



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

PROGRAMA DE POSGRADO EN ARTE Y DISEÑO

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

Doctorado en Arte y Diseño

**Fundamentos de la gestualidad del trazo en el proceso creativo en el monotipo con
sustento de caligrafía japonesa (Shodō) como práctica Zen**

Tesis

Que para optar por el grado de Doctora en Artes y Diseño presenta:

ANA MARGARITA SUMI HAMANO YABUTA

Tutor Principal:

DR. EDUARDO ANTONIO CHÁVEZ SILVA (FAD)

Miembros del Comité Tutor

DR. MARCO ANTONIO ALBARRÁN CHÁVEZ (FAD)

DR. FRANCISCO ULISES PLANCARTE MORALES (FAD)

DRA. MARÍA DEL CARMEN LOURDES LÓPEZ RODRÍGUEZ (FAD)

DRA. MARÍA DE LAS MERCEDES SIERRA KEHOE (FAD)

Ciudad de México, enero del 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**Fundamentos de la gestualidad del trazo en el proceso creativo en el monotipo con
sustento de caligrafía japonesa (Shodō) como práctica Zen**

AGRADECIMIENTOS

A mis padres

Por su ejemplo de fortaleza, paciencia y amor

ESPERANZA KIMIKO YABUTA MIYAMOTO

RODOLFO SUSUMU HAMANO ISHIZU

A mis Maestras y Maestros:

Por su apoyo, atención, conocimientos y cordialidad

DR. EDUARDO ANTONIO CHÁVEZ SILVA

DR. MARCO ANTONIO ALBARRÁN CHÁVEZ

DR. FRANCISCO ULISES PLANCARTE MORALES

DRA. MARÍA DEL CARMEN LOURDES LÓPEZ RODRÍGUEZ

DRA. MARÍA DE LAS MERCEDES SIERRA KEHOE

MTRO. MASAHIKO HIYAMA HIYAMA

A mi prima

Por su apoyo y profesionalismo

D.G. SILVIA ONODERA HAMANO

ÍNDICE

I.	Índice	5
	Introducción	11
CAPÍTULO I EL MONOTIPO		
1.1.	Etimología y definición	19
1.2.	Conceptos de contraprueba antecedentes del monotipo	20
1.3.	Diferencia de monoimpresión y monotipo	23
1.4.	Proceso de creación del monotipo.....	24
1.5.	Diferentes recursos para la creación de monotipos	27
1.5.1.	Monotipo aditivo	27
1.5.2.	Monotipo sustractivo	29
1.5.3.	Monotipo trazado	29
1.5.4.	Monotipo esténcil	30
CAPÍTULO II HISTORIA DE LA CALIGRAFÍA EN JAPÓN		
2.1.	Antecedentes sobre la caligrafía China y su introducción a Japón	35
2.1.1.	Dinastía Shang.....	36
2.1.2.	Dinastía Chou	38
2.1.3.	Dinastía Ch'in	40
2.1.4.	Dinastía Han	42
2.1.5.	Dinastía Tang.....	45
2.2.	Períodos de evolución de la caligrafía japonesa	48
CAPÍTULO III SHODŌ CALIGRAFÍA JAPONESA		
3.1.	Origen estético y espiritual	57
3.1.1.	Los cuatro tesoros de la caligrafía.....	61
3.2.	Enseñanza teórica de Shūji.....	62
3.2.1.	Postura del cuerpo	66
3.2.2.	Postura de la mano	66
3.2.3.	Postura del brazo	67
3.2.4.	Experiencia personal de la enseñanza	68
3.3.	El trazo caligráfico	72
3.3.1.	El lenguaje japonés escrito	78

CAPÍTULO IV EL ESPÍRITU ZEN (禪)

4.1. Las Cuatro Nobles Verdades	83
4.2. La práctica Zen.....	84
4.3. Zazen.....	87
4.3.1. Meditación	89
4.4. La técnica	90

CAPÍTULO V TEORÍA DE FLUJO

5.1. Las condiciones de Flujo	95
5.1.1. Atención	101
5.1.2. Concentración	102
5.1.3. Objetivos Claros	104
5.1.4. Motivación	105
5.1.5. Habilidades congruentes	106
5.1.6. Retroalimentación	107

CAPÍTULO VI CIENCIA COGNITIVAS

6.1. ¿Qué es la cognición?	113
6.1.1. Operadores básicos del conocimiento	114
6.2. Neurociencia Cognitiva	116
6.2.1. Meditación	116
6.2.2. Respiración	117
6.2.3. Experiencia de flujo	119

CAPÍTULO VII PROCESO DE CREACIÓN PARA SISTEMATIZAR LA EXPERIENCIA

7.1. Bitácora de producción de la Primera Serie.....	125
7.2. Bitácora de producción de la Segunda Serie.....	134
7.3. Bitácora de producción de la Tercera Serie	136
7.3.1. La gestualidad.....	139
7.3.2. La gestualidad en el dibujo.....	144
7.3.3. La práctica del trazo gestual.....	145
7.3.4. Una mirada del trazo gestual en el pensamiento complejo.....	147

IMÁGENES DE PRODUCCIÓN DE OBRAS.....	155
DESARROLLO SECUENCIAL DE LA PRÁCTICA CALIGRÁFICA.....	185
CONCLUSIONES	227
FUENTES DE INVESTIGACIÓN.....	237
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	244
RELACIÓN DE IMÁGENES.....	249
GLOSARIO.....	255



INTRODUCCIÓN

佳
笑
怡

INTRODUCCIÓN

Soy parte de la comunidad *nikkei* (日系)¹ y tercera generación (*sansei* 三世)² de inmigrantes japoneses llegados a México durante los años veinte, tanto de parte de mis abuelos paternos como maternos, quienes tenían el deseo de regresar a su país después de mejorar en lo económico. Lamentablemente no pudieron hacerlo a causa del estallido de la Segunda Guerra Mundial. Sufrieron las penas inherentes a este acontecimiento y restablecieron su honor y dignidad, comenzando desde cero, uniéndose como comunidad japonesa para incorporarse a la sociedad mexicana con la filosofía de servicio, honestidad y principios.

Desde la infancia estuve en la escuela de la comunidad japonesa donde aprendí lo básico de ambas culturas: la japonesa y la mexicana. Advierto y acepto mi ignorancia y que me falta bastante por aprender, pero reconozco el gran valor de las dos culturas. Como parte de la enseñanza japonesa, el idioma, la caligrafía, el ikebana, el origami, la música, las tradiciones orientales fueron actividades ineludibles en mi desarrollo académico, por otro lado, gracias a mis antepasados japoneses también obtuve un aprendizaje inconsciente.

La filosofía espiritual transmitida por mis abuelos(as) y padres, ha sido un importante modelo, especialmente, gracias a mi padre quien diariamente lee el Sutra (御經本)³, texto del discurso dado por Buda o alguno de los discípulos más próximos, para alcanzar la totalidad espiritual completa del ser humano. De todas estas experiencias japonesas que se forjaron tanto en el entorno educativo como familiar, desde la infancia hasta los veinte años, algunas costumbres se diluyeron en el transcurso de la vida, con el fallecimiento de mis antepasados. Sin embargo el camino del arte, me trajo de vuelta a mis orígenes asiáticos; la presente investigación me ha permitido comprender y revivir un porcentaje amplio de los porqué de actitudes y acciones realizadas de trazos, gestos, espacios, formas que realizo, por medio de la producción de los monotipos.

La experimentación de los trazos gestuales espontáneos surgidos a partir de la creación de monotipos, fue el inicio de un camino en la visión personal de la vida, para re-direccionar una nueva percepción del entorno cotidiano, a partir de los fundamentos budistas. La misma praxis

¹ Nikkei (日系) Emigrantes de origen japonés.

² sansei (三世) Tercera generación, los nietos(as) de japoneses.

³ Sutra (經典 kyo-ten/ Sutra-origen) El término proviene del sánscrito *sūtra* (सूत्र), que significa 'cuerda' o 'hilo'. Se designan a aquellas sagradas escrituras en las que toda clase de enseñanzas y reglamentos eran registrados. Son textos escritos de los discursos dados por Buda Shakamuni. El Sutra que lee mi padre se denomina (御經本 Okyobon- Gran libro de Sutra) de la doctrina de Reiyukai (霊友会-Centro de amigos del Alma).

de la producción de monotipos proporcionó la vía de desarrollo para transitar en una práctica zen (禪)⁴, porque en la realización de ésta, contiene la forma, el movimiento, el gesto y trazo único de la espontaneidad, con el momento, el instante del tiempo queda estampado, como una materialización de la consciencia plena. Paralelamente, se ha analizado e investigado la práctica de la caligrafía japonesa (*shodō* 書道)⁵ de enorme importancia en la práctica de los monjes zen (禪), por ser el camino para su propósito de alcanzar el vacío y la iluminación; y porque la gestualidad de los diferentes estilos de caligrafía se vincula perfectamente al proceso creativo personal. El análisis mostró la importancia de enlazar los parámetros técnicos y espirituales entre *shodō* (書道) y monotipos, ubicando el punto de unicidad es el proceso de creación, el acto mismo de cada instante en el cultivo de un estado creativo, consiente y pleno; que considera la meditación como un medio, un camino. En este trabajo, es crucial abordar, el estudio de la pulsión primaria del ser humano al enfrentarse a una propuesta creativa, considerando la mente desde el punto de vista de la neurociencia y de las ciencias cognitivas, para sistematizar una metodología de la consciencia plena. En este terreno ya existe una corriente de investigadores que están indagando en la importancia de los procesos creativos para la resolución de problemas y la percepción de la realidad, desde una perspectiva neutral y sin prejuicios acerca de cómo lograr una mejor sociedad.

