



friluftsliv

Instrucciones y ejercicios para convertirse en clima

Instructions and exercises to become climate

Instruksjoner og øvelser i hvordan bli til klimaet

Volume I

friluftsliv

Instrucciones y ejercicios para convertirse en clima
Instructions and exercises to become climate
Instruksjoner og øvelser i hvordan bli til klimaet

Volume I

Héctor Hernández
2017

1.

Planta patatas,
recoge patatas,
come patatas

Plant potatoes,
gather potatoes,
eat potatoes

Plant poteter,
høst poteter,
spis poteter

2.

Camina sobre la nieve
sin dejar huella
mientras los demás
se hunden hasta las rodillas

Walk on the snow
without leaving footprints
while the rest
sink up to their knees

Gå på sneen
uten å legge igjen fotspor
mens resten
synker opp til knærne

3.

Se sutil
como la curva
de una rama

Be subtle
like the curve
of a branch

Vær subtil
som kurven
til en gren

4.

Agarra tierra húmeda
con los dedos abiertos

Grab wet soil
with your fingers wide-open

Grip våt jord
med separerte fingre

5.

Lanza una piedra
a un estanque

Throw a stone
into a pond

Kast en sten
i en dam

6.

Ve río arriba
saltando de piedra en piedra.
Vuelve río abajo
saltando de piedra en piedra

Walk upstream
jumping from stone to stone.
Come back downstream
jumping from stone to stone

Gå oppstrøms en elv
mens du hopper fra sten til sten.
Gå så tilbake
mens du hopper fra sten til sten

7.

Realiza todas las piezas
del libro Grapefruit
de Yoko Ono

Carry out all of the pieces
from Yoko Ono's
Grapefruit book

Utfør alle instruksjonene
i Yoko Ono sin
Grapefruit bok

8.

No pierdas el tiempo
en frondosos pensamientos

Don't waste time
with lush thoughts

Ikke tap tid
i frodige tanker

9.

Concéntrate
en el dedo gordo
del pie izquierdo

Focus on
the big toe
of your left foot

Konsentrer deg
om stortåa
på venstre fot

10.

Toma un baño
de sol

Bathe yourself
in the sun

Ta en soldusj

11.

Cuando los árboles
hablan,
escucha

When trees
speak,
listen

Når trær
prater,
lytt

12.

Rasga
el mundo cansado

Tear
the tired world
apart

Riv
den slitne verden
i stykker

13.

Deja que la niebla
inunde los huecos
de entre tus células

Let the fog
flood the space
between your cells

La tåken
fyller tomrommet
mellom cellene dine

14.

Camina entre arbusto altos
después de llover

Walk between tall bushes
after the rain

Gå gjennom høye busker
etter at regnet har falt

15.

Cambia las tejas
de un tejado.
Siéntate en él

Change the shingles
of a roof.
Sit down on it

Bytt flisene
på et tak.
Sett deg på det

16.

Remueve las hojas
acumuladas contra las piedras
por la corriente de un río

Stir the leaves
accumulated against stones
from the river's flow

Rør om på løvene
som ligger samlet på stener
etter å ha blitt flyttet rundt av elven

17.

Recoge
la oscuridad espesa
con cubos

Pick up
the dense darkness
with buckets

Samle
det tunge mørket
med bøtter

18.

Cúbrete de barro,
llénate de rasguños y
regresa con la lengua fuera

Cover yourself up with mud,
get full of scratches and
go back with the tongue hanging out

Dekk deg selv med gjørme,
opplev at du blir full av riper.
Gå tilbake denne gang med tunga ute

19.

Cámbiate
los calcetines mojados por otros secos
en el momento justo

Change
your wet socks for dry ones
at just the right time

Bytt
dine våte sokker med tørre
i riktig øyeblikk

20.

Sube a la montaña más alta,
baja al pozo más profundo

Go up the highest mountain,
go down the deepest well

Gå opp på det høyeste fjell,
gå ned i den dypeste brønn

21.

Despiértate
por los calambres musculares
de tu cuerpo

Wake up
because of the muscular cramps
of your body

Våkn opp
på grunn av muskulære kramper
i kroppen

22.

Llena el botijo
de agua
del pilón

Fill the botijo
with water
from the fountain

Fyll opp botijo
med vann
fra fontenen

23.

Come cuando tengas hambre.
No comas cuando tengas hambre,
y siente como desaparece

Eat when you are hungry.
Don't eat when you are hungry
and feel how it disappears

Spis når du er sulten.
Ikke spis når du er sulten
og kjenn hvordan den forsvinner

24.

Túmbate,
cuando tu alma se acongoja,
boca arriba

Lay down,
when your spirit becomes afflicted,
facing upwards

Legg deg ned
med ansiktet vendt oppover,
når ånden din føles plaget

25.

Afilate
como una hoz
en campos dorados

Sharpen yourself
like a sickle
in golden fields

Vær skarpet
som en sigd
på gyldne eng

26.

Abre la puerta

Open the door

Lukk opp døren

27.

