



Wes Bruce is a multi-practice artist and poet from the woods of Northern California, now living in Brooklyn. He loves creating worlds within the world as large-scale, site-specific installations, exhibitions, poems, and projects that are deeply engaging, exploratory in nature, wildly expansive in imagination, and threaded to communities. His work strives to be meditative and playful, chaotic yet centering, outward and inward /// livethecuriouslife.com @wesbruce_

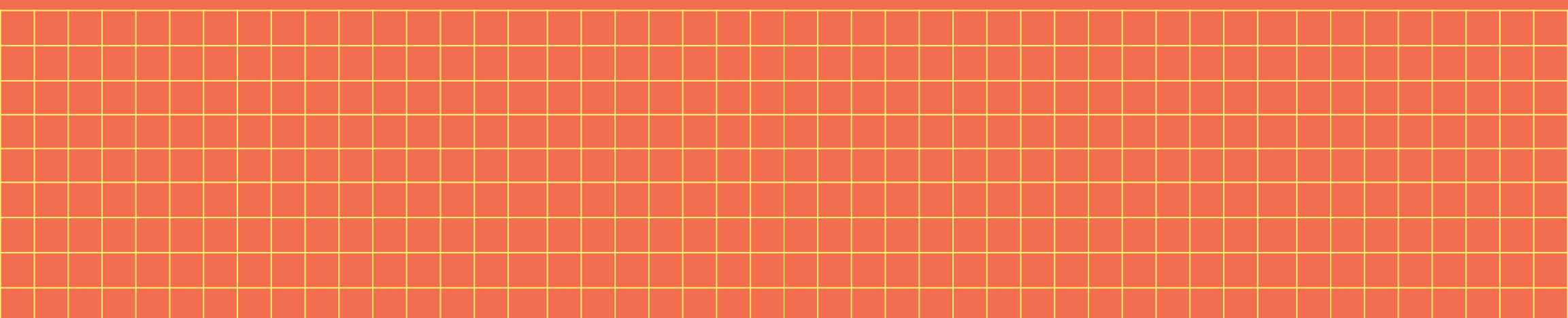
Share your artwork on social media with #ICAartlab. Find more activities at www.icaboston.org/artlab

Wes Bruce es un artista y poeta multifacético, oriundo de los bosques del norte de California, que ahora vive en Brooklyn. Le encanta crear mundos dentro del mundo a gran escala, instalaciones específicas en sitios, exposiciones, poemas y proyectos profundamente motivadores, de naturaleza vivencial, que invitan a expandir la imaginación sin límites y vincular a las comunidades. Su obra persigue ser meditativa y lúdica, caótica, pero centrada, externa e interna /// livethecuriouslife.com @wesbruce_

Comparte tu obra de arte en las redes sociales con la etiqueta #ICAartlab. Encuentra más actividades en www.icaboston.org/artlab

SUN MEDITATION

MEDITACIÓN DEL SOL



Winter can be a hard time because our connection with the sun is often limited.

This project participates with the magic and truth that artwork and language have the power to directly brighten, change, and improve our days. Use this activity to capture, create, and radiate sunlight.

Materials/Materiales:



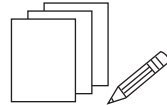
Fabric (or paper)
Tela (o papel)



Paint: yellow, orange, red,
and/or white
Pintura: amarilla, naranja,
roja y/o blanca



Paintbrushes
Pinceles



Paper and pencil
(to write a poem)
Papel y lápiz (para
escribir un poema)



The sun/sunshine
El sol/la luz del sol

Instructions

Create and Shine:

1. Paint a symbol of the sun in the center of a piece of fabric (or paper) with warm colors and let it dry*
2. Place your painting in a sunny spot to charge up with Energy
3. Place your open hand in the same sunlight
4. Read *A Sun Meditation Poem* out loud
5. Write your own version of *A Sun Meditation Poem*
6. Read your version out loud
7. Carry this metaphorical sunlight with you
8. Place your painting somewhere visible for winter as needed
9. Recharge your painting in the sun when necessary

When times are dark:

1. Go to your painting
2. Feel its sunlight
3. Touch it with the hand that felt the sun
4. Read *A Sun Meditation Poem* (yours and mine)
5. Bask in the Sunlight and Energy that you have created
6. Share this Sunlight and Energy with someone else who needs it
7. Encourage them to create their own as well

* Place your fabric on top of newspaper/cardboard/ thick paper while painting, as the paint might soak through the fabric

El invierno puede ser un momento difícil, porque nuestra conexión con el sol suele ser limitada.

Este proyecto participa con la magia y la verdad de que el arte y el lenguaje tienen el poder de iluminar, cambiar y mejorar directamente nuestros días. Aprovecha esta actividad para capturar, crear e irradiar la luz del sol.

Estiramientos

Crea y brilla:

1. Pinta con colores cálidos un símbolo del sol en el centro de un pedazo de tela (o papel) y déjalo secar.*
2. Coloca la pintura en un lugar soleado para que se cargue de Energía.
3. Coloca la mano extendida en la misma luz.
4. Lee en voz alta *Un poema de meditación del sol*
5. Escribe tu propia versión de *Un poema de meditación del sol*
6. Lee en voz alta tu versión
7. Lleva contigo esta metafórica luz del sol
8. Coloca la pintura en un lugar visible para que la tengas en invierno si es necesario
9. Recarga la pintura al sol cuando sea necesario

Cuando los momentos sean oscuros:

1. Acércate a la pintura
2. Siente la luz del sol en ella
3. Tócala con la mano que sintió el sol
4. Lee *Un poema de meditación del sol* (tu versión y la mía)
5. Recibe la Luz del sol y la Energía que creaste
6. Comparte la Luz del sol y la Energía con alguien que las necesite
7. Alienta a esa persona a crear también las suyas

* Coloca la tela sobre un diario, un cartón o un papel grueso mientras pintas, ya que la pintura puede traspasar la tela.