En el primer capítulo se aborda la técnica del monotipo que, dentro de las técnicas de grabado, no es considerado dentro de las altas jerarquías de apreciación, porque el proceso simplemente no permite reproducir una imagen, hecho básico en el grabado. Sin embargo, el monotipo o, como se llamaba anteriormente, la “contraprueba” fue uno de los procesos más significativos para la mejora visual de una estampa, al darles calidades tonales perfectas. En este sentido lo trascendental del monotipo, consiste en que el valor del proceso creativo previo a la impresión del monotipo se basa en la espontaneidad y habilidad para controlar todos los factores que intervienen en la ejecución, el tipo de placa, de tinta de papel, así como las circunstancias del entorno y la esencia de cómo se encuentra el artista. Precisamente la última es el estado primordial que se busca facultar, para analizar qué parámetros, permiten plantear la fundamentación teórica y práctica de la gestualidad del trazo en el monotipo, como una alternativa de práctica zen (禪).

⁴ Zen (禪) Escuela budista que tiende a alcanzar la iluminación espiritual mediante la meditación que no se somete al conocimiento intelectual y a sus conceptos.

⁵ Shodō (書道 camino de la escritura). *Sho* es el término japonés con el que se conoce la caligrafía japonesa y *dō* es camino, por lo cual, contiene la práctica de un camino de autoconocimiento y elevación del espíritu a través de la creación.

En el segundo capítulo se abordará la caligrafía japonesa desde sus antecedentes en la evolución de la escritura China y adopción por Japón, entendiendo el ímpetu por mantener la belleza, armonía y equilibrio de cada ideograma, como la evolución de la praxis caligráfica en los monjes zen convertida en una ejecución de trazo único e irrepetible, dando la unión del tiempo y el espacio, de conciencia en el momento presente.

El tercer capítulo, dedicado a shodō (書道), caligrafía japonesa, plantea que la visión y actitud de mantener la conciencia ante el acto caligráfico de años de evolución, es la misma ante la naturaleza y los que nos rodea. Aquí se enuncia las diferencias entre los actos caligráficos: no es lo mismo aprender a escribir los ideogramas denominado *shuji* (習字), que el *shodō* (書道), que significa “el camino de la escritura” y es la escritura que los monjes zen (禪) realizan como un camino a la iluminación. Asimismo, se describen los diferentes estilos de caligrafía que existe y la experiencia de estudiar durante casi cinco años la caligrafía japonesa en Shūji kenkyū sha, (習字研究社) en Fukuoka Japón Matriz de Shūken México (習研メキシコ); donde estuve aprendiendo y viviendo sobre la posición del cuerpo, brazo, mano y dedos, el ritmo de la respiración, las herramientas, el pincel (fude 筆), el papel (kami 紙), la piedra para preparar la tinta (suzuri 硯) y la barra de tinta (sumi 墨), designadas como los cuatro tesoros. Llegué a apreciar que la belleza contenida en cada kanji, me volía a conectar con el presente en cada movimiento desde el hacer la tinta, entintar el pincel y en el acto mismo de la escritura shodō (書道) junto con la respiración.

En el cuarto capítulo, donde la respiración que se enlaza totalmente con el espíritu zen (禪) se describe sobre las cuatro nobles verdades, escritas en los sutras Agamas, los cuales reseñan brevemente las enseñanzas de Buda Gautama y nos da una visión, para reflexionar sobre la importancia de hacernos responsables de nuestros actos para entender que los que nos sucede es por causas de nuestras acciones en esta vida. Dicha visión consiste en lograr un nuevo punto de vista para percibir la vida y las situaciones en general; el aprendiz tiene que deshacerse de todas costumbres ordinarias, de los pensamientos que controlan la vida cotidiana, y tratar de concebir nuestro entorno sin juzgarlo. En japonés, esta praxis de meditación de manera sentada se llama zazen (座禪), pero existen diferentes caminos para llegar a ese estado. Ante esta situación, al principio se investigó la manera sistematizar la gestualidad del trazo del proceso creativo mediante el vínculo con la estructura caligráfica japonesa, el shodō (書道), con lo cual buscaba replicar o reafirmar la creación de un monotipo como una práctica zen (禪) que aporte a una conciencia total dentro del proceso de creación para cualquier individuo. Llegando a observar que no es sistematizar el trazo, sino que había que observarse desde el interior ante todo el

proceso de creación o de práctica, por lo que el modo de enfrentar la situación sí parte de algunos preceptos de las nobles verdades del zen.

Durante todo este proceso de investigación, el monotipo me condujo a la práctica zen (禪) por la conciencia que me lleva al presente y a vivirla como la meditación de zazen (座禪). Fluía en cada instante de creación y la experiencia de plenitud y felicidad me llevó al quinto capítulo, con la Teoría del Flujo de Mihaly Csikszentmihalyi. Este autor ha estudiado los “estados de experiencia óptima”, los momentos en los que uno se siente en un profundo sentimiento de gozo creativo. Por lo tanto, tomo sus parámetros como complemento para conceptualizar las praxis; se compararon con experiencias personales con el monotipo, la caligrafía japonesa y la meditación. Se aportaron analogías y se dió validez a lo experimentado, así como a gran parte de los fundamentos para esta investigación.

Si la intuición me ha guiado por caminos correctos, la teoría llegó a firmar varias de las experiencias obtenidas durante todas las practicas, pertinentes a este trabajo. Así que, para confirmar la totalidad, surgió la pregunta ¿Cómo reacciona el cuerpo y mente con determinadas acciones? Las Ciencias Cognitivas, en específico con la neurociencia, permite describir qué sucede en nuestro cerebro y nuestro cuerpo con la respiración, la meditación y la experiencia de flujo. Acciones unidas al proceso creativo del monotipo. Es una manera de entender la “lógica” funcional de nuestro ser. Todo esto aparece en el sexto capítulo.

En el capítulo séptimo, se describen de manera formal y vivencial los procesos creativos de la producción de monotipos, tinta y la inclusión de caligrafía japonesa en la obra que se llevaron a cabo durante todo este tiempo y que me llevó a la consolidación para resumir y conjuntar los conceptos y parámetros encontrados en los diferentes temas abarcados en esta investigación para establecer el monotipo como una práctica de plenitud, o como se planteó en un principio como una práctica zen (禪). Y se muestran en los mapas mentales ubicados en las conclusiones

El monotipo es una de las técnicas dentro del grabado en donde no existe la reproductividad y se focaliza en tener la intención definida. Esto plantea las similitudes de dicha técnica con las prácticas zen (禪); en tal sentido se pudo establecer una sistematización de enseñanza para transmitir un encuentro diferente con una práctica creativa como el monotipo. En primer instancia, la mentalidad debe estar equilibrada con el cuerpo y tener una intención definida, concientizando el ritmo de la respiración de acuerdo con la rutina de preparación de materiales para el proceso creativo y repetición del acto creativo. Tales actividades forman parte del proceso y se indagaron dos cuestiones al respecto: ¿cómo ejecutarlo y por qué hacerlo? Esto para sistematizar y replicar el proceso en diferentes grupos de personas. Discurro en la importancia de concientizar en primer instancia nuestra respiración, en cualquier situación, para adquirir

atención precisa al observar nuestras situaciones por lo cual podremos obtener un conocimiento y poder crear una representación del objeto en nuestro interior y aplicarla cuando precisemos. Se trata de un proceso en el que el sujeto transforma el material sensible que percibe de su entorno, lo codifica y guarda para usarla después y ese conocimiento se deriva en la percepción, la imaginación, la creatividad, la memoria y el pensamiento.

La perspectiva metodológica consistió en ser, dentro de lo posible la observadora vivencial, con una visión amplia en todos los aspectos en la praxis en todos sentidos, tanto del proceso creativo de producción de monotipos, como en los ejercicios de caligrafía, en la misma meditación y en el entorno cotidiano familiar, profesional y personal, validando y aplicando lo mejor posible las teorías y discursos de los temas inherentes a esta investigación. Desde los mismos preceptos budistas, las experiencias de Daisetz Suzuki (2009), los monjes Gudo Wafu Nishijima (2005), Shunryu Suzuki (2012), la teoría de flujo de Csikszentmihalyi (2018) , Varela y los conocimientos de las ciencias cognitivas (2015). Todo este trabajo me ha llevado a una experiencia llena de satisfacciones y a la respuesta a los “Fundamentos de la gestualidad del trazo en el proceso creativo en el monotipo con sustento de caligrafía japonesa (shodō) 書道 como práctica zen (禪)”

Por lo que, a partir de este largo camino de concientización y esfuerzo por conocerse, de saber que las respuestas están en uno mismo, comparto la alegría de describir los parámetros encontrados en conjunción de redes complejas entre varias disciplinas.

