

ACTIVIDAD PREVIA



Cátedra Ambiental

2024-II

Reflejos Ambientales en el Arte



30 de agosto 2024



2:00 pm a 6:00 pm



Instituto Pedagógico

Nacional Calle 127#11-20



Cátedra Ambiental UPN





Introducción

Para el grupo de maestros Ambiente y Currículo, es un privilegio compartir este espacio - tiempo con los estudiantes y participantes de la Cátedra ambiental: maestros constructores de una Colombia sustentable y en paz.

La primera sesión del semestre se define como REFLEJOS AMBIENTALES EN EL ARTE, que tiene como principio lograr vivenciar la transversalidad que se logra con un lenguaje de creatividad y flexibilidad en un material tan elástico como lo es el arte, y el tema ambiental plasmado en tantas páginas que manifiestan la belleza de lo ambiental y los posibles efectos negativos cuando el hombre en busca de la productividad sin medida pueden causar perjuicio de la unidad.

En la primera parte de esta sesión se tendrá la oportunidad de escuchar sobre proyectos de la ciencia con una mirada artística desde algo que se denomina laboratorio de artes y ciencias de la vida en el que se investiga, crea y comparte conocimientos alrededor de los medios emergentes digitales y bio. Creativo desde lo indisciplinado, abierto, colaborativo y comunitario explora nuevas/otras comprensiones de lo vivo y de las tecnologías, a través de procesos alternativos, vivos, adaptativos, mutantes y de interespecie.

Luego se hará un recorrido identificando y conociendo el último número de la revista (Pensamiento), (Palabra)... Y Obra, de la Facultad de Artes en donde se aborda el tema ambiental en el arte.

En general, las revistas ofrecen una plataforma para que artistas, científicos, activistas y otros interesados exploren la intersección crítica entre el arte y el medio ambiente. Al hacerlo, ayudan a promover la comprensión pública de los desafíos ambientales, inspiran la acción para proteger el planeta y celebran el poder del arte para crear un cambio positivo.





Introducción

Algunos de los intereses específicos que estas revistas pueden explorar incluyen: el papel del arte en la sensibilización sobre los problemas ambientales, la representación del medio ambiente en el arte, la utilización del arte como herramienta para el activismo ambiental, la exploración de la belleza y la complejidad del mundo natural, el examen del impacto humano en el medio ambiente, la búsqueda de soluciones creativas a los problemas ambientales, la utilización del arte para explorar la identidad indígena y las comunidades locales, y el potencial del arte para crear futuros sostenibles.

Luego se experimentará una fusión entre el Canto y el Yoga, ofreciendo talleres y clases que exploran las dimensiones de la VOZ para conectarnos con el SER y encontrar expansión, autoconocimiento y equilibrio.

Para concluir se tendrá una experiencia, reflejo del artículo de la revista GIRO UTERINO, con el árbol familiar de cada individuo participante.

En resumen, un árbol familiar puede ser una herramienta valiosa para comprender tu historia familiar, conectar con parientes, investigar tu salud, preservar tu legado y mucho más. La creación de éste puede ser una experiencia gratificante y enriquecedora que te brinda una perspectiva más profunda de tu pasado, presente y futuro.





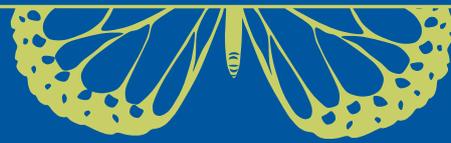
OBJETIVOS DE LA SESIÓN



- Establecer posibles relaciones entre las expresiones artísticas y la educación ambiental para la práctica pedagógica transversal.
- Identificar desde el recurso escrito como lo es la revista (Pensamiento), (Palabra)... Y Obra de la Facultad de Artes de la Universidad Pedagógica Nacional los abordajes de la temática del arte y el medio ambiente.
- Fomentar el análisis crítico del artículo “ Giro Uterino ” con el fin de promover el debate y la reflexión de una práctica sobre la relación entre el arte, el medio ambiente y el ser.
- Promover e inspirar a través del reconocimiento de proyectos exploratorios ecológicos la unión entre arte y ciencias que fomenten la curiosidad y la imaginación.
- Participar de la fusión entre la yoga y la voz experimentado e integrando el sentido del árbol familiar.



