

CUERPO Y TRAZO. EL RASTRO DEL MOVIMIENTO.

Nuria López Pérez

Universidad de Jaén

Inmersos en plena sociedad de la comunicación, en medio de toda esta red de relaciones electrónicas, la persona sigue teniendo dificultades para expresarse, para mirar hacia adentro y sentir sus emociones y compartirlas con su entorno. En este sentido, el verbo puede ayudarnos poco, se hace, pues, imprescindible abrir puertas a las posibilidades personales de comunicación. Ensimismados en la rutina diaria, la comunicación se convierte en una auténtica proeza para muchas personas en el ámbito escolar, laboral e incluso de ocio. Buscar, por tanto, modos de favorecer estas formas innatas de comunicación (Callejón, 2014), así como disfrutar plenamente de la experiencia de flujo que la actividad artística y creativa proporciona es el punto de partida de nuestro trabajo.

Tratamos, por tanto, de buscar espacios que faciliten la comunicación a través de la expresión del temperamento. Comenzando por el reconocimiento del propio cuerpo y por el desarrollo de los sentidos, en particular el tacto. Partimos de la idea de que nuestro cuerpo es nuestra principal herramienta de comunicación, por lo que es imprescindible establecer una buena relación con él, conocerlo, comprenderlo y respetarlo, investigar sus códigos para descifrar sus mensajes. El cuerpo nos habla cuando siente frío, calor, se estremece por miedo o por placer, se emociona,..., esta comunicación con nuestro cuerpo, si no la desarrollamos para llegar a entender sus mensajes, puede llevarnos a confusión, malas interpretaciones e incluso a enfermar.

En nuestra propuesta, recuperamos la idea de espacio protegido de Stern y buscamos, a través del trazo de gran amplitud, la implicación desde la acción física del movimiento, la comunicación con uno mismo y con quienes le rodean. Para ello realizamos un trabajo previo de atención, reconocimiento y movilidad corporal para, a continuación, ir haciendo una aproximación a los materiales que emplearemos para trazar, al soporte sobre el que lo haremos y a la música que nos permitirá ir analizando las cualidades del sonido y su representación gráfica, para familiarizarnos con ella y perder el miedo a la superficie en blanco.

Para que se produzca la implicación corporal recurrimos a un trabajo en gran formato, en el que la acción del cuerpo y el desplazamiento a lo largo del soporte

permite, además, la toma de conciencia del espacio en toda su dimensión (el espacio propio, el compartido con el otro y con los otros), nos permite volcar la expresión del temperamento sobre un soporte a través del trazo. “Para que se de todo esto el taller ha de vivirse como un lugar seguro, un nido de protección, para establecer lazos y vínculos de seguridad”. (Stern, 2013. Citado por García, C.).

Cuando el trabajo lo realizamos en soledad, el trazo nos devuelve la imagen de nuestro impulso estableciéndose una comunicación que involucra directamente al tacto, hay un reconocimiento directo entre quien traza y su trazo y este perdura en el tiempo al ser registrado; genera un diálogo que permite convertirlo en descarga directa de la emoción (es la conclusión, la síntesis de todo el movimiento realizado desde el fondo de nuestro ser hasta el soporte); cuando es un ejercicio compartido, la comunicación es doble (con uno mismo y con quien comparte la experiencia). Si llega a convertirse en juego aparece, además, una complicidad propia de cualquier ámbito lúdico en el que permanecemos inmersos sin preocuparnos por la técnica o por si algo es correcto o no. Lo importante en todo momento es disfrutar de la experiencia.

Hasta ahora, hemos desarrollado estos talleres de trazo y movimiento en Jaén (España), en el contexto de cursos intensivos de 12 horas destinados a grupos de danza (adultos) para formación en ritmo y composición, así como herramienta para perder el miedo a dibujar, en el marco de talleres de dibujo de 40 horas de duración, ambos en el ámbito privado. Actualmente preparamos proyectos de actuación a través de talleres intensivos para estudiantes universitarios de didáctica (especialmente de primaria) y para maestros y profesores, a través los centros de formación de profesores que existen en Andalucía.

2. DESARROLLO

Nuestra exposición consiste en una propuesta de taller de trazo desde el movimiento que está abierto a cualquier persona interesada en desafiar a la estructura cimentada sobre los procesos racionales para abrirse a los sentidos y dejarse llevar por el movimiento libre del cuerpo. El será quien explore el espacio y sus límites y las relaciones que establece con éste y con el resto de participantes. Supone un importante trabajo de escucha que en cada caso presenta su peculiaridades pero en el que partimos de dos premisas: atención inicial sobre el cuerpo, centrándonos a continuación en el oído hasta que lo percibido a través de él, produce la acción desde el centro hasta los miembros, volcándola sobre la superficie sobre la que trazamos.