CAPÍTULO I

EL MONOTIPO



CAPÍTULO I EL MONOTIPO

1.1. ETIMOLOGÍA Y DEFINICIÓN

El monotipo se encuentra dentro de las técnicas del grabado. Etimológicamente está compuesta por el prefijo “mono” y el sufijo “*tipo*”. El prefijo viene del griego “monos”, que significa “único o uno sólo”. El sufijo “*tipo*” viene del latín “*typus*” y este a su vez del griego “*tipos*” que significa “letra”, MUNGUÍA (como se citó en Barbados 2013:28), un carácter de grabado, *typos* deriva del verbo *typtein* = *golpear*. Antiguamente los griegos grababan caracteres en las piedras usando cincel y martillo; de ahí la referencia a golpear. “Tipo” se refería a la pieza de la imprenta y de la máquina de escribir en que está realizada una letra o signo en relieve ya sea en metal o madera. En los orígenes de la imprenta, los tipos eran las letras que se usaban para imprimir los primeros libros. Por lo tanto, los tipos son una referencia a la impresión y la estampación. De esta manera el monotipo es “única impresión”, “una sola impresión”, “ejemplar único”, de tal manera, la imagen, no puede ser reproducida varias veces.

La definición de monotipo de acuerdo al *Diccionario del Dibujo y de la Estampa*: Monotipo es: Estampa* a la que se transfiere por contacto la imagen pintada o dibujada en un soporte rígido cuando el pigmento está todavía fresco. Desde el punto de vista no solo de la técnica sino también del lenguaje, el monotipo está a caballo entre la pintura, el dibujo y el arte gráfico*, con el que coincide en el hecho de que el producto final es una estampa, es decir, el soporte que contiene la imagen definitiva es distinto de aquel en el que ha intervenido el artista. Sin embargo, se diferencia del arte gráfico en la más específica, genuina y peculiar de sus características: la multiplicidad del producto. En efecto, al no ser fijada permanentemente la impronta en el soporte y, en consecuencia, no ser entintada durante la estampación* —el propio pigmento empleado por el artista es el que crea la imagen transferida—, resulta imposible obtener más de una estampa por este método —de ahí su nombre—. El pigmento usado con mayor frecuencia para pintar es el óleo. Aunque conocido desde el siglo XVII, han sido los artistas del XX quienes se han sentido verdaderamente atraídos hacia el monotipo debido a la originalidad de sus texturas. (BLAS, J.; CIRUELOS, A. y BARRENA, C. 1996:57)

1.2. CONCEPTO DE CONTRAPRUEBA ANTECEDENTE DEL MONOTIPO

Lo precedentes del monotipo se pueden observar, desde las más antiguas impresiones en grabado en hueco en el siglo XV. En la etapa de evolución y experimentación del grabado se utilizaba una técnica que se relaciona con el origen del monotipo, a la cual se le denomina “*counterproofing*”, que se traduce como “contra prueba”. Este proceso se utilizó durante el siglo XVI y consiste en obtener una imagen a partir de una impresión donde la tinta aún está fresca. Más en detalle:

“Los primeros grabadores en hueco utilizaban este método, que consistía en pasar por el tórculo una impresión fresca, cubierta por un papel húmedo del mismo tamaño para obtener una imagen más tenue y contraria, es decir una imagen igual que la placa grabada.” (Cruz, 2003:14).

Esta impresión se utilizaba como una referencia para poder realizar las modificaciones necesarias en la placa, para mejorar la imagen que se imprimía, ya que en ambas la imagen se encuentra en la misma posición contraria y no al derecho como la impresión final. En este caso se hace una “contraprueba” a partir del monotipo. La impresión fresca procede como la pintura o el dibujo. El papel representa la matriz o placa: al cubrirlo con un papel húmedo y al aplicarle presión, la tinta pasa al papel húmedo, obteniendo una imagen contraria o en espejo del primer monotipo. Este procedimiento de “contraprueba” también fue utilizado por los pintores para sustraer el exceso de pigmento de sus obras, presionando con papel y retirándolo, obteniendo un monotipo, sin tener esa intención. Otra de las formas en que se recurría a esta técnica, fue el transferir un dibujo al lienzo, sin embargo, no era aplicable a formatos de gran escala, por el tamaño de los tórculos.

Uno de los trabajos del grabador italiano Giovanni Benedetto Castiglione (1616-1670), se encuentran entre las primeras obras reconocidas específicamente en monotipo. Este artista del siglo XVII. Se atrevió a realizar una imagen estampada sin haber hecho huella alguna en la matriz. Se conocen 22 monotipos, inspirados en escenas bíblicas, en los cuales este artista experimentó las técnicas aditivas y sustractivas del monotipo. Castiglione exploró con la técnica sustractiva. Dibujaba las líneas blancas con alguna punta de madera o metal, en una placa cubierta de una capa uniforme de tinta; al parecer quitaba la tinta utilizando pinceles, trapos o sus dedos para lograr las diferentes tonalidades. Cruz (2003)

El trabajo de Castiglione, se le considera como un paso anterior a la técnica del aguafuerte, por la variedad de tonalidades que obtenía, “esta técnica fue nombrada a falta de otro término, por Adam Von Bartsch, director del *Imperial Print Collection of Viena* en la publicación *Le Peintre Graveur* como una *imitación o emulación de aguafuerte*”. Cruz (como se citó en Ross,1990:251)

Aun cuando se empezaba a definir el monotipo como una técnica separada de la mera casualidad, por el momento este medio no obtuvo un reconocimiento total, sólo se obtenía un único ejemplar, y la necesidad primordial consistía en difundir el medio impreso. Además, la técnica dependía mayormente de los efectos accidentales que se rescatan a consecuencia de las calidades de la tinta en una superficie plana, que a su vez se transforma al aplicar la presión mecánica o manualmente.

El monotipo o “contraprueba” como se llamaba anteriormente, se encuentra entre los procesos significativos para la mejora visual de una estampa. Rembrandt y Castiglione la utilizaron con frecuencia por las calidades tonales que da a las obras (Cruz, 2003).

Cabe mencionar que las técnicas tradicionales del buril y aguafuerte estaban sometidas a un rígido sistema de entramados y reglas específicas para la reproducción de cualquier escena u objeto al igual que por una extensa gama de grises. El color de igual manera estaba condicionada a estas sintaxis. Para el siglo XIX ocurrió que decayera el grabado de reproducción, dando paso al <grabado de creación> y que el color se liberara del encierro formal. Con las estampas japonesas se descubre que el color no solo es aplicable a la pintura sino a la madera, el cobre o la piedra con sus implicaciones plásticas determinadas.(Sáez, 1989).

Hasta entonces el color en las estampas, siempre emparejado y violentado con el negro, se libera y se constituye en un elemento nuevo de creación, dejando a la forma como tal de lado, para pasar a formar parte de una nueva teoría de la imagen. La oposición de oscuros y claros, de colores fríos y cálidos, los contrastes y la complementariedad de los colores, emancipan por fin los ojos de los artistas y progresivamente también del público en general. [...] que hace posible y sienta las bases del grabado contemporáneo. (Ivins, como se citó en Sáez. 1989:20)



Fig. 1 Giovanni Benedetto Castiglione
“Cabeza de hombre barbudo”
Monotipo 31.7 x 23.6 cm
Colección de Royal Art

Los primeros ejercicios relacionados con los monotipos a color se atribuyen a Hércules Seghers (1589-1638), uno de los artistas que a mediados del siglo XVII encontró un medio adecuado para la expresión de sus ideas, tanto en el grabado calcográfico como en la investigación de las técnicas. Sólo conseguía pruebas únicas y, en su afán de encontrar un método que permitiera la transformación de estampas de pinturas, desarrolló una técnica para colorear sus estampas.

“Rembrandt van Rijn exploró esta técnica a mediados de 1640 al realizar algunos monotipos y descubrir que la técnica le era útil para dar un acabado a sus trabajos en grabado en metal. Es probable que Rembrandt van Rijn conociera el trabajo de Seghers, y que esto influyó en la decisión de usar el monotipo. La monoimpresión fue una forma de concluir o dar un terminado a sus impresiones hechas en grabado en metal.” (Cruz, 2003:15).

Y se conoce que Rembrandt era admirador de la obra de Seghers y coleccionaba tanto sus planchas como sus estampas; de tal manera que no es difícil que imprimiera su trabajo y estudiara su estilo. Algunas de ellas fueron re-trabajadas por él en una suerte de palimpsesto gráfico. (White, 1992). Además menciona que:

En la obra de Rembrandt, se despertó el interés por el paisaje a fines de la década de 1630, cuando además de algunos dibujos, hizo un pequeño grupo de pinturas, especialmente de escenarios montañosos imaginados. Tenían la fantasía del espíritu de Hércules Seghers, cuya obra coleccionada y admiraba Rembrandt y es la fuente de inspiración de esta primera etapa paisajista. (White, 1992:98)

Rembrandt fue el primer artista que se sintió interesado por realizar imágenes con un cierto interés artístico que reproductivo. El tratamiento de la tinta en muchas de sus estampas difieren con respecto a la forma común como se entintaban las placas en aquella época; las trabajaba con mayor libertad y practicidad. No delegaba la impresión al impresor, a partir de las diferentes pruebas que realizaba en el momento de estampar valoraba el posible resultado de la matriz, lo que daba al proceso un enfoque pictórico. Esto se observa en su interés por la iluminación de la atmósfera, en que las luces destacan dramáticamente. (Marcos, 2013).

