

EL CUERPO COMO PINCEL

Natalia García Martín

La técnica de valerse del cuerpo para dejar huella se ha venido utilizando desde la prehistoria hasta nuestros días. El discurso ha cambiado pero el objetivo es el mismo: expresar los sentimientos valiéndose del cuerpo y del material plástico escogido.

Durante el transcurso de la historia, diferentes artistas han creado esculturas, dibujos y pinturas tomando el cuerpo humano como tema central en sus obras. Sin embargo, desde hace unos años han experimentado con él dándole diferentes usos más allá de la mera representación pictórica o escultórica, donde solo cumplía el papel de contenido; ahora es también pincel, lienzo o marco.

Nos encontramos en un sistema educativo donde existe una clara jerarquización en las asignaturas impartidas. En la cúspide de la pirámide se encontrarían la lengua o las matemáticas, después las artes plásticas, y en la base de la pirámide las artes escénicas. Según crecen, a los niños se les educa de una forma íntegramente mental, dejando a un lado la importancia que tienen los movimientos corporales en el día a día, así como su gran utilidad para expresar las emociones; y al llegar a la edad adulta, la mayoría de las personas acumulan tensiones en su cuerpo al no ser capaces de liberarlas mediante el movimiento. Por este motivo una técnica que incluya el cuerpo en la creación artística, ayudará a tomar consciencia de él y a utilizarlo como vehículo para expresar emociones.

La integración de la parte corporal en la creación plástica hace que las personas se relajen, sigan sus impulsos naturales y creen de una forma espontánea y natural. La materialización de estas obras es puramente orgánica porque no existe una herramienta entre el impulso que genera el movimiento del cuerpo, el cuerpo y el material plástico. Esto desemboca en una obra muy expresiva. El movimiento hace que la persona sea capaz de liberar tensiones y bloqueos, tanto mentales como físicos a través de las acciones que realice con este.

La combinación de la técnica corporal con pintura permite el beneficio de la materialización de la creación. Si no se creara una obra plástica al realizar los movimientos con el cuerpo, la creación sería efímera, y la reflexión de después acerca de ella únicamente se podría hacer desde el recuerdo de la experiencia vivida. La materialización permite desalojar lo indeseable y poder contemplarlo desde fuera como

un espectador. De esta forma, los conflictos que tiene una persona se pueden materializar, dialogando y transformando lo que le pasa en una obra artística. El diálogo que se crea entre cuerpo y mente se canaliza y exterioriza a través de movimientos corporales que se materializan en una obra plástica.

Por otra parte, sin una integración entre cuerpo y mente, los resultados no serían los esperados. Mente y cuerpo están íntimamente ligados y forman una única unidad. Es muy importante desarrollar la consciencia corporal ya que nos da información sobre nuestras sensaciones internas. Cuando una persona no sea capaz de sentir su cuerpo tampoco podrá ser consciente de sus emociones, y a la inversa ocurrirá lo mismo. Estamos en un sistema cultural que niega los valores corporales. Es habitual que nuestra mente se quede anclada generando pensamientos encontrados y distrayéndose con las experiencias pasadas o futuras. Sin embargo, el cuerpo siempre nos trae al presente a través de los sentidos. La información física que captamos a través de estos, se convierte en información sensorial que llega a nuestra mente en forma de sensaciones y nos hace tomar conciencia de nuestro cuerpo, del aquí y el ahora.

Dentro de la esfera corporal, el tacto y el contacto con nuestra madre son la principal forma de reconocimiento de nosotros mismos. La piel es la frontera que separa o une el cuerpo con el mundo. A través de ella sentimos el calor, el dolor, el frío o las diferentes texturas. La piel nos hace de mensajera trayéndonos a nuestra conciencia las señales del mundo exterior. Cuando somos aún bebés la única forma que tenemos de conocer el mundo es a través del contacto de piel a piel que tenemos con nuestra madre. Cuando el niño toca algún objeto es capaz de diferenciar entre él mismo y la otra persona. Al poder distinguir sus sensaciones de las que vienen a través de la madre empieza a formarse su “yo” individual, imprescindible para un desarrollo óptimo como persona. La piel es capaz de almacenar información a través de los años. Todas las sensaciones vividas y experimentadas en nuestro cuerpo quedan grabadas. Es por eso que dependiendo del contacto físico-afectivo que hayamos tenido con nuestra madre en la infancia, el grado de nuestra consciencia corporal será mayor o menor.

Las dinámicas que se crean con esta técnica del cuerpo como “pincel” están dirigidas a hacer que la persona entre en contacto con sus tensiones y sea capaz de liberarlas a través de movimientos. Ayuda a comprender los procesos corporales conscientes o inconscientes que pueden estar detrás de nuestros bloqueos emocionales, porque cuerpo y mente se conectan en todo momento. Aquí el individuo debe ser capaz de que fluyan

en armonía las funciones básicas de su cuerpo como la respiración, los movimientos, y las emociones.

El proceso físico de mover el cuerpo dejando una marca de color, textura o volumen, aporta a la persona la experiencia de interactuar con su entorno libremente y con una intención. Sus brazos, manos y pies pueden vivir con diferentes materiales el arte de pintar, rasgar, salpicar o estampar, entre otras. En esta relación interactiva con los materiales y el proceso de creación, se potencia la capacidad de visibilizar lo que no se ve, y así se crea una liberación psicológica y corporal. El acto de crear un objeto o imagen física ofrece una poderosa conexión entre nosotros mismos y estos objetos que creamos, y consecuentemente con nuestros cuerpos.

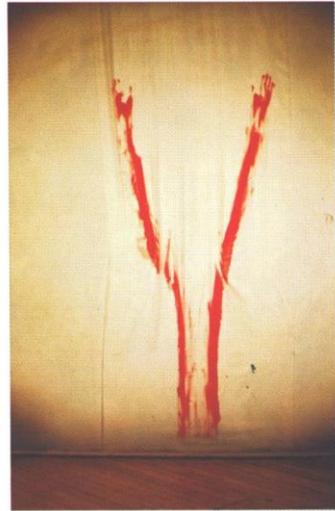
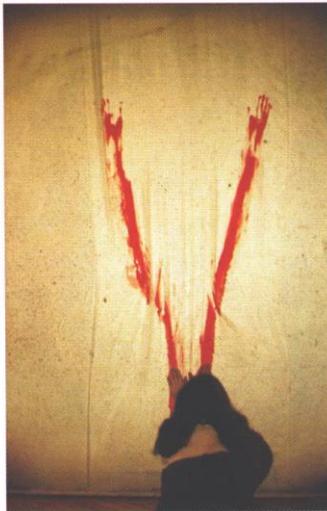
Algunos que utilizaban el cuerpo para dejar huella en sus obras



JACKSON POLLOCK
Pintando en su estudio, 1950



KAZUO SHIRAGA
Challenging Mud, 1955



ANA MENDIETA
Body tracks, 1974



YVES KLEIN
La gran antropometría azul, 1960