Partimos siempre de la creación de un **espacio seguro**. Todo en el lugar donde desarrollamos la acción está bien, no hay crítica ni análisis del producto, ya que este no existe, solo importa la experiencia. El Arte, más allá de su apariencia permite la experiencia, esa forma de comprensión que proporciona las claves para interpretar y dotar de significado la realidad, afectando a la totalidad del ser (Dewey, 1934).

Estos talleres se pueden realizar con cualquier técnica de expresión plástica, aunque no todas favorecen las mismas sensaciones, ya que cada medio, trabajado de esta forma, aporta diferentes cualidades, velocidades y relaciones con la superficie sobre la que trabajamos. Cada material (liberado del color) nos transmite y nos permite transmitir diferentes emociones y con distinta intensidad.

Las primeras experiencias que llevamos a cabo, pusieron de relieve que la acometida del trabajo sobre el papel es dura al principio (más aún cuando trabajamos superficies tan grandes), impone demasiado respeto; para evitar esta distancia realizamos un acercamiento progresivo al gran formato, comenzando a trabajar con piezas de menor tamaño, hasta llegar, poco a poco, al trabajo sobre superficie continua que nos permitirá implicar a todo el cuerpo, lo que facilitará el abandono de éste sobre el papel. El color tostado se ha ido imponiendo en los talleres por la misma razón: facilita también la aproximación a la superficie de trabajo, siendo algo más amable y cálido que el blanco.

UN CASO CONCRETO

El taller que hoy exponemos aquí, se realizó en Jaén, enmarcado dentro de un curso titulado “ritmo y composición” dirigido a alumnas de una escuela privada de danza (Alika), en el que se realiza un trabajo expresivo con especial incidencia en el elemento Tierra. Se llevó a cabo con herramientas de dibujo para técnicas secas, principalmente porque es mucho más sencillo para quienes no tienen experiencia con otro tipo de herramientas para técnicas húmedas, lo que supone un límite añadido a nuestra acción. Las técnicas secas, aunque nunca las hayamos empleado

son más directas y nos permiten pasar de la herramienta a la propia mano con suma facilidad. Del mismo modo trabajamos descalzas, manos y pies nos facilitan una conexión con el tacto más directa, así como el movimiento, el esfuerzo corporal y el registro en la memoria del mismo, nos permiten desarrollar también este sentido (Nicolaidis, 1969) a un nivel mucho menos evidente pero más profundo.

El grupo con el que trabajamos está compuesto por 12 alumnas. Comenzamos con 5 minutos de meditación, seguido de un trabajo para desarrollar la confianza en el grupo (este punto es importante, ya que el ejercicio es grupal y la complicidad favorecerá la desinhibición). A continuación dirigimos la atención sobre el sentido del tacto y comenzamos con los primeros ejercicios de trazo, que se planifica en tres niveles para hacer una aproximación pausada al medio, sus herramientas y soporte, para evitar, en la medida de lo posible, las reticencias o posibles bloqueos (el formato y ámbito de trabajo también va aumentando en cada ejercicio):

Ejercicio 1. Escucha y toma de contacto con el soporte y las herramientas de dibujo a emplear,

Ejercicio 2. Escritura de la música (Piyasena y Philp, 2015), en el que diferencian matices en la calidades de la música mientras las participantes van avanzando a lo largo del papel, una a continuación de otra, mientras traducen a trazos sobre el papel horizontal que recorre las dos paredes de espejos, estas calidades y matices.

Ejercicio 3. Interpretación y expresión libre sobre papeles de gran formato (al menos que cubra los posibles movimientos del cuerpo con sus brazos y piernas extendidos); sobre esta superficie intentamos volcar la energía resultante del movimiento del cuerpo agitado por la música.

2.1. Escuchar y representar

Cubrimos la superficie con papel Kraft, dispuesto horizontalmente a lo largo de las paredes del aula, todos los metros que éstas nos permitan, a unos 2 m de altura el borde superior del mismo. Como hemos señalado más arriba, escogemos intencionadamente el papel kraft, con preferencia sobre el papel blanco continuo por dos razones, la primera es porque el color tostado es más amable que el blanco, lo que inquieta menos a las participantes y la segunda es el hecho de que, en el caso de este taller en concreto el tema base de todos los ejercicios del fin de semana es la tierra, por lo que me permite mantener una mayor coherencia con el ámbito en que el grupo está inmerso.

