

Paso 2 Soltar el trazo

Comenzamos relajando el cuerpo y la mente, utilizando la respiración como vehículo para lograr un trazo más amplio y libre.

1-¿Por qué comenzar la práctica del sumi-e con una relajación?

Según la Real academia española, la relajación es una pérdida de tensiones que sufre un material que ha estado sometido a una deformación constante.

Algunos sinónimos de relajación son calma, tranquilidad, serenidad, aflojamiento, alivio.

Algunos antónimos son tensión, estrés y excitación.

La tensión se define como un estado de rigidez, presión, tirantez

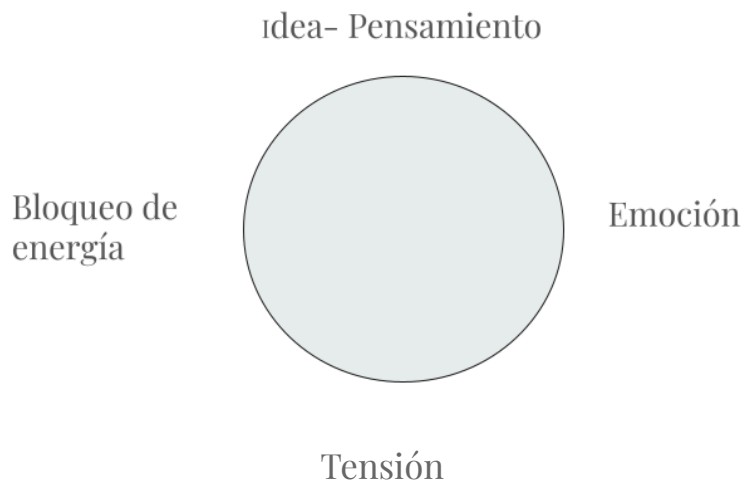
Siguiendo esta definición podemos decir que relajarnos es perder tensiones acumuladas.

Las tensiones se producen por determinados pensamientos y emociones como el enojo, la tristeza, la culpa y el miedo. Esto produce un bloqueo de la circulación de la energía y por lo tanto el trazo no puede salir con fluidez.

Al perder energía, somos más proclives a continuar con estos pensamientos y emociones, por lo que se produce un círculo vicioso.



Círculo Vicioso



Generalmente como respuesta a este círculo tratamos de cambiar los pensamientos y emociones, pero de ese modo entramos en un estado de control, por el que tratamos de forzar un cambio. Es la mente luchando con la mente, creando cada vez más tensión.

El primer paso para relajarnos es simplemente observar, identificar, tomar conciencia de los pensamientos, emociones y tensiones. Sin analizar, simplemente observar y aceptar. Sin pretender modificar nada. Cuando realmente aceptamos, podemos dejar ir, sin esfuerzo, sin resistencia.

La respiración es una llave que permite que la energía circule y a la vez contiene energía. Llevar la atención a la respiración hasta que se vuelva más profunda, nos ayuda a calmar nuestra mente, liberar tensiones y centrarnos en el momento presente.

Algunas ideas-emociones que bloquean el flujo de energía al pintar sumi-e

Apego al resultado:

Apegarse a un resultado impide estar en el momento presente, porque estamos pendientes de una meta concreta, de un objetivo determinado. Al no estar en el presente bloqueamos la energía.

El artista de sumi-e trata de imitar a la naturaleza. La naturaleza no se esfuerza en lograr algo, simplemente “es”, madura a su tiempo. En la lengua china los “cambios de la naturaleza” y la “calma” son la misma palabra.

Esto constituye el primer principio del zen y de las artes orientales, se denomina espíritu mushotoku.

La prisa y todo lo que ella implica es fatal, porque no hay meta que alcanzar. Desde el momento en que se concibe una meta se hace imposible practicar la disciplina del arte, dominar la técnica.

El practicante debe tener la actitud de crecimiento sin finalidad, practicar por la práctica en sí. Sin atajos, porque cada etapa del camino es a la vez principio y fin.