Preguntas Orientadoras



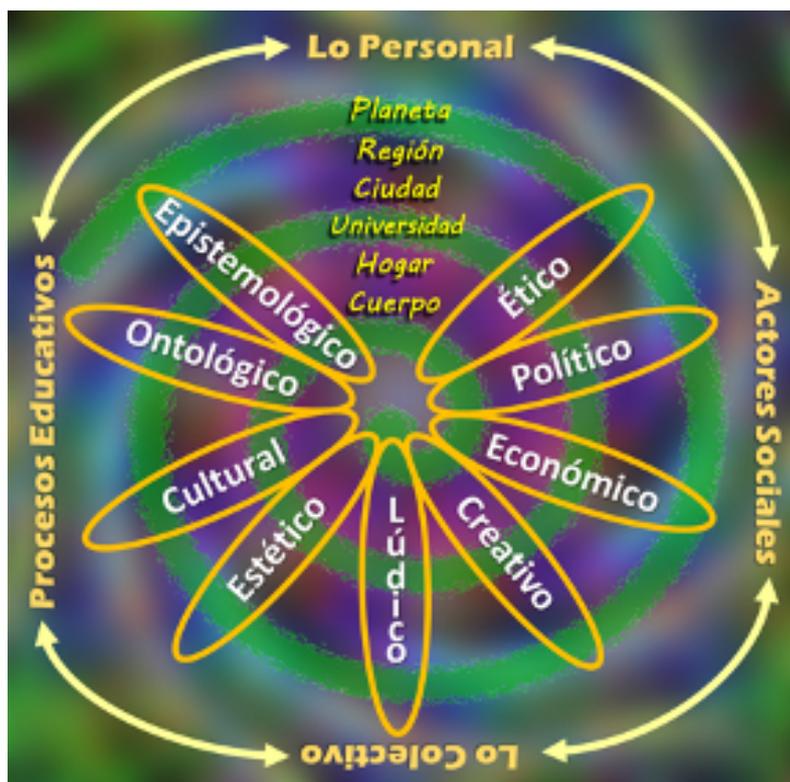
- ¿Qué es para mí nacer libre?
- ¿Cómo sentir mi propio nacimiento relacionado con los seres humanos y la tierra en una experiencia fusionada entre la yoga y la voz?
- ¿Qué reflejos se producen por medio de la experiencia de escuchar a los ponentes desde la expresión artística y el vínculo ambiental con la emoción, la mente y el cuerpo?
- ¿Cuál es el papel del arte en la formación ambiental y la transversalidad de mi disciplina pedagógica?



DESCRIPCIÓN MODELO DE LA FLOR

El modelo de la flor propuesto por el Grupo Ambiente y Currículo (2017), nos ayuda a comprender la formación ambiental y aproximarnos desde distintas disciplinas y áreas en sus conexiones; también plantea un abordaje desde la relación de los territorios, inspirada en el trabajo artístico del autor Hundertwasser, las cinco pieles, quien vincula la arquitectura, la identidad de los sujetos y el arte, atravesadas por nuestra identidad construida desde la relación e interdependencia, pues esta posibilita apropiarse de las conexiones en escalas menores y globales; en el caso de la espiral, conecta estos territorios y abre paso a pensamientos más reflexivos, del ser y hacer en este mundo tal como lo han promulgado las cosmogonías indígenas.

Así pues, nuestra sesión busca enlazar las temáticas a partir del modelo, incentivando la reflexión a partir de los pétalos y los territorios, que, para el caso de esta sesión, son: lo ético, estético, creativo y lúdico.