A continuación, se muestran los materiales con los que vamos a trabajar, que en este caso se trata de carbón, barras conté y pasteles, todos muy básicos y de fácil aplicación, para que no se vean obligadas a emplear

ninguna herramienta que les imponga el más mínimo respeto o miedo y, por otro lado, vinculados directamente a la tierra. Se les explica como pueden emplearse de punta o de canto, así como diferentes intensidades de presión y direcciones de trazado. Para finalizar, se les deja también disponibles, en un segundo plano, rotuladores de alcohol de punta de fieltro, por si alguna de las participantes se siente más cómoda sin mancharse los dedos (en este caso nadie los empleó; la experiencia del tacto habría sido mucho más pobre).

Una vez algo más familiarizadas con las herramientas que vamos a emplear, escuchamos atentamente la música seleccionada para el ejercicio lejos del papel. Cuando ésta termina nos ponemos ante la banda de papel horizontal, cada una en un espacio del mismo destinado a su trazado; comienza de nuevo la música e intentamos, sin movernos cada una de nuestro espacio de trabajo, reflejar con trazos las calidades de los sonidos; graves, agudos, cálidos, fríos, suaves, afilados.... Para este ejercicio seleccionamos una composición musical que muy sencilla y con elementos lo suficientemente repetitivos como para que puedan hacerse a ellos rápidamente y los interioricen.



Figura 1. Escuchar y representar

Este ejercicio nos sirve para acortar distancias con el soporte y las herramientas, pues es bastante mecánico y les permite sentirse cómodas fácilmente.

2.2. Escribiendo la Música

Este segundo ejercicio parte de una actitud relajada ante el papel, están cómodas en el espacio y con las herramientas; el trazo empieza fácilmente, se trata de dejarse llevar por la música.

Después de una escucha atenta previa del tema seleccionado, empezamos (por común acuerdo) desde el extremo izquierdo del papel a dibujar la música, cada una se centra en lo que despierta su interés (melodía, ritmo,...) y va avanzando con la música desplazándose a lo largo del recorrido del papel. Vamos una a continuación de otra volviendo a empezar tantas veces como sea necesario, como una cadena que avanza continuamente hasta que la música termina.

Este ejercicio, que incorpora un recorrido gráfico a través de las paredes del aula implicando a todo el cuerpo ya les supone una conexión interesante cuerpo-trazo-espacio,

soltando los brazos libremente sobre el papel. Muchas de ellas ya expresan al terminar de realizarlo la sensación de comunicación y liberación que sienten tras el ejercicio. Se convierte en una pequeña danza, que se inicia con trazos más cortos para ir poco a poco ampliando el movimiento y, como consecuencia, el trazo que nuestras manos describen desde el extremo del brazo, trabajando con una o dos manos indistintamente y sintiendo el empuje que experimenta el cuerpo cuando introducimos las dos manos simultáneamente al realizar el ejercicio invitándonos a un movimiento amplio y acompasado.

Verdaderamente supone un ejercicio muy placentero y, aunque pautado, ya deja ver como empieza a empujar, para abrirse paso, nuestra lado más instintivo, Resulta bastante liberador, aunque el control aún prevalece sobre la fuerza emocional.

Al terminar el ejercicio, hacemos un descanso mientras se prepara la sala con los papeles verticales para el ejercicio siguiente. La sensación de las participantes es de entusiasmo y liberación y, sobretodo de comunicación.



Fig 2. Escribiendo la música



Fig 3. Trazado libre desde el cuerpo

2.3. Trazado libre desde el cuerpo

Colocamos el papel kraft en las paredes; al menos tantas piezas de papel como personas participantes, de modo que abarquen nuestra altura con los brazos estirados. Una vez explicado el ejercicio, las herramientas de que disponemos y escuchada la música, iniciamos el ejercicio; nuestro trabajo de iniciar el avance hacia el papel y nuestro primer contacto con el les muestra a ellas un camino absolutamente abierto. Inicialmente la acción es motivada por la música (oído), luego participan más sentidos (el tacto cobra un protagonismo indiscutible) y las emociones se involucran en todo el proceso.

El trazo fluye con naturalidad y el movimiento se desarrolla por todo el aula provocando intervenciones por diferentes papeles, con frecuencia se irrumpe en el trazo de las compañeras de manera generalizada, las emociones

y sensaciones se comparten así como una extensión del movimiento del cuerpo. Se manifiesta nuestro cuerpo libre del control de la mente en el papel y en el ambiente. Nos proporciona una perspectiva diferente de nosotras mismas.