Cuando no hay una meta, no hay prisa. Al no apresurarse los sentidos están abiertos a recibir el mundo, y el resultado llega por sí solo, en el momento adecuado.

Esta es la diferencia entre forzar y cultivar.

Perfeccionismo:

La idea de perfección constituye un obstáculo en la práctica del sumi-e y está relacionada con la anterior, ya que el practicante busca constantemente lograr una imagen determinada y en esa búsqueda sin fin no puede vivenciar el presente. Por lo tanto la energía no circula correctamente.

En la naturaleza no existe la perfección tal y como la consideramos los seres humanos. la naturaleza no se esfuerza por ser perfecta.

El perfeccionismo surge de la necesidad de tener control sobre el resultado, debido al miedo, a la falta de confianza. En este control está presente la mente, no dando lugar a que el espíritu se manifieste.

En el sumi-e trabajamos con la idea de “perfectible”, esto quiere decir que dejaremos que algo que está más allá de nuestra mente, nos complete, y complete nuestra pintura. No somos nosotros los responsables de la perfección, sino de dejar espacio para que ella ocurra sin nuestra intervención. Esto implica confiar, y un delicado equilibrio entre el control y el soltar.

“Cuando trepamos una montaña no solo nuestras piernas sino la montaña misma es la que nos eleva.

Al pintar, el pincel la tinta y el papel determinan el resultado tanto como nosotros”

En el sumi-e, la asimetría es uno de los principios estéticos fundamentales que está relacionado con esta idea. La asimetría, fukinsei en japonés, facilita desprenderse de la necesidad de perfección. Los números impares son “incompletos”, perfectibles, dando lugar a que sean completados por algo que, como dijimos, está más allá de nuestra mente.

Shin'ichi Hisamatsu, filósofo y conocedor de las artes zen dijo que la “Asimetría niega y trasciende la perfección”.

Necesidad de aceptación:

Esta idea está íntimamente vinculada con las otras dos. Al tener necesidad de aprobación, de aceptación, estamos apegados a un resultado y buscamos un ideal de perfección. Surge del miedo a que no nos quieran tal cual somos, a no sentirnos suficientes. Nuestra mirada está puesta en el afuera, no en nuestro centro. La energía está enfocada en el exterior, por lo que hay una pérdida constante de energía y se bloquea el proceso creativo.

Al volver a nuestro centro, a nuestro ser, volvemos nuestra mirada hacia adentro, permitiendo que la naturaleza se manifieste.

No hay nada que demostrar, no hay nada que probar.

Otro de los principios estéticos de las artes zen es naturalidad, shizen, que va unido a la sinceridad, a la autenticidad. Esto no tiene que ver con la ingenuidad. Sino que la verdadera autenticidad surge sin esfuerzo, naturalmente como resultado del no-pensamiento.

-No sentirse merecedor de disfrutar:

El arte es una celebración, un momento de disfrute. Es celebrar la existencia, la naturaleza, la vida que nos rodea en cada instante. No sentirnos merecedores de disfrutar por lo general se relaciona con la culpa. Con la necesidad de guardar luto, con la idea de que si disfrutamos “algo malo puede ocurrir”. Tampoco así estamos viviendo en el momento

presente. No nos permitimos expandir nuestra energía, celebrarla y celebrarnos por el solo hecho de existir. Es importante tomar conciencia de este momento presente, del aquí y ahora, abrir todos los sentidos y recibir la abundancia del universo, para celebrarla a través del arte.

2-¿Cómo relajarnos antes de pintar?

Antes de pintar hacemos una relajación, observando el cuerpo, los pensamientos y emociones, utilizando la respiración como herramienta. Aceptamos las tensiones y las dejamos ir.

3- Postura y forma de sostener el pincel.

Anteriormente hablamos de la circulación de la energía. Y es un concepto clave en la pintura oriental.

El primer principio o canon de la pintura oriental escrito por Hie Ho (471-501) es:

“La circulación del Chi produce el movimiento de la vida”.