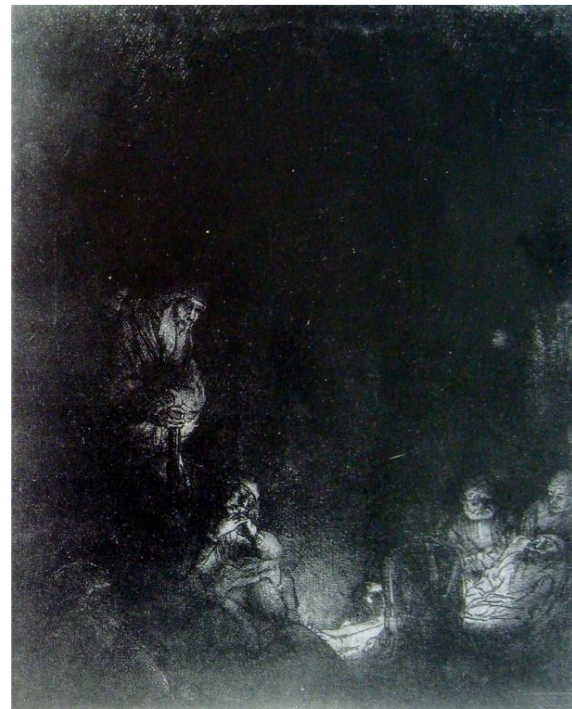


Fig.2 Rembrandt van Rijn, “La sepultura” Aguafuerte primer y segundo estado 21.1x16.0cm c. 1654 Cortesía del Museo de Arte Metropolitano. Colección The Sylmaris. Regalo de George C. Graves, 1920 (20.46.17) Derechos reservados.

Si bien a las estampas de Rembrandt y Seghers, no se les considera como monotipos propiamente dicho, estos dos artistas con el afán de búsqueda, de libertad y espontaneidad, para enriquecer la materialización de la estampa, con su percepción interna, en la conexión del ser creador y artístico más que funcional, consiguen innovaciones en las técnicas de estampación, destacando el interés por la aplicación de la tinta sobre la placa sin realizar incisiones, sino huellas de esa espontaneidad y naturalidad cuando nos encontramos en plenitud.

1.3. DIFERENCIAS DE MONOIMPRESIÓN Y MONOTIPO

Se define como monoimpresión a la impresión obtenida a partir de una matriz modificada en madera, metal, piedra litográfica o pantalla serigráfica. Pero no se realiza una edición; su carácter único no está determinado por la técnica, sino que se manifiesta en la estampa. Al imprimirla se modifica por varios métodos de trabajo como colorearla, dibujarla, reimprimirla o pegarle otra imagen. También tiene la posibilidad de experimentar con la variación en el entintado de la matriz para lograr efectos diversos o llevar la estampa a diferente tono y color. De esta manera las

monoimpresiones se han convertido en una posibilidad al desarrollo del arte gráfico como medio creativo, donde el artista determina su unicidad como valor de obra final y no como prueba o ejercicio de investigación en la matriz para hacer cambios en la misma. Para desarrollar el arte tomando la monoimpresión como el fin.

1.4. PROCESO DE CREACIÓN DEL MONOTIPO

De cierta manera, en la mayoría de los textos referentes al monotipo, existe un discurso en defensa de la técnica de monotipo, y en lo personal, acepto lo he seguido, porque si he percibido cierta desvalorización a la técnica. El monotipo se podría resumir como una novela en donde sus orígenes fueron en el revés de la servidumbre por la mejora de la imagen para que la matriz sea reproducida; pero a estas alturas y con la percepción de que todo es, que todo es válido con todas las fortalezas o debilidades. El monotipo por esencia y como toda existencia universal, es única e importante; es concebir la validez del monotipo por su esencia, por lo que es y no por su *pasado*.

Resulta imprescindible acentuar el valor del trabajo o proceso creativo, previo a la impresión del monotipo, en la práctica sobre la placa, en el soporte donde se está pintando, dibujando, manchando, creando, expresando. Esto se basa primordialmente en lo personal, en la espontaneidad y en el sentido de no dejar la ejecución al azar, sino conservar la mente libre para actuar en la obra mientras el cuerpo se dedica a la ejecución, sin necesidad del cuidado del espíritu. Así, actuar de forma espontánea será sinónimo de actuar “naturalmente”, sin que la inspiración se malgaste en largos períodos de reflexión. Si acaso breves avistamiento lejanos al soporte para una nueva visión de la composición. Así como habilidad para controlar o concientizar todos los factores que intervienen en la ejecución: el tipo de placa, de tinta, los colores, el papel, su humedad, los materiales para la realización de texturas visuales, rodillos, pinceles, trapos, plumones, espátulas, plásticos. Tomar concientizar de las circunstancias del entorno, la temperatura, si es ruidoso, silencioso, qué tipo de música seleccionar o cual se escucha sin tener una preferencia. Empero, el silencio es siempre apuntala el espacio, sustenta la esencia de cómo se encuentra uno en ese momento; qué emoción se vive, tristeza, molestia, felicidad, presión, preocupación, tranquilidad, serenidad etcétera. El no juicio constituye el principal factor para inicia un monotipo. En este tipo de técnica se ejerce la espontaneidad y pueden existir los accidentes y variables que resultan interesantes, pero lo valioso reside es el control del accidente y la concientización de las formas, colores, el trazo gestual. Sin quitar que la vitalidad, y frescura de la casualidad hace atractiva esta técnica. Dentro de los dos procedimientos, la espontaneidad,

lo natural, sencillo, la respiración son los actos que en común he encontrado entre las dos prácticas de shodō y monotipo, en donde se trata de conseguir la unión espontánea con la esencia, “entendida como ese vacío que nos permite acercarnos al movimiento de las leyes naturales y universales a través del *ki* (氣)⁶ y que nos da un reflejo de nosotros mismos, a través de los trazos” (Lazaga, 2007:65). Ahí el mismo acto de escribir y producir una estampa es la vía o el camino de la misma meditación, la iluminación misma. Los pensamientos desaparecen, cuerpo y mente se unen en un reconocimiento en el material elegido, la forma, como resultado el fluir de plenitud en la creación, en el discernimiento de la realidad en un espacio.

Dentro del grabado, la técnica del monotipo no es muy bien apreciada y se le ignora por producir una imagen impresa sin posibilidad de ser multiplicada. Al menos eso percibo dentro del entorno próximo. Pero la imagen del monotipo -vital, única e irrepetible- y ésta es la cualidad imprescindible como lo es un instante en el momento presente donde no podemos volver a repetirlo, no se puede borrar lo que se dijo o hizo. Ha quedado marcado, ha quedado la huella, como la estampa, un vestigio de lo vivido en su espacio preciso. La característica primordial, de la creación de monotipo consiste la prontitud sin derecho a corregir, que contiene las caligrafías y el *sumi-e* (墨絵)⁷ a diferencia de las demás técnicas de grabado. El monotipo se encuentra como en la práctica zen (禪), en el camino medio entre la pintura, dibujo y las artes gráficas. Sin ello minimizar o exaltar alguna técnica, empero si enunciar las diferencias, y aun así entender y considerar que cualquier acto creativo o cotidiano, son prácticas que nos pueden llevar a una experiencia óptima.

El acto creativo de la creación en general y en este caso de los monotipos, ha implicado una experiencia de plenitud y flujo, con cada trazo plasmado de segundo a segundo. En este sentido, su similaridad con lo conceptualizado de la práctica zen (禪) consiste en considerar de suma importancia y prioridad llevarlo al pragmatismo en su totalidad, para concientizarlo, vivirlo y entenderlo. Y por ende transmitirlo, replicarlo a nuestros alumno(as), replicarlo en su práctica de conocimiento de nuevas técnicas artísticas, del monotipo en este caso. Para que al estar bien aprendidas den lugar a una expresión plena en su proceso de creación y no solo de su obra sino quizá de la creación de su camino en su vida cotidiana con una percepción de la realidad última;

⁶ El Ch'i (氣 en chino) o ki (氣 en japonés) es el aliento vital o energía cósmica con el que la creación debe estar de acuerdo. Es uno de los conceptos fundamentales del taoísmo primitivo que podemos relacionar entre otros conceptos con el soplo vital o Pneuma, griego. Sobre esta última aserción véase Bush Susan. *The Chinese Literati on Painting: Su Shih (1037-1101) to Tung Ch'i-ch'ang (1555-1636)*, Massachusetts and London, Harvard University Press, Harvard-Yenching Institute Studies XXVII, 1987, pp.16-17

⁷ Sumi-e (墨絵) Técnica ancestral de pintura monocromática con tinta negra de origen chino que nace de la filosofía taoísta y llevado a Japón por los monjes budistas. Es una pintura naturalista que representa los elementos en su forma más esencial y que defiende conceptos como naturalidad, la simplicidad o la espontaneidad.