Modelo de la flor
Grupo Ambiente y Currículo

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

La agenda de la sesión contará con los siguientes momentos:

- Ponencia: “Exploraciones ecológicas a partir de la unión entre arte y ciencias de la complejidad”
- Ponencia: Territorios Sustentables para la Vida: Arte, ética y política en el ejercicio de las re-existencia de las territorialidades de los movimientos sociales de Abya Yala
- Reflejos ambientales el Árbol de la Yoga
- Sentir el ejercicio, nacer relacionado con los seres humanos y la tierra basado en la lectura Giro Uterino
- Centro de vida elementos agua, tierra, fuego, aire, espacio
- Reflexión del grupo
- Final: conclusión y despedida

Lectura imprescindible para la sesión:

Rojas-Valencia, C. (2024). Giro uterino: ritualizaciones y ontologías cosmopolíticas para la liberación de la MadreTierra. (pensamiento), (palabra). Y Obra, (31), e20309. <https://doi.org/10.17227/ppo.num31-20309>

<https://revistas.upn.edu.co/index.php/revistafba/article/view/20309>

COMO LECTURA SUGERIDA

se recomienda revisar el Núm. 31 (2024): ene-jun

<https://revistas.upn.edu.co/index.php/revistafba/issue/view/753>

RESUMEN

El artículo explora —sensible, narrativa y creativamente— la raigambre ontológica de la crisis ambiental y su relación con la colonialidad, develada en el desgarramiento de la Tierra que oculta mi propio nacimiento. La crisis ambiental se entiende, entonces, como una crisis ontológica en la que —desde el dualismo que excluye a la naturaleza como exterioridad radical— se hacen posibles la mercantilización de la Tierra y la opresión de Abya Yala. Es decir que nos enfrentamos también a la dimensión política de la crisis, que comienza con la esclavitud de la Tierra en la época de la conquista y encuentra su continuidad en los Estados modernos. Como contrapunto, se recupera la categoría ontológica de MadreTierra, usada por los mundos indígenas para designar relacionadamente el parentesco entre los seres humanos, la Tierra y el cosmos, a la manera de una cosmopolítica ancestral. A través de ritualizaciones profundamente íntimas, mi historia personal conduce y teje las reflexiones ontológicas y políticas, en las que mi ombligo se expresa como puente y lugar de mediación cosmopolítica desde el que propongo restablecer esos vínculos hondos y entrañables con la Tierra y con el cosmos, sugiriendo una vía para restituir el pacto originario que haría posible la liberación de la MadreTierra.

Palabras clave: ontología relacional; cosmopolítica; liberación de la MadreTierra; ritualidad

@catedraupn

@CatedraambientalUPN

@Catedra Ambiental UPN



MOMENTO	DESCRIPCIÓN	AUTO OBSERVACIÓN EXPRESIVA
Exploraciones ecológicas a partir de la unión entre arte y ciencias de la complejidad	Escuchar e inspirarse	¿Qué reflejos se producen por medio de la experiencia de escuchar al ponente desde la expresión artística y el vínculo ambiental con la emoción, la mente y el cuerpo?
Territorios Sustentables para la Vida: Arte, ética y política en el ejercicio de las re-existencia de las territorialidades de los movimientos sociales de Abya Yala	Escuchar e identificar	¿Qué reflejos se producen por medio de la experiencia de escuchar al ponente desde la expresión artística y el vínculo ambiental con la emoción, la mente y el cuerpo?
Reflejos ambientales - Nacer y relación del humano y la tierra	La Yoga del árbol - Atender y reflejar por medio de una expresión artística y ejercicio el vínculo de fusión y consciencia ambiental. Centro de vida. actividad con los elementos agua, tierra, fuego, aire, espacio	¿Qué es para mi nacer libre?

Para cada actividad de la cátedra se realizará una auto-observación expresiva la cual estará acompañado por los diferentes profesores de la sesión.

MATERIALES

- matera mediana
- tierra
- árbol familiar
- fotos familiares
- colbón
- tijeras
- mat o tapete de yoga y un bloque o cojín
- Otros materiales que permitan la expresión artística