Más tarde, en el período Song, Liu Tao Ch dijo:

“La acción del Chi y la pincelada poderosa van juntas”

La energía (chi en chino, ki en japonés) es la fuente que nos da la vida. También llamada aliento del cielo, espíritu, fuerza vital, principio vivificante.

Es fundamental aprender a liberarla, acumularla y regenerarla, según sea necesario y de la manera correcta.

Cuando acumulamos cierta cantidad de energía el trazo simplemente se manifiesta, sin esfuerzo, como resultado de una acción interior.

Debemos tomar en cuenta que la energía circule, tanto en la postura que adoptamos al pintar como en la forma de tomar el pincel.

Tanto en la postura como en la forma de tomar el pincel debemos tener en cuenta este principio.

Postura

La postura al pintar debe permitir la circulación del Chi o Ki. Es muy importante observar la postura al pintar.

Tanto como si pintamos de pie o sentados, la espalda debe estar recta pero relajada, los dos pies apoyados en el piso, los hombros y brazos relajados y algo separados del cuerpo.

Una mano sostendrá el pincel y la otra estará apoyada sobre el papel. La cabeza se inclina levemente hacia abajo.

El brazo que sostiene el pincel no se apoya en el papel de modo que puede moverse con completa libertad.

Las pinceladas están determinadas sobre todo por el brazo, más que por la muñeca.

Sheng Yaotian relató con detalle la postura al pintar

“La pintura y caligrafía se lleva a cabo por medio del pincel. Este se manipula con los dedos, los cuales son manipulados por la muñeca y el antebrazo. A su vez el antebrazo obedece al codo y el codo se deja guiar por el brazo y el hombro.

Hombro, codo, antebrazo y dedos pertenecen al lado derecho del cuerpo, el cual se apoya a su vez en el lado izquierdo. Los dos lados juntos forman la parte superior del cuerpo. Esta, por supuesto, no puede funcionar más que gracias a la parte inferior del cuerpo, y más especialmente a los dos pies.

Firmemente apoyados en el suelo los dos pies encarnan por excelencia la plenitud de la parte inferior del cuerpo y a partir de ahí se realiza todo. Realmente el mérito de la plenitud de la parte inferior del cuerpo consiste en permitir que la parte superior sea habitada por el vacío. No es un vacío puro e inerte, porque como todo está habitado por el vacío, la parte superior también posee plenitud, que no es otra que su lado izquierdo.

Apoyándose en la mesa y juntando los pies al mismo tiempo, este lado izquierdo, pleno, permite entonces que el lado derecho sea habitado por el vacío. Sin embargo en el interior

del lado derecho, se instaura de nuevo un juego de vacío y lleno en la cadena, pues cada elemento se va convirtiendo por turnos en lleno y vacío. De este modo el hombro vacío, al hacerse lleno, actúa sobre el codo vacío; el codo vacío, al volverse lleno, actúa sobre el antebrazo vacío y el antebrazo vacío, al volverse lleno, actúa sobre los dedos vacíos. Y en los dedos el vacío alcanza su grado sumo. Sin embargo, el vacío que se aloja allí no podría girar "vacío", pues es imprescindible que se vuelva lleno a su vez. Porque los dedos, no lo olvidemos, los prolonga el pincel, según la afortunada expresión de los antiguos, debe ser como un "tubo pinchado", en la medida en que el vacío de los dedos debe pasar totalmente a él, incluso corriendo el riesgo de hacerlo estallar. Hinchado de vacío, "el tubo pinchado" que es el pincel no se limitará a cumplir la función de un simple receptáculo sino que se encarga de todo el movimiento dinámico del cuerpo que acabamos de describir, movimiento del que es resultado. Investido de un poder plenario, , es capaz de imponer una acción doble: mediante su plenitud, imprime la tinta en el papel tan fuertemente que parece atravesarlo, y mediante su vacío, se desliza por el papel, aéreo como un espíritu puro que, a su paso, llena el espacio de su presencia, sin dejar huellas palpables."