Los(as) jóvenes necesitan a la humanidad, no “estar ciegos que estamos en posesión de todas las facultades necesarias para ser felices y que nos harán amarnos unos a otros”. (Suzuki, 2009:125). Y no en la cuestión romántica, sino verdadera, de la aceptación y validez de nuestro ser y realidad total.

El monotipo y la práctica zen (禪) tienen en común que, entre las técnicas del grabado, la del monotipo no permite la reproductividad y se centra en tener una intención definida. En este sentido se ha practicado la meditación al igual que la praxis de la caligrafía japonesa para establecer una sistematización de enseñanza que permita transmitir un encuentro diferente ante una práctica creativa como el monotipo, en donde en primer instancia, la mentalidad equilibrada con el cuerpo, ante una intención definida, concientizando el ritmo de la respiración acorde con la rutina de preparación de materiales para el proceso creativo y repetición del acto creativo, son parte experimentadas y a considerar de suma importancia para el logro de una experiencia óptima.

¿Cómo ejecutarlo y por qué hacerlo? Para sistematizarlo y replicarlo en diferentes grupos de personas. Discurro en la importancia que, al observar nuestras situaciones y concientizar nuestro entorno, adquirimos un conocimiento y creamos una representación del objeto en nuestro interior para aplicarla cuando lo precisemos. En este proceso el sujeto transforma el material sensible que percibe de su entorno, lo codifica y guarda para usarla después (Xingjian, 2004). De ese conocimiento se deriva en la percepción, la imaginación, la creatividad, la memoria y el pensamiento.

Ante estos elementos, el interesante encuentro con el trabajo de Csikszentmihalyi (2018) ha reforzado los parámetros esenciales experimentados durante el proceso de la creación del monotipo, para validarlo como experiencia óptima. En esta obra, el autor comenta que las actividades donde existe el esfuerzo del límite voluntario para conseguir algo difícil y que valga la pena nos conlleva a una experiencia óptima, como un violinista que logra ejecutar una composición complicada. Un niño que logra armar una torre existe la plenitud. El monotipo genera la misma reacción desde la primera impresión; al estar experimentando se puede mejorar en la siguientes estampas hasta lograr lo que se desea. De ahí la importancia de seguir practicando para mejorar la imagen calidad y expresión.

El monotipo ofrece la posibilidad de marcar el camino de progreso a partir de cada estampa, como cada paso y caída al andar en bicicleta o todos los ejercicios en la caligrafía para lograr lo óptimo; donde “para cada persona existen miles de oportunidades, de desafíos para expandirnos” (Csikszentmihalyi, 2018:16). En este sentido es reconozco que el monotipo me ha llevado a una nueva percepción y entiendo que cualquier acción nos puede llevar a una realidad

última, experiencia óptima de la plenitud, capaz de controlar lo que sucede con conciencia de momento a momento presente. Así como cada trazo nos lleva al que sigue o cada mancha o sombra guía nuestra percepción, la contemplación de lo observado o el sentir de nuestro corazón, nos da a cada instantes los pasos a seguir. Al producir los monotipo por lo general sin ninguna idea concebida, considero el monotipo como una acción tal como lo menciona Krishnamurti, “la acción no se basa en una idea. La acción es inmediata, espontánea, directa, no incluye el proceso de pensamiento”. (1997:35).

1.5. DIFERENTES RECURSOS PARA LA CREACIÓN DE MONOTIPOS

En sus comienzos, la experiencia personal del proceso del monotipo en sus comienzos, fueron experimentales, autodidacta y totalmente espontáneas, de acuerdo como lo necesitaba o quería representar o expresar, quitaba, manchaba, pintaba o esgrafiaba la placa; actos para los que cada quehacer encontró sus definiciones conceptuales en posteriores investigaciones.

La realización de monotipos es una técnica gráfica sumamente libre, por lo que es complicado o limitante generar un único procedimiento a seguir. Considero que para abrir las posibilidades del medio bastará con puntualizar de modo general las bases sobre las que se sustenta el proceso. Cada persona determinará cuáles son los materiales y procedimientos adecuados para la creación de su imagen. Así, las técnicas que se describen a continuación pueden ser combinadas y recreadas según la necesidad estética de cada artista.

1.5.1. MONOTIPO ADITIVA

Es el acto y resultado de agregar, sumar o completar; en donde el proceso de esta técnica consiste en aplicar la tinta sobre la placa o soporte liso, sin irregularidades de preferencia, en cualquier metal -zinc, cobre, fierro, acero inoxidable- o acetato, etcétera,. mediante herramientas como pinceles, rodillos, espátulas, trapos, manos, cuerpo, raseros para posteriormente pasar la placa por el tórculo para obtener la estampa.

La tinta aplicada se debe mantener fresca para que la transferencia de la imagen en el soporte sea estampada apropiadamente. Los solventes juegan un papel importante en el uso y consistencia de la tinta, porque nos darán la flexibilidad para diluirla y realizar transparencias,

chorreados, salpicar, gotear, obtener medios tonos y resultados muy ricos en cuanto a valoración de volúmenes y sombras, permitiéndonos pasar del tono más luminoso al más profundo. Al utilizar aguarrás se tiene que tener cuidado de no excederse para no dejar manchas de aceite en el papel; si se utiliza thinner en la tinta se tendrá que trabajar más rápido la imagen, porque tiende a secarse y se dificultará la estampación, además de que tal vez el papel se pegue al soporte. De otro modo se puede utilizar las tintas directas del envase para tenerlas de un modo más denso, para aplicarlo con los rodillos, en zonas amplias y homogéneas o también manchas, planos, líneas condensadas.

Otras consideraciones son que, al trabajar con pinceles y espátulas, se tiende a aplicar la materia como en la producción de la pintura, donde las pinceladas contienen exceso de materia. Esto ocasionaría que se extienda la tinta al ser impresa, modificando el diseño visualizado en la placa. En la realización de los monotipos, se debe disminuir la cantidad de tinta, aplicándola en capas delgadas.

Las tintas para grabado, offset u óleo las cuales contienen aceites, que retardan el secado; posibilitan en el monotipo que en la realización de la imagen, se pueda borrar, modificar y volver a empezar la imagen, facilitando el proceso de creación.

Una vez terminada nuestra imagen en nuestro soporte, se imprime nuestro monotipo en el tórculo o con baren (馬棟)⁸ o cuchara de madera para la estampación manual. En lo personal pasarlo por el tórculo se logra que los colores denoten una unificación en la imagen.

La práctica, que constituye uno de los elementos primordiales sea donde la experiencia del monotipo, sea una acción que nos lleve a un estado de conciencia plena, será natural y parte del proceso. Tal vez el primer monotipo, no se tengan los resultados esperados en relación con las visualizaciones predispuestas. Debe tomarse en cuenta que, otro de los elementos, dentro de nuestros fundamentos de esta investigación es que no se tenga una predisposición y resultados esperados.

La práctica en la creación de los monotipos nos llevará a la habilidad en el cálculo de las cantidades de tinta que podemos emplear para obtener una imagen de acorde a nuestra estética. Además, como lo menciona Marcos Barbados (2013: 53)

⁸ El baren (馬棟) es un objeto duro elaborado a base de fibras vegetales – hojas de bambú- con el que se frota el papel contra el taco entintado en la estampación en relieve. Este sistema de frotamiento con baren o con cualquier instrumento duro –una simple cuchara. Por ejemplo- constituye una alternativa a la estampación por prensado y puede considerarse como el método más antiguo practicado en la obtención de estampas. El baren, cuyo plano es circular y ligeramente convexo procede de Asia Oriental. (Marcos. 2013 p. 53)

“en muchas ocasiones los prejuicios o los miedos con los que nos acercamos a los diferentes procesos creativos nos limitan y condicionan ahogando nuestras capacidades y las del propio medio en sí. Siempre que tratemos de esforzarnos desde la reflexión podremos superar las dificultades en la búsqueda de resultados”. (Marcos, 2013: 53).

1.5.2. EL MONOTIPO SUSTRACTIVO

La técnica de sustracción consiste en restar, disminuir, quitar tinta donde se aplica una capa uniforme del material, en toda la placa o en algunas zonas, con ayuda de un rodillo. La capa puede ser tan densa o transparente como se desee, ésta será la base para la creación de imágenes. Se trabajarán desde los tonos más intensos y puros a los más claros, las luces y sombras, retirando la tinta con hisopos, trapos, dedos, pinceles secos o húmedecidos con algún solvente. En cierta manera es como la técnica de dibujo de manera negra o la mezzotinta, en donde se oscurece toda la superficie para ir borrando o bruñendo, para sacar luces, las cuales enriquecen la imagen a través de la oposición con la luz y los planos. Como toda técnica, en el momento en que ésta se hace habitual, será sencillo valorar la capa de tinta necesaria para obtener los tonos sobre los que aplicar la luz. Las líneas si bien son más sencillas en la adición, en la sustracción sería con el esgrafiado sobre el entintado con hisopos finos o plumones viejos para trazar líneas, achurados o texturas. “Se verán más favorecidas aquellas imágenes en las que se aproveche la luz dominante desde la oscuridad de fondo trabajando el conjunto en sentido claroscuro, por la propia naturaleza del proceso”. (Marcos, 2013:55).