@catedraupn

@CatedraambientalUPN

@Catedra Ambiental UPN

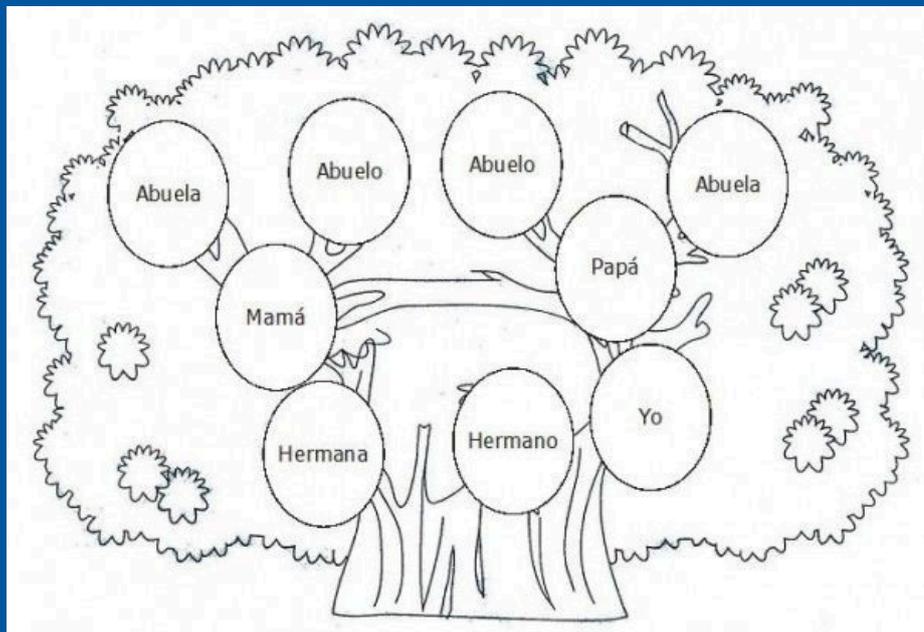


ÁRBOL FAMILIAR

Un árbol familiar es una representación gráfica que muestra la ascendencia o descendencia de una persona, organizada de forma sistemática. Se asemeja a un árbol, con la persona en la parte inferior (las raíces) y sus antepasados ascendiendo en las ramas.

Existen dos tipos principales de árboles genealógicos:

- **Árbol familiar ascendente:** muestra los antepasados de una persona, incluyendo padres, abuelos, bisabuelos, tatarabuelos, etc.
- **Árbol familiar descendente:** muestra los descendientes de una persona, incluyendo hijos, nietos, bisnietos, tataranietos, etc.



Fuente: <https://es.pinterest.com/pin/721420434074471130/>

Hablando de la semilla

La Esencia Espiritual de la Albahaca

Un Viaje a la Salud y la Serenidad

Con un aroma inconfundible y cargada de propiedades medicinales que alivian el alma y el cuerpo, la albahaca no es solo hierba culinaria que le agrega frescura a nuestros platos sino que también es una poderosa aliada de la salud. Sus hojas contienen aceites esenciales, antioxidantes, propiedades antiinflamatorias y compuestos antibacterianos que han sido utilizados para aliviar dolencias como dolores de cabeza, problemas digestivos, resfriados comunes y reducción del estrés y la ansiedad.

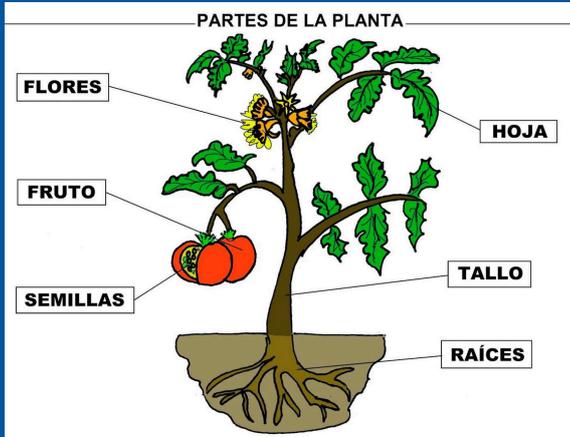
Reconocida como una planta sagrada, desde tiempos inmemoriales, la albahaca ha sido reverenciada por sus dones tanto en el mundo de la gastronomía, como en la medicina alternativa siendo vinculada a la espiritualidad en diferentes culturas, utilizada en rituales de limpieza energética para eliminar influencias negativas y promover la armonía en el hogar. Una de esas culturas es la Hindú, allí se le atribuye poderes protectores y se la considera un símbolo de devoción hacia la deidad Vishnu. Se dice que la albahaca atrae la benevolencia divina y purifica el entorno donde se cultiva, además se cree que su aroma fresco eleva el espíritu y promueve la claridad mental durante la meditación.