Ánclate sólido
como una roca

Anchor yourself
solid as a rock

Stå stødig
som en sten

28.

Quédate plano
a las cuatro
en una tarde de verano

Become flat
at four
in a summer afternoon

Ligg flat
klokken fire
en sommer ettermiddag

29.

Bebe y come
de los años sedimentados
en suelo

Drink and eat
from all the years sedimented
in soil

Drikk og spis
fra alle årene sedimenterte
i jord

30.

Sal por la ventana

Leave through the window

Gå ut gjennom vinduet

31.

No dejes
que los adornos
te gobiernen

Don't let
ornaments
rule you

Ikke la
pynten
eie deg

32.

Duerme sin calcetines

Sleep without socks

Sov uten sokker

33.

Continúa
el escalofrío

Embrace
the shiver

Bevar
frysningene

34.

Camina hacia la montaña azul.
Camina hacia una tormenta.
Camina hacia la montaña azul
en una tormenta

Walk towards the blue mountain.
Walk towards a storm.
Walk towards the blue mountain
in a storm

Gå mot det blått fjellet.
Gå mot en storm.
Gå mot det blått fjellet
i en storm

35.

Lava los platos
nada más acabar de comer

Do the dishes
just right after eating

Ta oppvasken
rett etter at du har spist

36.

Saborea
un té caliente
apoyado en una roca

Savor
a hot tea
leaning on a rock

Nyt
en kopp varm te
mens du lener deg mot en sten

37.

Desabróchate las botas
cuando por el frio
la pinza de tu mano-cangrejo
no responde

Untie your boots
when the pincher of your crab hand
won't react
because of the cold

Knytt opp skoene
når klypa til din krabbehånd
nekker å reagere
på grunn av kulda

38.

Coge 6 o 7 mandarinas

Take 6 or 7 tangerines

Ta 6 eller 7 mandariner

39.

Camina
hasta el nacimiento de un río
el día de tu cumpleaños

Walk to the nascence
of a river
on your birthday

Gå til kilden
til en elv
på bursdagen din

40.

Adopta un perro
o una montaña

Adopt a dog
or a mountain

Adopter en hund
eller et fjell

41.

Duérmete
debajo de un árbol

Sleep
under a tree

Sov
under et tre

42.

Practica todos los consejos
que Gurdjieff dio a su hija

Practise all the advice
Gurdjieff gave to his daughter

Praktiser alle rådene
Gurdjieff ga til sin datter

43.

Cierra los ojos
y recuerda con todo detalle
lo que estabas viendo

Close your eyes
and remember in every detail
what you were seeing

Lukk øynene
og husk i all detalj
det du så

44.

Charla con un padre
que busca con su hija
las señales de la primavera

Chat with a father
who is looking for the signs of spring
with his daughter

Prat med en far
som ser etter vårtegn
sammen med sin datter

45.

Sé como un alce
que es como
un arcoíris

Be like a moose
who is like
a rainbow

Vær som en elg
som er som
en regnbue

46.

Que una insolación
te deje tres días
en cama

Stay in bed
three days
due to a sunstroke

Bli i sengen
tre dager
på grunn av solstikk

47.

Cuando vayas a tiritar por el frío,
inspira hondo, exhala
y no tirités

When you're about to shiver with cold,
inhale deeply, breathe out
and don't shiver

Når du er i ferd med å skjelve av kulde,
pust dypt inn, pust ut
og ikke skjelv

48.

Haz una escoba
con piornos

Make a broom
with brooms

Lag en kost
med busker

49.

Barre
todo lo que sobra
dentro de ti

Sweep
all the leftovers
inside of you

Fei bort,
alle restene
du har inni deg

50.

Patea
los montones de hojas

Kick
a pile of leaves

Spark
en haug med løv

51.

Haz que todo
pierda peso

Make everything
lose its weight

Gjør slikt at alt
mister sin vekt

52.

Reconoce un árbol
entre cientos

Recognise a tree
amongst hundreds

Gjenkjenn et tre
blant hundrevis

53.

Reconoce una piedra
entre miles

Recognise a stone
amongst thousands

Gjenkjenn en sten
blant tusenvis

54.

Deja que
el mosquito zumbe
alrededor de tu oreja

Let
the mosquito buzz
around your ear

La
myggen summe
rundt ditt øre

55.

Escucha el sonido absorbido
por una nevada

Listen to the sound absorbed
by a snowfall

Lytt til lydene som blir dempet
av et snøfall

56.

Coloca una silla
en equilibrio
sobre una pata

Balance
a chair
on one of its legs

Balanser
en stol
på ett av sine ben

57.

Da cuerda
al pájaro
que da cuerda al mundo

Wind up
the bird
that winds up the world

Trekk opp
fuglen
som trekker opp verden

Text by Héctor Hernández
Translated by Dan Skjæveland
Design by Héctor Hernández
in collaboration with Joana Bruno
Printed by SMØR Press
Norway, 2019

Supported by the Norsk Fagfotografers Fond