Forma de sostener el pincel

Para sujetar el pincel utilizaremos la primera sección del dedo pulgar, medio e índice. El dedo medio estará abajo del dedo índice. El anular estará en la parte posterior del pincel con la base de la uña presionando el mango. El dedo meñique estará debajo del dedo anular.

El pincel estará vertical, perpendicular al papel. Lo podemos sujetar del medio, y a medida que practicamos o para realizar pinceladas más libres lo podemos sujetar desde más arriba y, por el contrario, para pinceladas más detalladas, lo tomaremos más cerca de las cerdas.

La mano estará firme pero relajada, podemos imaginar un huevo o una burbuja, si presionamos mucho se rompe, si abrimos demasiado se cae. Ese espacio que queda entre el interior de la mano y el pincel se denomina “muñeca o mano vacía”. Debemos “sentir” la energía en la mano. El pincel debe transmitir la energía del artista al papel.

Shitao, pintor y calígrafo (1642-1707). escribió:

“La muñeca vacía no significa que la mano que sostiene al pincel tenga que estar blanda. Al contrario es el resultado de una gran concentración, de lo lleno cuando alcanza su punto extremo de tensión. El pintor solo debe empezar a

pintar cuando la plenitud de su mano llegue a su punto culminante y cede de repente al vacío”.

4- Ejercicios para “soltar el trazo”

1- Trazo vertical

Antes de dar el primer trazo nos detenemos en el vacío del papel. También nosotros debemos estar vacíos, sin prejuicios ni especulación acerca del resultado.

Tomamos conciencia de la respiración y sentimos el flujo circular del aire. Al inhalar sentimos que retenemos energía, como un arquero tira hacia atrás del arco para impulsar la flecha. Al exhalar, permitimos que el primer movimiento se encargue de todo.

Comenzamos describiendo líneas en el papel, pueden ser curvas, rectas o ambas. El pincel se mantendrá perpendicular al papel. Sentimos la conexión entre el pincel y el papel, sin aplastar el espacio que hay entre medio.

Permitimos que los trazos salgan del papel y se alejen de él, sin dejar que el borde del papel sea un límite. No es necesario que la línea se mantenga dentro de ese margen. La línea está insinuada, podemos volar, salir del borde del papel y regresar a él, sin sentir que la línea se ha interrumpido.

Es importante no descentrarse, apreciar o despreciar lo que hicimos. Tampoco intentar hacer algo específico, ninguna

figura concreta. Si la línea nos recuerda algo, permitimos que lo recuerde y luego lo dejamos ir.

Una vez que sentimos el trazo fluido podemos presionar el pincel para obtener líneas más gruesas y líneas más finas. No es necesario hacer presión en el pincel en sí, basta con bajar levemente el hombro.

Observamos el camino suave y continuo de la tinta.

Un movimiento lleva a otro movimiento sin interrupciones ni vacilaciones.

2- Trazo circular

En este ejercicio hacemos una pincelada circular cerrada para practicar cómo finalizar un trazo. Realizando un juego entre fluidez y control, soltar y retener.

Podemos hacer círculos grandes y pequeños, completos o fuera del margen del papel. Inhalamos y al exhalar realizamos el círculo, teniendo en cuenta que el pincel estará perpendicular al papel.

3- Pinceladas veloces

En este tipo de pincelada empleamos movimientos rápidos y vigorosos. En china, este tipo de pincelada indica trazos como los movimientos rápidos de los caballos, es una pincelada vigorosa y elegante. también describe el estado mental del artista, que disfruta con entusiasmo y dedicación del

movimiento despreocupado de las pinceladas durante el proceso creativo.

La pincelada debe ser vigorosa y segura, pero si es demasiado rápida puede ser confusa o borrosa.

4-Trazo oblicuo

Para hacer esta pincelada modificaremos la posición del pincel. Desde la posición inicial inclinamos el pincel sobre el papel sin modificar la forma de sostenerlo (hay otras variantes de esta posición). La inclinación puede ser mayor o menor según el grosor de la pincelada que queremos realizar. Con este trazo practicaremos pinceladas angulares, fuertes y decididas.