Mientras que en la cosmovisión afro, se ha utilizado durante siglos para tratar una variedad de afecciones, desde dolores de cabeza hasta enfermedades respiratorias, pero en esta cultura, también es considerada una planta sagrada y se utiliza en rituales espirituales de purificación, sirviendo como puente entre el mundo terrenal y el mundo espiritual. Se cree que las hojas de albahaca contienen el poder de los dioses y los ancestros, y que al utilizarlas en rituales y ceremonias, se establece una conexión directa con lo divino.

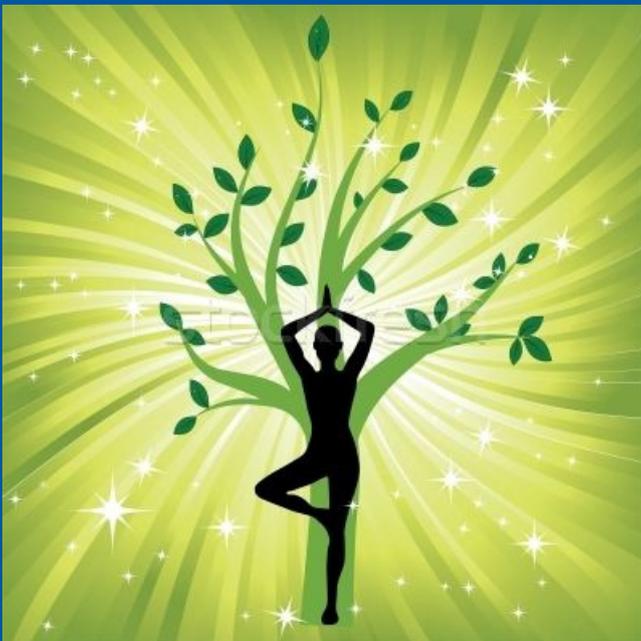
Se queman hojas de albahaca seca o se utilizan en sahumeros para purificar espacios sagrados o personas antes de realizar ceremonias importantes. En algunas culturas, la albahaca se ofrece como un símbolo de devoción y respeto a los dioses o a los espíritus ancestrales. Se coloca en altares o se trenza en coronas para ser ofrecida como un acto de gratitud y reverencia.

Se pueden llevar amuletos de albahaca o colocar plantas en el hogar para mantener alejadas las energías indeseadas, creando un escudo espiritual contra influencias negativas o maleficios. Otro escudo puede ser también un baño de protección, esta práctica ancestral sirve para cuidar el bienestar emocional, este baño a través de ingredientes naturales te ayudará a sentirte menos agotado, menos ansioso y a su vez te ayudará a restaurar el equilibrio energético del cuerpo.

EL ÁRBOL



EL ÁRBOL DEL YOGA



¿Para qué me sirve saber mi historia familiar?

Honar
A mi familia tomando decisiones y acciones que ellos no supieron hacer.

Respetar
A los que ya no están y pedirles su sabiduría.

Integrar
A toda la familia para que con amor y perdón se renueve y fortalezca mi árbol.

Trascender
Mejorando todos los aspectos de mi vida con el conocimiento de mi árbol.

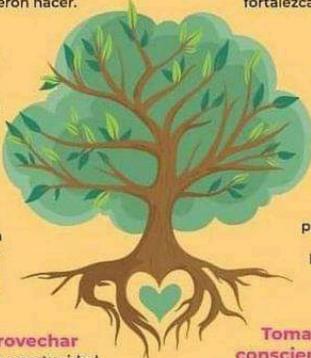
Tomar consciencia
De que al sanar yo, sano a toda la familia.

Descubrir
Lo que limitó a mis ancestros y los motivos que tuvieron.

Conocer
Patrones, programaciones, creencias e historias de mi familia.

Aprovechar
La gran oportunidad de cortar patrones y programaciones familiares, para reescribir mi vida.

Tomar consciencia
De que no tengo que repetir las mismas historias, enfermedades y creencias limitantes.



<https://es.pinterest.com/pin/437904763764252030/>

Relacionar la experiencia de sembrar a la pregunta de ¿Cómo es nacer?



Agenda

2:00 p.m. - 2:15 p.m.

Canción ORGULLOSA DE SUMERCE - Rumba

Camila Montaña

Saludo institucional y bienvenida

MARCELA GONZÁLEZ TERRERO Directora IPN

2:15 p.m. - 3:00 p.m.

