. Si queréis ver el vuestro publicado en el próximo MMMMagazine, atentas: haremos una llamada y elegiremos un par entre los que nos enviéis. ¡Participad! ¡Vuestros sueños pueden hacerse realidad!

1. Formation 2. Sony 3. Ineplaceable 4. Bow Down Beyoncé viene a dar un concierto en una tormenta de arena y nos pide ayuda para escribirle el setlist: 10 Maria Ozonas alam M fing the 1/2 Worney hand twell 60 In myself and I myself may I (omthom



