

aprendizaje

El lujo del saber puede estar al alcance de todos, gracias a la infinidad de talleres que se imparten en Barcelona, de todos los ámbitos posibles. Solamente hace falta algo de tiempo, buena capacidad de organización y motivación. 'Exclusive' ha hecho una selección de algunas de las propuestas más originales.

Conocimiento sin límites

TEXTO DE EDUARD PALOMARES

El auténtico lujo bien podría ser disponer de tiempo, pero no para estar tumbado en el sofá, sino para sacarle el máximo partido posible a través de actividades que permitan el desarrollo personal y la adquisición insaciable de nuevas enseñanzas. Eso significa, por ejemplo, no encasillarse en la dicotomía escolar de ciencias, letras o artes. Tampoco debatirse entre el racionalismo o la espiritualidad, sino abarcar el máximo de saberes posible y caminar por la vida con una mente abierta al aprendizaje continuo. Y aunque puede parecer una utopía, lo cierto es que actualmente en Barcelona existe una oferta infinita de talleres que permiten, como mínimo, introducirse en todo tipo de conocimientos, en pocas horas y con un presupuesto ajustado. Esta es la selección de propuestas únicas y sorprendentes que ha elaborado *Exclusive* para esta primavera.

➔AUTOCONOCIMIENTO

En su día a día, una persona recibe tantos estímulos externos que es muy posible que se olvide de lo más importante: escucharse a uno mismo. Para revertir esta tendencia, en los últimos tiempos han aparecido cursos de meditación oriental y yoga, así como otras técnicas que recogen múltiples influencias como el *mindfulness*, que se puede traducir como *conciencia plena*. Xavi Tur ha dado una nueva vuelta de tuerca para crear el *bodyfulness* (www.bodyfulness.cat), un método propio que busca desarrollar el bienestar, la salud y la conciencia personal a través de un trabajo profundo del cuerpo y el movimiento. Actualmente está impartiendo un taller de ocho sesiones en Casa Asia (www.casaasia.es).

La clave pasa por algo tan simple, pero tan poco corriente, como prestar atención a cada ejercicio. "Hoy en día hacemos muchas cosas, pero no estamos presentes. Por eso, busco que los participantes presten atención a *aquí y ahora*", señala Tur, experto en danza y psicoterapia corporal. A lo largo de las sesiones propone diversos movimientos en los que no pone el énfasis en la ejecución perfecta, "sino en el grado de atención mientras se desarrollan". En cada caso, persiguiendo un objetivo determinado, que luego puede reproducirse en la vida diaria, como eliminar la tensión, concentrarse, relajarse, ganar flexibilidad e incluso crear cambios en sinótomos físicos.

En este último aspecto, Xavi Tur asegura que "cualquier desequilibrio interno tiene su reflejo en el cuerpo". El problema es que muchas veces no sabemos cómo interpretarlo, hasta que ya es totalmente evidente. Por eso, el nivel de atención y el autoconocimiento se puede traducir en más salud y bienestar.

➔TRADICIÓN

La tecnología ha cambiado la sociedad por completo, incrementando en muchos casos la calidad de vida y las posibilidades de comunicación. Pero las facilidades que ofrece ha tenido como consecuencia directa el olvido de antiguos conocimientos, que permitan al ser humano espabilarse sin necesidad de consultarlo todo en una pantalla. Por ejemplo, ahora no hay casi ningún barco que salga a la mar sin GPS, cosa que ha supuesto enterrar siglos de conocimientos náuticos, cartográficos y astronómicos. Para recuperarlos, el Museu Marítim (www.mmb.cat) programa un taller de navegación a la antigua a bordo del pailebote *Santa*

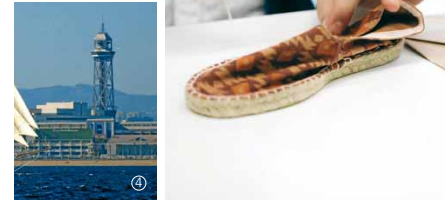
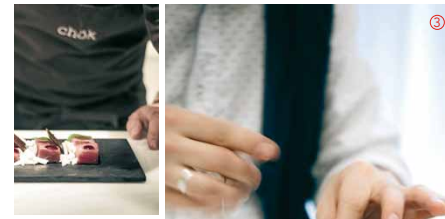
Eulàlia, que por unas horas aporta los instrumentos de nueva generación para confiar de nuevo en el compás, el sextante o el catelajo.

Aunque la habilidad más útil para un buen marinero es la capacidad de observación y la orientación natural, "Intentamos situarnos en los inicios de la navegación, cuando se sabía cómo calcular la latitud y la longitud a partir del sol del mediodía. También hacemos un homenaje a la navegación costera, enseñando las pequeñas estrategias que se utilizaban para orientarse en tierras extrañas, siempre con un componente de error", detalla Albert Pla, responsable del taller. En cierta manera, se trata de recuperar el "carácter mítico" de los antiguos navegantes y de dar a conocer el "esfuerzo intelectual" que suponía adentrarse en mares desconocidos para descubrir nuevas tierras sin tecnología alguna. "Queremos transmitir que las dificultades se compensan con sabiduría, experiencia, insistencia y buen olfato", concluye.

➔TECNOLOGÍA

Prácticamente todo el mundo sabe hacer funcionar un teléfono móvil o un ordenador, pero muy pocos sabrían señalar sus componentes básicos, y mucho menos fabricarlos. Pero también es posible aprender nociones básicas relacionadas con la alta tecnología e incluso fabricar con las propias manos instrumentos tan sofisticados como un dron, un vehículo aéreo no tripulado. Eso sí, con las instrucciones y el material adecuados.