Conservatorio: Exploraciones ecológicas a partir de la unión entre arte y ciencias de la complejidad.

CARLOS ANDRÉS ACOSTA YAVER

Acompaña: profesor Sebastián Diago

3:00 p.m. - 3:40 p.m.

Conservatorio:

Territorios Sustentables para la Vida:

Arte, ética y política en el ejercicio de las re-existencia de las territorialidades de los movimientos sociales de Abya Yala

LUIS GABRIEL DUQUIN ROJAS

Acompaña: profesora Ángela Guevara

4:00 p.m. - 5:20 p.m.

El Árbol de la Yoga GABRIELA CRUZ

Reflejo 1 ÁRBOL FAMILIAR

Reflejo 2 SIEMBRA

Acompaña: profesora Yira Díaz

5:20 p.m. Acompaña

Reflejo 3 Centro de vida - Lectura

Acompaña: profesora Andrea Rodríguez

5: 30 p.m. 4:45 p.m. **Reflexión cierre de los participantes**

Acompaña: profesora Diana Moreno

5:45 p.m. - 6:00 p.m. .

Entrega del espacio al IPN

ACTIVIDADES PREVIAS A LA CÁTEDRA

- Leer el artículo en compañía del grupo y el profesor encargado
- Indagar con la familia la información para la realización del árbol familiar
- Fotos impresas de su familia y si no existen fotos que se representen con un color
- Traer los materiales indicados para la actividad

ACTIVIDADES PARTICIPANTES VIRTUALES

Los miembros que participan virtualmente observaran el siguiente video

Defender el agua. Martínez, L., Zeoli, M., Iualiani, L. y Cruz, G. 2024.
Experiencia Cátedra REDUCAR
<https://youtu.be/JnjZ7fiu0ME>

Al igual que los participantes presenciales los asistentes virtuales deben subir su árbol familiar al siguiente Padlet:

<https://padlet.com/kaldanav/reflejos-ambientales-en-el-arte-c-tedra-ambiental-2024-2-irqp3b9n53xh415j>

PONENTES

CARLOS ANDRÉS ACOSTA YAVER.



Arquitecto, diseñador de la Pontificia Universidad Javeriana, con énfasis en Estética, bioarquitectura, sintaxis espacial y econometría.

Investigador en autoorganización para el diseño computacional de arquitectura biocomputacional, paisajes evolutivos, hábitats y ecosistemas artificiales por medio de inteligencias de enjambre y herramientas tecnológicas de diversas interfaces y de sensores. Integrante de los colectivos Mutante Lab. y Habitar el Micelio, con énfasis en la exploración de nuevas materialidades.

Reseña Conferencia:

Recuento en síntesis de diversos proyectos y obras artísticas en colectivos, en las cuales se ha participado, unido a la ecología y las ciencias de la complejidad, para pensar nuevos mundos posibles desde las artes, además, de buscar traducir y fomentar otros lenguajes y expresiones de la vida, para que estos ganen mayores grados de libertad.

Proyectos: Pequeñas Formas de vida y Bestiario Expandido (Bacterias) - Mutante Lab y CorpoGen. Paisajes Evolutivos Arquitectónicos - Pontificia Universidad Javeriana. Producción de biomateriales y paisajes fúngicos - Habitar el Micelio.

PONENTES



Gabriela Cruz

PERFIL PROFESIONAL

Entrenadora física e instructora de yoga, profesional multifacética apasionada del bienestar integral con experiencia en diversas áreas artísticas y de desarrollo físico, mental y espiritual.

Mi relación con el canto y las artes comenzó desde la infancia, guiado por la racionalidad y el ego hacia mi carrera profesional. Sin embargo, enfrentando desafíos personales, redescubrí mi voz y su poder sanador, comprendiendo sus dimensiones en MI PROPIA VOZ; MI VOZ CANTADA, MI VOZ HABLADA y LA VOZ DE MI INTERIOR. Hace 5 años me encontré con la Yoga; una "cita pactada" que transformó mi vida, brindándome un refugio y enseñándome a armonizar las tormentas con amor. Ahora, fusiono mis dos amores, el Canto y la Yoga, ofreciendo talleres y clases que exploran las dimensiones de la VOZ para conectarnos con nuestro SER y encontrar expansión, autoconocimiento y equilibrio.