Cerramos la serie con un último ejercicio de vuelta a la conciencia del cuerpo, recuperando el control. Sobre los mismos papeles que hemos garabateado comenzamos desde el trazo al movimiento corporal, recuperamos la conciencia de los músculos que han participado en todo el proceso, ahora los sentimos, sentimos los dedos, las manos los brazos y enraizamos con el cuerpo.

3. REFLEXIONES

“Aunque la acepción más común de movimiento hace referencia a una cuestión física, a una determinada cualidad de la materia, en el arte se ha venido considerando como la manifestación física de un estado anímico en acción, como movimiento de los afectos y voluntades que se expresan a través de las formas plásticas o de acción del cuerpo humano. El movimiento también se ha considerado desde la posibilidad de liberar el orden subjetivo del individuo. Cabezas, 2003 [1995], P: 312.

Desde la primera experiencia con el trazo en el espacio se aprecian momentos de mucha emoción y disfrute; es evidente la pérdida del control, dejándose llevar por el trazo y la música. Pero además, tras las entrevistas realizadas, reflexionando con las participantes; la mayoría siente la atracción del papel, sienten la necesidad de tocarlo, estableciéndose un diálogo con el mismo. Dejaremos testimonio de los comentarios registrados por las participantes en este taller para que podamos hacernos una idea de cómo viven la experiencia:

“Siento una lucha con el papel, que por un lado me inspira mucho respeto y por otro una fuerte atracción, a la vez tomo conciencia de la FUERZA, que contengo en mis manos, que se traduce en el impulso como herramienta. El carbón me lleva a realizar movimientos muy directos y con fuerza, cuando trabajo con las manos directamente, es más SUAVE, como una caricia que facilita el acercamiento y despierta afecto”.

“Siento necesidad de trabajar con los pies. En cuanto a las manos, interiorizo el tacto con distintas partes de ellas diferenciando palma, dorso y contacto con la piel”.

“La pared, me invita a la COMUNICACIÓN con lo dibujado; necesidad de comunicación conmigo y con lo trazado.

Otras emociones o sensaciones afloran: “sensualidad, apoyo, necesidad de borrar/romper la dureza de los trazos, transformación”

“He sentido una alegría profunda y necesitaba compartirla con las compañeras que tenía más cerca, con todo el mundo. No me sentía así desde que era niña. Feliz. Al enfrentarme al ejercicio lo primero que sentí fue incertidumbre e inseguridad, pues quería hacerlo lo mejor posible y no sabía si había interpretado bien tus palabras... dejarse llevar, en este mundo tan medido y controlado... Dejarse llevar. Al coger las barras mis manos sudaban de ansiedad; pero una vez que empezó la melodía recordé lo que siento cuando escucho la música que me gusta y dejé que mi mano y mi brazo fueran la extensión de mi sentir. Energía, movimiento sin autocrítica, sin jueces, sin prejuicios. Sentía que podía respirar mejor. Liberación. Cuando vi el estado de mis compañeras igual al mío entendí el aquelarre de emociones que allí sucedía. Éramos brujas haciendo el maravilloso conjuro de la expresión sin freno.”

“Para mi, el tiempo se ha parado, me he sentido en todo momento conectada y centrada, ha sido como un momento de conexión conmigo misma. El tiempo se ha parado”.

“Me costaba conectar, había momentos en que si conseguía entrar en la experiencia, pero creo que estaba pendiente de las demás, de lo que hacían a ver si me servían de referencia... Creo que soy muy torpe con el dibujo y la pintura, desde pequeña; pero bueno, había momentos en los que me sentí muy a gusto, aunque en seguida me salía, me costó mucho trabajo dejarme llevar. Creo que sola me hubiera sido más fácil conectar con el ejercicio”.

“Yo al principio tenía ese temor, se me da muy mal dibujar, pero al saber que no había nada que dibujar ni nada que esperar entré con facilidad, la música me ayudó mucho, me sentí muy a gusto, seguí las pautas que nos diste y me sentía muy integrada, me salía del ejercicio y me apetecía volver a entrar y hacer cosas con las demás. Yo me vi dibujando instrumentos africanos mientras escuchábamos esa música tribal, luego seguí haciendo trazos, había momentos en que todo eran espirales y círculos, tiene que tener algún sentido.”

“Impone enfrentarte a algo vacío ,a lo desconocido...y como la experiencia de poder lanzarte es un gran paso hacia la recuperación de algo muy primitivo y muy liberador ya que se parte de un trabajo muy virgen sin condiciones y eso ya es liberador en si mismo y muy gratificante. La necesidad de querer trazar sin parar también me parece interesante...las ganas de saltar...de registrar de dejar tu huella.... A mi sobre todo me ha llevado a un viaje hacia el pasado. Lo vivo como un retorno...a encontrar algo perdido, a recuperar un nuevo lenguaje para poder comunicarme conmigo y también dejando mi huella, mi historia, poder comunicarla a los demás...”