1.5.3. MONOTIPO TRAZADO

El valor dibujístico tiene preponderancia en esta técnica. La estampa resulta a partir de la presión que la punta del grafito va ejerciendo sobre el dorso del papel. Este monotipo consiste en entintar con rodillo de forma homogénea la superficie de un pliego de papel o acetato, en el formato deseado; posteriormente se coloca una hoja encima de esta superficie entintada, para dibujar lo que uno pretende representar en el dorso de la hoja encimada; si bien se dibuja con lápiz para percibir lo que se está haciendo, también se puede trazar con un palito fino de madera. Es realmente “la transferencia de tinta a través de un soporte, un papel o cualquier superficie plana

que permita la fácil aplicación de una capa de tinta mediante un rodillo a otro dispuesto encima y por razón de la presión ejercida con cualquier útil de dibujo en el reverso.” (Marcos. p. 57 2013)

No es necesaria la presión de un tórculo, la del lápiz o instrumento fino o los simples dedos será transferida a la hoja. Si apoyáramos la mano al dibujar ésta se transferirá. El dibujo a mano alzada será uno de los puntos importante a considerar que se deben considerar en la ejecución de los trazos.

1.5.4. MONOTIPOS CON ESTÉNCIL

Otro proceso muy satisfactorio de trabajar es la utilización de esténcil, mascarillas o sellos, las cuales sirven para repetir una forma que puede ser manipulada de distintas maneras. Se pueden imprimir y reimprimirse, recortes de revista, hojas de árboles, telas con texturas, ropa, redes u objetos susceptibles de ser pasador por el tórculo.

El mundo de las artes gráficas se distingue, por la cualidad reproductiva. En este caso la importancia y valor del monotipo es el proceso de creación, de concentración y atención de instante en instante para llevarlo hasta su estampación, por su propia naturaleza y que nos lleva a una analogía de la vida misma en donde los movimiento, gestos de los pinceles, rodillo manchas y trazos ejecutados en la placa dejan su huella en la estampa, como las palabras dichas no son susceptibles de ser borradas. Lo hecho, hecho está, el momento ha quedado impreso sin dar marcha atrás. Además,

como lo llegó a mencionar Martínez (2008) puntualizando que se trata de una obra única como cada instante de nuestra vida, el monotipo tiene el carácter de ser único aunque dentro de la reproductibilidad del grabado no se valora como proceso de creación. Pero tiene tanta importancia y validez como el proceso de incisión, corrosión, de acidulación que deja la huella realizada en las placas metálicas, madera o litográficas. Actualmente, las estampas ejecutadas en relieve, planográfica o huecograbado se establecen como impresiones únicas por su momento e instantes grabados. Le primera estampa de la edición no es lo mismo que la última. De igual forma Marcos (2013) menciona que conceptualmente a estos múltiples se les hace referencia a una misma “idea única”, por lo que no se le puede seguir defendiendo el arte impreso como un mero sistema de reproducciones de obras, de manera que esta sea su cualidad más destacable. Pese a sus grandes contribuciones en la comunicación:

“Se debe entender que las artes gráficas representan un modo de expresión muy particular debido, no solo a las cualidades estéticas comunes a las obras de este tipo, sino también a los caminos a través de los que estas cualidades se alcanzan. Como proceso, como medio, las obras impresas, en general, tienen unas capacidades únicas que se despliegan durante la concepción, realización y sobre todo la impresión, lo cual les confiere unas características también únicas como expresión artística.” (Marcos, 2013:60).

Así, la apreciación y valoración de un proceso creativo en el que el individuo tiene conciencia de cada momento permite entender que, aunque esta investigación consistió en encontrar el acto de creación del monotipo como una experiencia zen, también me llevó a encontrar y comprender que en cualquier acto de la vida cotidiana: comer, contemplar, limpiar, dibujar, escalar, se encuentra la plena vivencia de nuestro ser. Quienes practicamos las artes visuales, plásticas o gráficas tenemos la fortuna de experimentarlo con mayor frecuencia. Igual son meras especulaciones, en el sentido que los monjes tibetanos o un deportista podrían experimentarlo con la misma frecuencia.

The background of the page is a faded, light-colored image of Japanese calligraphy. Large, bold characters are written in black ink, with some characters filled with a golden-yellow color. The style is expressive and dynamic. In the bottom left corner, there is a small, square red seal with white characters.

CAPÍTULO II

HISTORIA DE LA CALIGRAFÍA EN JAPÓN

CAPÍTULO II HISTORIA DE LA CALIGRAFÍA EN JAPÓN

2.1. ANTECEDENTES SOBRE LA CALIGRAFÍA CHINA Y SU INTRODUCCIÓN A JAPÓN.

Al hablar de los antecedentes de la caligrafía japonesa es inevitable remontarnos a los orígenes de la caligrafía China, los cuales se designan Hanzi (汉字), "Han" por el nombre de la dinastía y "zi" por el nombre de la letra. En Japón, a los ideogramas se les nombre kanji (漢字)⁹; los cuales en estos dos países es considerada una de las grandes artes equiparadas a la pintura, cerámica y poesía. En occidente la caligrafía se considera el arte de escribir con bella letra.

Se da por válida la teoría de que Japón adopta la caligrafía China, hacia el año 500 d. C. con la entrada del budismo. Pero, según relata el *Nihon Shoki* (日本書紀)(Crónicas de Japón, 720 d. C.), y en el *Kojiki* (古事記) (Crónicas de relatos antiguos 712 D. C.); Japón tiene información de la escritura china hacia el año 284 d. C. gracias a Atiki el introductor del confucionismo, quien les muestra la cultura China y por ende su caligrafía, solo a las clases más altas.

Durante siglos, Japón adaptó la escritura china a su fonética, desarrollando una escritura paralela y complementaria hacia el 800 d.C., conocida como *kana* (かな), la cual surge de la reducción y abstracción de algunos caracteres chino.

Realmente es incierto el origen de la letra en general y resulta difícil saber cuándo se crearon los caracteres chinos. Cuenta la leyenda cuenta el emperador amarillo Huangdi (黃帝) (2698 a 2598 a.C.), uno de los cinco emperadores de la mitología china, le encarga al astrólogo Cang Jie (倉頡), la creación de los caracteres para la escritura, quien al intentarlo se sentó a la orilla del río, pero no logró realizar ni uno. Un día vio una ave fénix que tenía algo en el pico y se le cayó frente a él. Vio que había una impresión de una huella y le preguntó a un cazador que de qué, tipo de animal era y le respondió que de un Pixiu (財氣 león alado). Esto lo inspiró de que, si podía capturar en un dibujo las características concretas de las cosas que hay sobre la tierra, podría diseñar los caracteres para la escritura; así empezó a observar el sol, la luna, las nubes y creó los caracteres.

⁹ kanji (漢字) Es unos de los tres sistemas de escritura japonesa junto con los silabarios hiragana (ひらがな) y katakana (カタカナ). Los cuales tienen su reglas específicas al ser combinados.

	oracle bone jiaguwen	greater seal dazhuan	lesser seal xiaozhuan	clerkly script lishu	standard script kaishu	running script xingshu	cursive script caoshu	modern simplified jiantizi
rén (*nin) human	𠤎	𠤎	𠤎	人	人	人	人	人
nǚ (*nra?) woman	𡗗	𡗗	𡗗	女	女	女	女	女
ěr (*nha?) ear	𦊔	𦊔	𦊔	耳	耳	耳	耳	耳
mǎ (*mrā?) horse	𠂇	𠂇	𠂇	馬	馬	馬	馬	马
yú (*ŋha) fish	𩺰	𩺰	𩺰	魚	魚	魚	魚	鱼
shān (*srān) mountain	𠂇	𠂇	𠂇	山	山	山	山	山
rì (*nit) sun	𠄎	𠄎	𠄎	日	日	日	日	日
yuè (*ŋot) moon	𠄎	𠄎	𠄎	月	月	月	月	月
yǔ (*wħa?) rain	𠄎	𠄎	𠄎	雨	雨	雨	雨	雨
yún (*wan) cloud	𠄎	𠄎	𠄎	雲	雲	雲	雲	云

Fig.1 Aquí se puede apreciar los primeros trazos de la escritura de una figuración con la naturaleza y sus variantes en la evolución.

Muy aparte de la leyenda y de la discusión sobre si fue necesaria su creación, debemos reconocer que el lenguaje hablado tiene limitaciones y desventajas. Una se refiere al espacio por la limitada distancia de transmisión hasta donde se pueda escuchar las palabras y el tiempo, en cuanto la capacidad de recordar o memorizar con exactitud la descripción de un suceso, porque con el paso del tiempo se va olvidando.