Cristina Navarro, Lot Amorós y Alexandre Oliver han desarrollado el proyecto pionero *Fione* (fione.aeracomp.net), basado en convertir un *smartphone* en un aparato volador autónomo, que



1 **En movimiento** | Xavi Tur dirige una sesión de *bodyfulness* en las instalaciones de Casa Asia. El objetivo es alcanzar una mayor conciencia y bienestar a través de cada ejercicio.

2 **Dulce y salado** | Elaboración en soja, aceite de sésamo y vermut, acompañado de cebolla, chocolate extrafino y coulis de frambuesa.

3 **Calzado veraniego** | En Baby Shoes BCN enseñan cómo fabricarse uno mismo unas alpargatas para el verano. En este caso, con una tela estampada mediante sellos y pintura textil.

4 **Navegantes legendarios** | El pailebote *Santa Eulàlia* navegando frente al puerto de Barcelona sin utilizar instrumentos modernos, sino solamente los antiguos conocimientos marineros.

5 **Móviles voladores** | Alexandre Oliver (izquierda) y Lot Amorós muestran algunos de los *fiones* (*smartphones* que se convierten en aviones no tripulados) que enseñan a construir en Telenoika.

puede ser controlado a través de una aplicación instalada en otro teléfono inteligente y conectada vía *wi-fi* o *Bluetooth*. Amorós y Oliver, además, están impartiendo actualmente un taller en la comunidad Telenoika (www.telenoika.net), en el que enseñan cómo fabricar uno a partir de los tutoriales que comparten libremente en internet y, a continuación, cómo hacerlo volar. "Parece que no, pero construirlo es bastante fácil si tienes la estructura básica, que entregamos en el curso en forma de una placa de madera donde todos los componentes están cortados con una impresora láser", explica. Aparte, son necesarios dos *smartphones*, una placa multiwi, una batería y cuatro motores.

Pero, según explican, lo realmente complicado es aprender a controlarlo en vuelo, ya que se debe coordinar el movimiento de la mano con el del *fione*. Por eso, insisten en la necesidad de un buen aprendizaje. "El objetivo del taller es que la gente salga concienciada sobre cómo funciona, los peligros de volar y la seguridad. Hacer una labor pedagógica y también difundir que sí se puede hacer volar un dron de forma particular, a pesar de lo que se ha dicho últimamente. Lo que está prohibido es hacerlo con ánimo de lucro", aclaran.

➔ARTESANÍA

Cuando alguien necesita ropa o calzado, acude directamente a la tienda, sin pensar que pueda existir otra alternativa.

Pero cada vez más, la comunidad *handmade* de la ciudad está demostrando que es posible seguir la máxima del *hazlo tú mismo*, también en el ámbito de la moda y recuperando técnicas que, al fin y al cabo, existen desde hace mucho tiempo. En Baby Shoes Barcelona (babyshoes-bcn.wordpress.com) han programado esta primavera toda una serie de talleres en los que enseñan a fabricarse unos zapatos veraniegos, como unas alpargatas (con o sin cuña) o unas sandalias romanas. "Cuando los participantes acaban y se las prueban, ven que les calzan bien y que son cómodas, se les pone una cara de felicidad que no tiene precio", explica Natalia Martín, el artesano que hay detrás de este proyecto.

En un taller de cuatro horas de duración, por ejemplo, se pueden fabricar unas alpargatas a partir de un proceso que comienza eslogando la tela a utilizar, que normalmente es una loneta de

algodón e incluso podría estar estampada por uno mismo usando sellos y pintura textil. "Luego cortamos las piezas, las cosemos o aparamos, que es como se denomina en el calzado a la fase previa al montaje. Acto seguido, ubicamos todas las piezas en su posición con respecto a la suela de esparto y finalmente cosemos con paciencia y esmero", detalla Martín. El resultado son unos zapatos que, como mínimo, serán únicos.

➔GASTRONOMÍA

Los cursos de cocina se han multiplicado en los últimos años, abarcando todo tipo de alimentos, estilos e influencias geográficas. Así que cada vez es más complicado encontrar talleres originales en el terreno gastronómico, aunque siempre

MUCHAS VECES, ANTES DE ADQUIRIR NUEVAS ENSEÑANZAS, ES MEJOR DEDICAR UN TIEMPO A CONOCERSE A UNO MISMO

SE PUEDE APRENDER A CONSTRUIR APARATOS TECNOLÓGICOS DE ÚLTIMA GENERACIÓN, PERO TAMBIÉN A OLVIDARSE DEL GPS

aparece alguna propuesta que introduce un punto de sorpresa e incluso provocación. Chòk (www.chokbarcelona.com) es una pequeña tienda situada al lado de las Ramblas, especializada en lo que denominan la *cocina del chocolate*. Su especialidad son unos *donuts* elaborados con una receta propia, más ligera.

Sin embargo, a través de sus talleres están llevando a cabo una tarea más revolucionaria, consistente en "introducir el chocolate en la cocina salada del día a día, utilizándolo como ingrediente para acompañar la carne, el pescado, la pasta... tal y como explica uno de sus impulsores, Michele Spiga. Así que se puede aprender en cursos de dos horas de duración a cocinar platos innovadores como salmón marinado con cacao, sopa de chocolate, *falsa burrata* con salsa *teriyaki* de chocolate, arroz marineró al chocolate o piruleta de parmesano con chocolate y curri. Todo un contraste. ❧