5-Idea antes que pincelada

Wang Xizhi (303-363), sabio de la caligrafía, dijo que el calígrafo debe formular en su mente un pensamiento previo, una idea, sobre qué y cómo escribir.

Años más tarde, el poeta y pintor Wang Wei (699-759) aplicó esta regla a su pintura y poesía. En la que se establecía que los pintores debían tener una idea pictórica concebida en la mente antes de presentar su visión y emociones con el pincel, antes de dar el primer trazo.

Tener la mente lista antes del pincel es crucial para evitar cualquier vacilación durante la pincelada posterior.

En este ejercicio vamos a visualizar un elemento de forma simple que nos resulte conocido. Podemos cerrar los ojos, imaginar su forma, textura, peso, y la sensación o emoción que nos transmite. Luego utilizando los trazos anteriores lo plasmamos en el papel a modo de esbozo, no nos detenemos en detalles ni tratamos de dibujarlo. La idea no es copiar ni representar el objeto de forma realista.

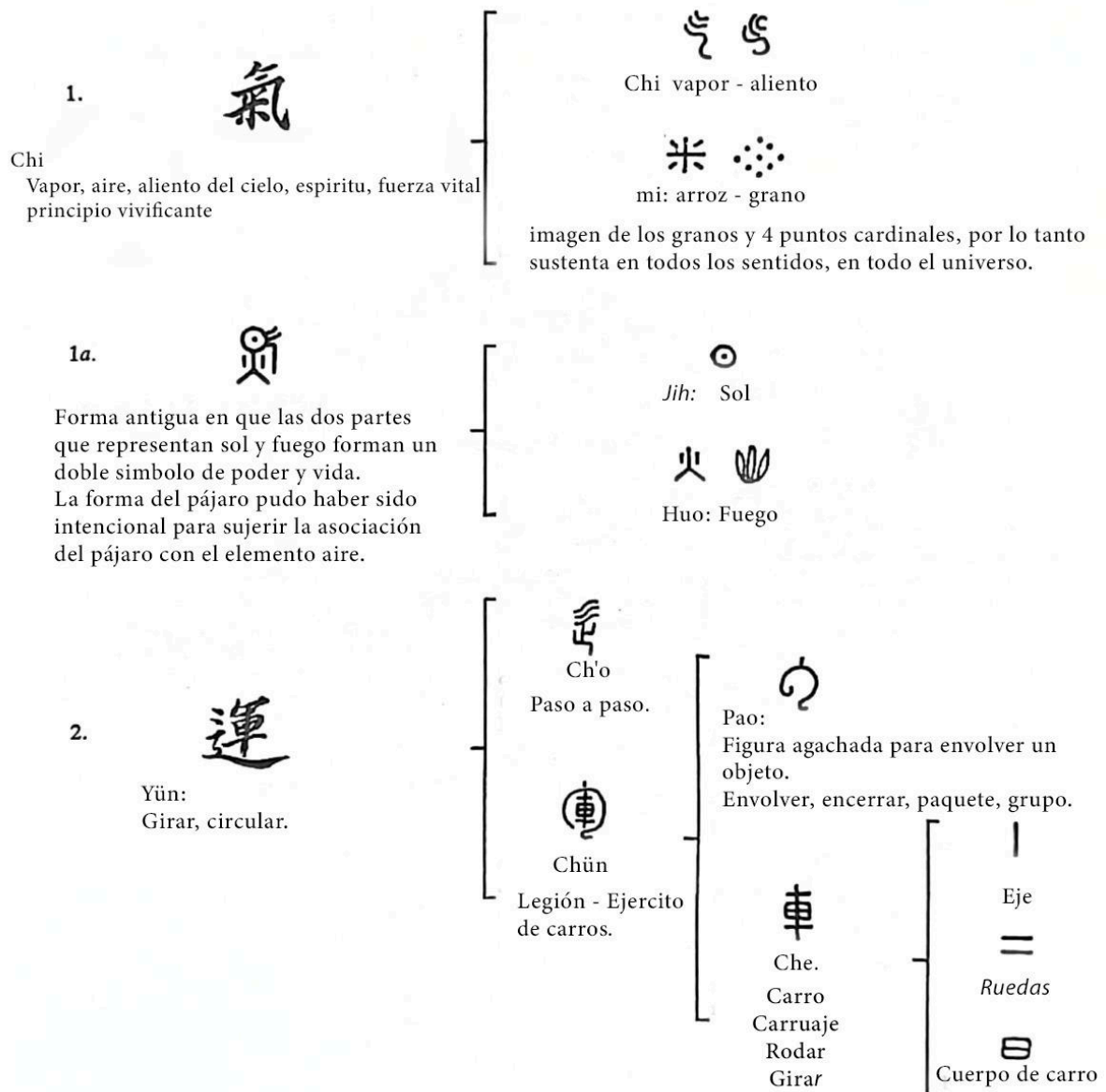
Probamos haciendo diferentes trazos, tratando de no interrumpir la energía, un movimiento debe llevar a otro.