Para subsanar estas limitaciones se fue haciendo registros físicos por medio de letras.

Por ejemplo, para recordar cantidades se

usaban piedritas o conchas; o para transmitir una idea se utilizaban figuras o dibujos rudimentarios. A partir de estos procesos, las letras empezaron con ideas sencillas como estas y se crearon los pictogramas (繪文字 emoji) y las “letra de pata de pájaro” (鳥跡文字 chōseki moji). “De esta manera, los caracteres se han modificado a la cambiante velocidad de la vida, readaptándose conforme a los instintos del ser humano que siguen persiguiendo la belleza y llevando paulatinamente a la escritura a tomar el carácter de arte” (Shuken, 2014:14).

Desde los comienzos de la tradición china, la necesidad de expresión y la observación de la naturaleza nos remontan a la interpretación poética, como se muestra en el *I Ching*. (Lazaga 2007). Aunque se trabajó en la depuración, abstracción y practicidad de los caracteres, siempre ha estado presente la sensibilidad artística.

2.1.1. DINASTÍA SHANG 1766-1122 a.C. (商 Shō)

Se usaba el kikkōjūkotu bun (龜甲獸骨文), letras de caparazón de tortuga y hueso de animal. La escritura utilizaba líneas sencillas, talladas con cuchillos sobre huesos de animales como vacas o venado y en caparazones de tortuga. Tenía carácter adivinatorio; se le hacían unos orificios no profundos y se calentaban lo que ocasionaba que se resquebrajaban y estas grietas son las que se interpretaban para dar respuesta a los emperadores sobre cuestiones relacionadas con el gobierno, la agricultura, el ejército y en general de las decisiones importantes, se efectuaban con

forme a lo que decían los oráculos. Estos oráculos se limpiaban, se pulían muy bien, cuidando que no tuviera ni sangre ni carne; se escribían el nombre, fecha y pregunta; se horandaban y se calentaban.

En esta escritura se usaban símbolos, entendidos como signos que establecen una relación de identidad con una realidad, generalmente abstracta, a la que evocan o representan; en este caso, se trata de símbolos del sol, la luna etcétera. También había logogramas, del griego *logo*, conocimiento, y *grama*, escritura; y grafemas, consideradas las unidades mínimas e indivisibles de la escritura de una lengua que por sí solas representan palabras. Estos elementos fueron evolucionando como caracteres, pictogramas, ideogramas y fonogramas, hasta convertirse en caracteres para representar acciones y sentimientos.



Fig. 2 Plastrón de Tortuga
Con inscripciones adivinatorios de la Dinastía de Shang
1200 a.C. 18.6 x 10.2 cm



Fig. 3 Plastrón de Tortuga
Escritura en hueso de Oráculo que se encuentran
en el Museo de Lyushun

2.1.2. DINASTÍA CHOU 1122-221 a.C. (Shū 周)

De este período se encontraron vestigios de instrumentos ceremoniales de metal y piedra, con inscripciones en el interior, el cual servía para colocar los alimentos y ofrendas de agradecimiento a los ancestros. La escritura arcaica en la representación de la naturaleza; pasa a hacerse más largas y los trazos fueron más libres; se formó una semifiguración en la representación de la naturaleza. La escritura de los caracteres evolucionó hacia la abstracción a lo largo del tiempo, mientras que el dibujo y escritura comienzan a fundirse en una sola imagen desarrollándose a un sistema de escritura. Con el tiempo, se hicieron más abstractos, en una compleja fusión de pictogramas, ideogramas y fonogramas dando lugar a la escritura llamada tenso (篆書) o escritura de sello, cuyos trazos, en algunos de los caracteres, sobreviven hasta nuestros días.

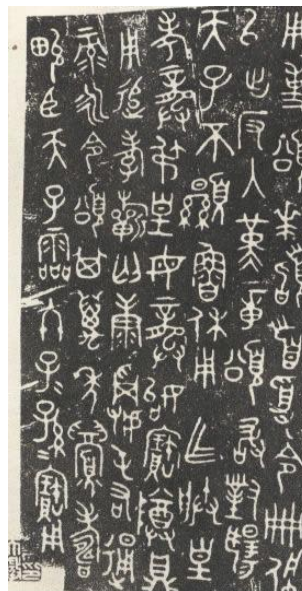


Fig. 4 Inscripción de bronce Dinastía Song ding, ca. 800 BCE. El texto registra el nombramiento de un hombre llamado Song (頌) como supervisor de los almacenes en Chengzhou, y se repite en al menos 3 ollas de trípode (鼎 dǐng), 5 soperas (簋 guǐ) y sus tapas, y 2 jarrones (壺 hú) y sus tapas

De los vestigios más antiguos se encuentra las inscripciones talladas en piedras con forma de tambor denominados en japonés sekkobun (石鼓文). El tamaño de estas piedras eran de 90cm de alto por 60 cm de diámetro en forma de tambor. Alrededor de la piedra están talladas principalmente palabras poéticas sobre escenas de cacería.

Al estilo de escritura encontrado en esta piedra se le suele denominar daiten (大篆) o chūbun (escritura de gran sello), aunque no existe consenso acerca de qué nombre debe de recibir esta escritura. De cualquier forma, al ser ésta una de las fuentes de origen del estilo teisho (籀書) o escritura de sello, no deja de ser un dato histórico muy importante para el estudio de la caligrafía. (Shuken, 2014:17).

A finales de la dinastía Chou, la escritura de gran sello, daiten (大篆) pasó al ordenamiento de los trazos y la necesidad de una estructura imaginaria de forma rectangular y se aprecia la dirección vertical en la disposición de los mismos.



Fig. 5 Escritura sobre tambor de piedra

Además se los vestigios de escritura grabada en los famosos tambores de piedra, también se encuentran en lapidas sepulcrales y estelas.

En diferentes momentos de la historia china, las estelas se han usado, como en otras culturas, para conmemorar hazañas, dar a conocer nuevas leyes, delimitar fronteras e indicar distancias, así como para honrar a personalidades. También, para dejar constancia de datos relativos a pueblos y colectividades, con fines funerarios (indicando el nombre y la biografía del fallecido), religiosos y para difundir obra de autores considerados clásicos.

Cabe preguntarse cómo se puede emplear una estela para difundir información de algún tipo, ya que se trata de un objeto grande y muy pesado, además, difícil de transportar no solo por su peso, sino porque también se puede resquebrajar fácilmente. Hay una respuesta sencilla e ingeniosa: se limpiaba la superficie de la estela y sobre ella se pegaba un papel humedecido con agua. Una vez que el papel se ha secado se estampaba con ayuda de un tampón impregnado en tinta. Así, se obtiene un negativo de aquello que está esculpido en la piedra: los caracteres y todos los elementos decorativos quedaban en blanco, mientras que la superficie quedaba en negro o rojo, según el color de la tinta empleada. La estela funcionada como es una especie de plancha de impresión que se puede usar para crear tantas copias como se desearan. Estas copias pueden ser posteriormente enmarcadas o colgadas de las paredes. A lo largo de la historia, numerosos pintores chinos han dispuesto este tipo de copias en sus casas, como modelos de caligrafía y fuentes de inspiración.

2.1.3. DINASTÍA CH'IN 221 a.C. – 206 a.C. (Shin 秦)

En este tiempo surgieron muchos cambios; entre los importantes estaba la necesidad de expansión territorial por parte del Primer Emperador Qin (Shin shikōtei 秦始皇帝), que le encomienda a su ministro Lishu (Ri Shi 李斯), la unificación de las distintas escritura utilizadas en las diferentes regiones de China. Al resultado de la estandarización de la escritura se le denomina “pequeño sello” o “letra de sello”. De 3 000 kanji (漢字) pasó a tener 10 000 y de menor tamaño.

Por otro lado es interesante como un Emperador plantea la idea de unificar por medio de la escritura, considerando que el acto de escribir a mano provoca la estimulación un área del cerebro conocida como el sistema de activación reticular, en donde la información

se filtra y sólo estamos consciente de la parte que nos es útil para alcanzar nuestros objetivos y nuestra supervivencia. Se hace responsable de la información que llega a nuestro inconsciente. Esto me lleva a entender como la praxis caligráfica deviene en uno de los caminos de iluminación para los monjes Zen (禪). Y me hago la pregunta de ¿Qué tanto el Emperador conocía los beneficios del acto de la escritura en el desarrollo cognitivo?.

Retomando el tema de la escritura, continuaron las modificaciones en los ideogramas adquiriendo un mayor equilibrio y abstracción, perdiendo un tanto de frescura y expresividad, para ganar fluidez en la escritura y geometría; se insertó en un cuadro imaginario, dando una uniformidad a las líneas, todo ello bajo un estudio de equilibrio entre los trazos que será la base de los estilos posteriores.

También se erigieron monumentos para transmitir las nuevas reformas utilizando inscripciones con de las nuevas disposiciones de la escritura. En esta dinastía se quemaron de libros del confucianismo y se mandó asesinar a los maestros de estas enseñanzas, en un terrible suceso denominado, “La quema de libros y sepultura de intelectuales”.