Mi misión es ayudar a las personas a encontrar el equilibrio entre cuerpo, mente y espíritu a través de prácticas de bienestar holísticas. Estoy certificada en yoga, meditación y coaching, he tenido el privilegio de trabajar con individuos y empresas, ayudándolos a mejorar su calidad de vida y desarrollo espiritual.

PONENTES

Luis Gabriel Duquino Rojas



Arquitecto con profundización en urbanismo de la Universidad Nacional de Colombia, Magíster en geografía con énfasis en ordenamiento territorial, Doctor en Geografía, Convenio UPTC-IGAG. Docente Investigador en Ciencias Sociales con trabajo investigativo en Geografía Urbana, Planificación y Ordenamiento Territorial, en la relación Sociedad, Naturaleza y Territorio, Movimientos Sociales y Diálogo de Saberes.

Líder de investigación en diversas facultades de artes y arquitectura de Bogotá, en procesos de investigación creación. Investigador Asociado categorizado en Miniciencias. Investigador principal en proyectos de investigación creación sobre luchas de re-existencia por la sustentabilidad ambiental y su expresión artística. Docente de la Maestría en Arte, Educación y Cultura. Editor de la Revista (Pensamiento), (Palabra) Y ...Obra, Facultad de Artes, Universidad Pedagógica Nacional.

CANTANTE

Camila Montaña



Camila Montaña es una artista en formación que combina su experiencia como joven campesina con sus habilidades emergentes como cantante y compositora. Su fuerte conexión con sus raíces y su entorno rural se refleja en la música que ha comenzado a desarrollar, desde sus primeras experiencias en grupos musicales y de danza en su comunidad, donde ha tenido la oportunidad de participar en diferentes festivales nacionales e internacionales. Actualmente, Camila es estudiante de la licenciatura en música en la Universidad Pedagógica Nacional, donde está adquiriendo y adaptando técnicas para perfeccionar su arte y avanzar en su carrera musical de manera profesional.

ACTIVIDAD INTERCÁTEDRA

1. Conformar grupos de 5 estudiantes para realizar con la imagen del tipo de árbol escogido un crucigrama con preguntas que correspondan a sus características.

Clasificación por tipo de hoja:

- Árboles de hoja caduca, árboles de hoja perenne,

Clasificación por tipo de fruto:

- Árboles frutales, árboles madereros, árboles ornamentales

Otros tipos de árboles:

- Coníferas, Angiospermas, Palmeras, Árboles tropicales

Otros aspectos:

- Importancia, saberes populares o usos de este árbol, significado de su nombre, regiones...

Los árboles son una parte importante del ecosistema y desempeñan un papel vital en el medio ambiente. Proporcionan oxígeno, ayudan a regular el clima y previenen la erosión del suelo. Los árboles también son un hogar para muchos animales diferentes y son una fuente importante de alimento y refugio.

2. Enviar una foto de como está creciendo la semilla sembrada en la actividad de la cátedra ambiental



Subir la actividad al Grupo de Teams Carpeta "tareas" en el respectivo grupo. Si son de diferentes grupos mencionar en el listado nombre y grupo de estudiantes. Los participantes se enviará el link a la carpeta de Teams para subir la tarea. **NO OLVIDEN TOMAR EVIDENCIA DEL ENVÍO**