Anexo

En este esquema del manual “The Mustard Seed Garden Manual of painting” podemos observar los ideogramas que forman el primer principio de la pintura oriental

“La circulación del Chi produce el movimiento de la vida”

IV. The First Canon: *ch'i yün shêng tung*



3.

韻

Yün: Ritmo, armonía.

音

Yin: Expresión. (De un sonido o palabra)

員

Yüan: Oficial, borde, redondez.

4.

生動

Sheng tung.
Movimiento vital o movimiento
productor de vida.

生

Sheng.
Crecer, dar, producir.
Vivir vida (imagen de una
planta brotando)

動

Tung.
Mover- agitar
despertar- poner
en acción o movimiento.

重

Chung:
Pesado, importante.

力

Li:
Tendrán fuerza.

立

T'ing:
Imagen de un hombre
parado en la tierra, en
su lugar.

東

Tung:
Este
Importante.
Imagen del sol saliendo
en el horizonte, justo
debajo de la copa del árbol
y encima de sus raíces.

Ejercicios

Clase 1 “Soltar el trazo”

1- Observamos y aceptamos

-El primer paso será identificar y, si queremos, escribir, las ideas o pensamientos que nos bloquean al pintar.

¿Con qué emoción o emociones están relacionadas?

¿En qué parte del cuerpo sentimos tensión?

¿Cómo sentimos la tensión?

No las vamos a analizar ya que quedaremos atrapados en esa emoción. Simplemente observamos y aceptamos.

-El segundo paso será agradecer la idea-emoción que queremos vivenciar a partir de ahora y como nos gustaría verlo reflejado en nuestro arte. El agradecimiento es muy poderoso, y al hacerlo en voz alta le damos más fuerza aún a través de la palabra.

Si con el ejercicio anterior sentimos una sensación de carencia, con este ejercicio cambiamos el foco para sentir abundancia y agradecimiento.

“La palabra rige la realidad”

Confucio

Por ejemplo

Si me domina la idea de perfección y me cuesta soltar el control, por miedo a confiar, puedo agradecer que:

“Confío plenamente en el proceso y suelto el resultado, mi pincelada surge con fluidez y libertad”

¡Súper importante! La oración debe estar en presente y en afirmativo.

Forma incorrecta

Agradezco que no tengo dudas o miedo al pintar.

Forma correcta

agradezco que tengo certeza y confianza en mí mismo al pintar.

2-Realizamos una relajación utilizando la respiración para disolver tensiones y calmar la mente. Soltamos, dejamos ir.

3-Practicamos la postura y forma de tomar el pincel

4-Como en el último ejercicio que hicimos en clase para soltar el trazo, tratamos de visualizar algún objeto simple y conocido, puede ser un globo, un libro, una vela...no debe tener formas complicadas ni mucho detalle. Luego lo plasmamos en el papel con las pinceladas que practicamos.

Es importante tener una actitud de experimentación y juego.

¡Qué disfrutes la práctica!