“Cuando trazo siento que me transformo en otra persona, que soy capaz de llevar al máximo mis capacidades físicas., lo vivo con mucha fuerza y cada vez que trazo me invade la satisfacción de la acción, me siento muy viva y fresca, espontánea y un espacio muy propio con la libertad de hacer por puro placer”.

En definitiva, la experiencia ha supuesto, en la mayoría de los casos un encuentro con cada una de nosotras, pero a la vez se ha convertido en un espacio de comunicación e intercambio en el que expresar y tomar conciencia tanto del cuerpo, como de las personas que tenemos al lado y del propio espacio, brindando la oportunidad de jugar, descubrir y descubrirnos. En definitiva, la experiencia artística debe ser un espacio especial para ir al encuentro, para entrar en relación con lo que tenemos delante, con lo que nos rodea; que nos permite descubrir y observar al desarrollar nuestra percepción, a relacionar y comprender, a compartir y expresar con el lenguaje puro que parte del cuerpo (Saldanha y Carvalho, 2018).

4. CONCLUSIONES

Esta serie de ejercicios descritos, surge de la necesidad de perder el miedo al dibujo de una alumna que participaba en uno de nuestros talleres permanentes de dibujo; profesora de danza, movimiento orgánico y bailarina. Se plantea como un trabajo de desbloqueo y disfrute, recuperando la idea de juego. Esto no es nada nuevo; sabemos que no hay niño que no dibuje o más bien, que no sienta el instinto de dibujar apasionadamente, que no disfrute de sus garabateos, bien arañando una superficie, bien restregando sus dedos o trazando con cualquier herramienta que se lo permita; ya sea sobre una pared, un papel, un mueble o cualquier soporte que se preste a ello, disfrutando intensamente de la experiencia, convirtiéndose ésta en una expresión de su carácter y de sus intereses. No pueden resistirse a este impulso creador, lúdico y absolutamente experimental. Son muchos los autores que han tratado el tema, Lowenfeld (1947), Freinet (1968), Goodnow (1983), Jenny (2013), entre otros.



Figuras 3 y 4. Trazado libre desde el cuerpo.

En este trabajo volvemos a esa actitud del niño; una vez que comienza el movimiento las participantes se van adueñando del espacio y del papel para trazar libremente (trazar, apoyarse, restregarse con las manos o con el cuerpo).

El resultado es una intensa experiencia de expresión y liberación a través del trazo, que además, como hemos podido comprobar favorece el desarrollo de capacidades como:

Perder el miedo a expresar.

Libertad de trazo y movimiento

Conciencia del cuerpo y el espacio

Capacidad de juego y comunicación

“El término educación creadora es una fórmula que Stern creó hace cuarenta años para trazar una distinción entre el juego de pintar y la educación artística. Según él, la educación artística destruye toda posibilidad de jugar. Se utiliza el orgullo de los niños y niñas exponiendo sus obras, exhibiendo su trabajo. Para Stern, esto es un insulto al arte y un peligro para el niño, que ve deteriorado su juego y tarda meses en recuperar la espontaneidad. Frente a esto, Le Closlieu permite la recuperación del juego de pintar”. Stern, 2013, citado por García, C. en Diagonal

REFERENCIAS

Cabezas, L. (2003). *El andamiaje de la representación*. En J. J. Gómez Molina (coord.). *Las lecciones del dibujo*. Pp. 217-336. Madrid: Cátedra.

Dewey, J. (2008) [1934] *El arte como experiencia*. Barcelona: Paidós.

Freinet, C. (1984) [1968]. *Los métodos naturales*. 2. *El aprendizaje del dibujo*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.

Goodnow, J. (1983) *El dibujo infantil*. Madrid: Ediciones Morata.

Jenny, P. (2013) *La mirada creativa*. Barcelona: Gustavo Gili.

Nicolaides, K. (1969). *The natural way to draw*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Piyasena, S. y Philp, B. (2015) *Explorar el dibujo*. Barcelona: Gustavo Gili.

Saldanha, Â. & Carvalho, E. (2018). *Práticas educativas inclusivas no ensino artístico a distância*. *Tercio Crescente*, 13, págs. 155-172. <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n13.11>

Stern, A (2013) Citado por García, C. en Otra mirada hacia el dibujo como expresión de una necesidad. Diagonal.