Hora límite de entrega 11:55 pm



Fecha de entrega 8 de septiembre del 2024



@catedraupn



@CatedraambientalUPN

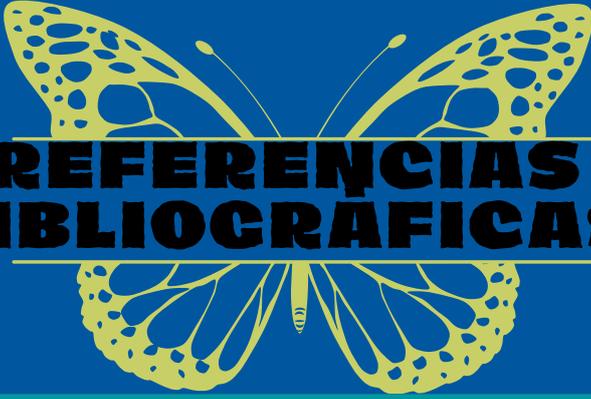


Cátedra Ambiental UPN



ORIENTACIONES INTERCÁTEDRA

PARTES	TEMA	OTROS
1 FASE	Consultar sobre el árbol	Imagen del árbol escogido
2 FASE	Realizar 15 preguntas mínimo, máximo 20 para el crucigrama	cada miembro del grupo
3 FASE	Realizar el dibujo del árbol la base de la raíz, el tallo, ramas, y fruto serán el modelo del crucigrama	y ensamblar el crucigrama en la imagen
4 FASE	Enviar la actividad y la imagen de la semilla sembrada en la sesión	Teams



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Abarca, M. A. (2010). Aula verde: arte como experiencia ambiental. (U. o. Oxford, Ed.) Letral (5). Recuperado el 13 de febrero de 2022, de <file:///C:/Users/maris/AppData/Local/Temp/3630-Texto%20del%20art%C3%ADculo-7961-1-10-20151023.pdf>

Abril Pozo, P. C. (s.f.). El uso de materiales reciclados como recurso expresivo para el diseño interior. (U. d. diseño, Ed.) Recuperado el 15 de febrero de 2022, de <file:///C:/Users/maris/AppData/Local/Temp/09795.pdf>

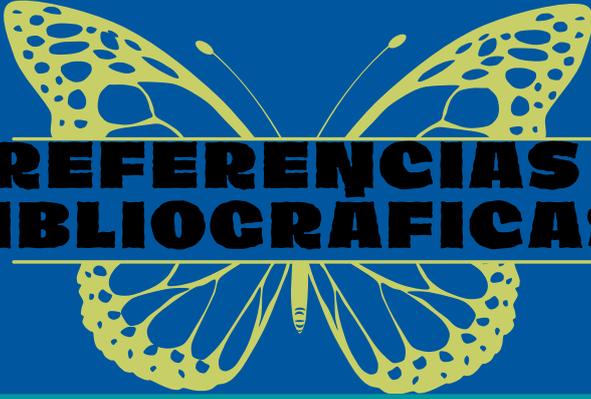
Benavides, L. (2006). Educación para la Paz, el respeto al medio. (U. C. Madrid, Ed.) vol. 18, 200(6, pp. 165-18). Recuperado el 15 de febrero de 2022, de <https://www.redalyc.org/pdf/5135/513551274007.pdf>

Costa Rafael; Sánchez, Celso; Robson Loureiro; Silva, Sergio (org). (2020). Imaginamundos: Interfaces entre educação ambiental e imagens Macaé: Editora NUPEM, 2020

Galindo, Y. T. (2018). Representaciones en relación con la naturaleza a través de la música vallenata con estudiantes de secundaria del municipio de San Juan del Cesar, la Guajira.. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/10517>.

Legido-García, M. V., (2016). Del bodegón a la basura. Representaciones de alimentos en la historia del arte desde la perspectiva de la fotografía contemporánea. Arte, Individuo y Sociedad, 28(3), 415-427.

Melo, D y Gualteros, K. (2017) Arte de la tierra: experiencias de creación en la tierra. Revista Infancias imágenes. Universidad Distrital Francisco José de Caldas. Vol. 16. Núm 2. Disponible en: <https://revistas.udistrital.edu.co/index.php/infancias/issue/view/857>



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Pérez Arbeláez, Enrique. (2017). Plantas útiles Colombia Botánica económica Investigaciones Colombia. Bogotá: Biblioteca Nacional de Colombia.

Román, C. (2010). El puente está quebrado. Editorial Panamericana. Bogotá.

WangPei. (2017). La contaminación ambiental como tema de arte. Recuperado el 13 de febrero de 2022, de

<https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/91974/WANG%20-%09%20La%20contaminaci%C3%B3n%20ambiental%20como%20tema%20de%20%09arte.pdf?sequence=1>

Videos para revisar:

Colectivo animal. <https://unbosqueencantado.com>

Historias con futuro. Eje ambiental: un compromiso con la sustentabilidad
https://www.youtube.com/watch?v=FS0Ftac61_o