Aun cuando el estilo teisho (篆書), escritura de sello, fueron faltos de frescura, y ya no tendría el estatus de escritura oficial, su desarrollo creativo está vinculado al diseño de sellos para efectos de firmas personales.

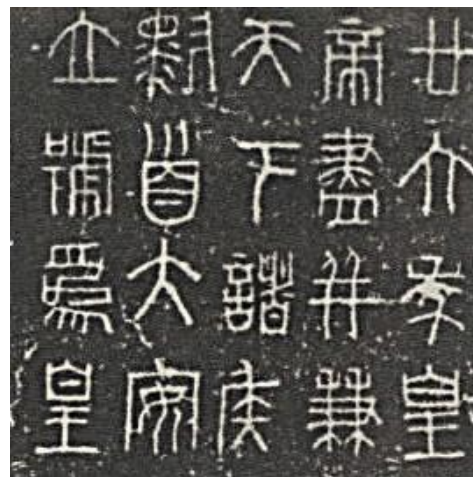


Fig. 6 Sello pequeño de la dinastía Qin. Hecho de hierro, este prototipo fue descubierto en 1973 en la ciudad de Wendeng (eng 文市), Weihai, provincia de Shandong.

La impresión del sello personal en la obras caligrafía implica un acto importante para el calígrafo, más que la caligrafía misma, así me lo comentó mi sensei Hiyama san. Tanto el tamaño como la posición del sello debe de estar en armonía con la obra.

Existen dos tipos de sellos personales:

El primero se le denomina hakubun (白文 letra blancas), la estampación de la letras quedan impresas en blanco o en inkoku (陰刻 tallado de sellos), la letra quedan al negativo.

El segundo sería en shubun (朱文 letras rojas) o youkoku (陽刻 grabado en positivo). La impresión de la firma queda en positivo y de color rojo. Para estampar el sello en la obra usamos una pasta roja de cinabrio, hecha a base de mercurio, azufre, aceite de ricino y aglutinantes de origen vegetal. El mercurio, una vez que está en polvo, ya no es perjudicial.



Fig.7 Hanko Sellos de firmas personales

En la búsqueda de una escritura sencilla y rápida de realizar, el general Meng Tian mejoró el pincel, creando al mismo tiempo posibilidades estéticas mucho más ricas.

Aunque existen vestigios de pinceles en dinastías anteriores, los utilizaba únicamente para pintar la letra como base, para luego grabarlas. Como el descubierto en 1954, durante una excavación cercana de la población de Changsha, en una tumba correspondiente al periodo de los Reinos Combatientes (475 - 221 antes de nuestra era). A pesar de su antigüedad, este pincel tenía ya un cierto grado de elaboración debido a que contaba con un mango de madera y un pequeño tubo de bambú que sujetaba el conjunto de pelos al mango.

Se escoge el estilo shōten (小篆) el pequeño sello como punto de partida para el



Fig. 8 Variedad de pinceles

nuevo diseño de caligrafía. Creando el estilo reisho (隸書) denominado para el estilo administrativo que servirá y sirve para los documentos oficiales, esquelmas oficiales de monumentos, piedras y preceptos.

Existe una riqueza de calidades en una sola línea, gruesas y delgadas con diferentes remates al final de cada trazo y se deja ver el carácter del trazo por encima de la estructura.

2.1.4. DINASTÍA HAN 206 a. C -220 d.C. (Kan 漢)

Durante esta Dinastía, el país se convirtió al confucianismo y sus enseñanzas fueron copiadas, escritas una a una. Por lo que la invención del papel contribuyó en los beneficios de la facilidad de transporte y almacenamiento de los registros.

El estilo reisho (隸書), falto de velocidad y rígido, no cubría las necesidades de distribución de las enseñanzas, por lo que buscan una forma de evolución, continuando con la línea, empero que facilite las copias. Así surgió el estilo kaisho (楷書), letra regular o escritura de tipo imprenta, cuyos trazos cortos y menos complejos facilitaron la escritura. Toda esta evolución de la escritura se menciona sencillo pero pasaron varios años para llegar al estilo kaisho (楷書).

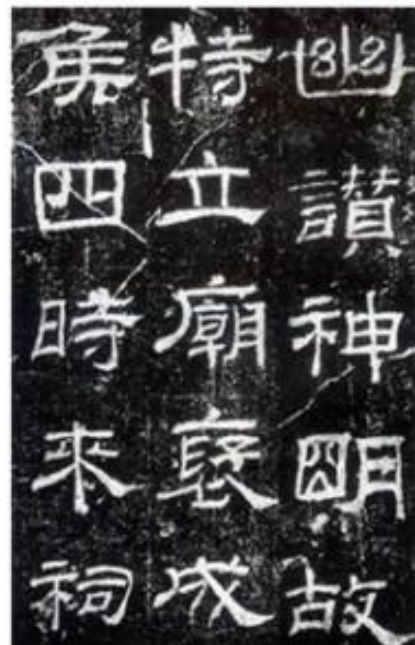


Fig. 9 Escritura estilo Reisho (隸書)
Dinastía Han

Hasta antes de la invención del papel, la escritura se hacía en metal, piedra, huesos de animales, madera o bambú, lo que hacía difícil la expresión de la intención y fuerza en los trazos. La aparición del papel trajo consigo beneficios incalculables como la facilidad de transporte y el almacenamiento de los registros entre otros. Hay que tener en cuenta que, aunque Cai Lun (105 d. C) tiene el mérito de ser considerado el inventor del papel, porque él fue quien lo perfeccionó, se ha comprobado que antes de él ya se había inventado.

La invención del papel les dio a los calígrafos una flexibilidad y movimiento en su trazo, así como una libertad de expresión. El abaratamiento de los costos de producción que influyó directamente en el aumento de las artes del pincel por lo que a finales de la Dinastía Han e inicios de las seis Dinastías surge dos nuevos estilos gyōsho (行書) semi cursiva y sōsho (草書) cursiva

o estilo de hierba; en constante adaptación y renovación de las necesidades internas como externas, que serían y son el camino de estilos más libres, más difíciles de leer por la rapidez con que se escribe el trazo y la abstracción de los caracteres. Además de estilos que permite personalizar la escritura. La representación de cada trazo establecido, comienza a estar exenta del significado reconocible, de tal manera que la legibilidad del texto no era indispensable, al contrario la estética, la composición, el equilibrio de vacíos y trazos dentro el papel tomaría la rienda.

Tanto el nacimiento del pincel como de la invención del papel, surgió una revolución estética en los trazos. No solo en el orden de ejecución y en su equilibrio, sino en las reglas de realización y en los movimientos que habría de llevarse a cabo en el futuro: que cada trazo contenga en sí mismo la pincelada única. Esto significa la importancia del *buen hacer* de ese primer trazo la cual se generará el resto de la caligrafía y significará la imposibilidad de corrección.

kaisho (隸書) marca un antes y un después en la historia de la caligrafía.

Que aquí realizaré una pequeña pausa para subrayar la importancia del “*buen hacer* del primer trazo”, porque conlleva la clave primordial que contiene una total preparación, atención concentración, memoria del ritmo caligráfico, práctica y espontaneidad, para fluir y generar la presencia de una obra de arte.

La agilidad para la transcripción de documentos oficiales en la lectura y escritura, no se detuvo el proceso de abstracción, sino que continuó en estilos más libres.

Las razones de estos cambios en el estilo de escritura tiene que ver con que junto a la aceleración del ritmo en la forma de vivir también se dio la necesidad de escribir más rápido, además de los efectos del instinto humano y su conciencia estética que llevaron a perfeccionar los trazos y la escritura en general. (Shuken, 2014:21).

El hecho de considerar el “instinto humano y su conciencia estética” dentro de su evolución de la escritura, habla de la conexión de la belleza interna con el universo, con su propio ambiente, que permite que nuevas generaciones puedan aún conservar la esencia del camino medio en su diario vivir en los pueblos orientales.



Fig. 10 Estilo de escritura Gyosho del Calígrafo Su Shi de la Dinastía Song
Museo del Palacio Nacional en Taipei

Lowenfeld comenta, que desarrollar la conciencia estética, es educar la sensibilidad de una persona respecto de las experiencias perceptivas, intelectuales y emocionales, de tal manera que las mismas se formen más profundas y se integren en un todo armoniosamente organizado (Lowenfeld, 2008:337) Con esto se puede entender, como la observación, apreciación y contemplación a la naturaleza, plasmada en cada kanji (漢字), se aprecia la organización armoniosa de cada parte del kanji, como del conjunto de la palabra, de la frase, del texto y la composición de la obra, entendiendo también como lo plantea Morin en la suma de las partes producen más. Complementando que junto con la práctica de la caligráfica en la observación del modelo caligráfico a copiar, se puede estar provocando el desarrollo de la sensibilidad estética; dando una conciencia hacia si mismo y el propio entorno.

La caligrafía tuvo un sentido artístico, que se aprecia por un lado en la propia creación de los caracteres, siguiendo un método de intuición, y por otro en la resolución de unos problemas de representación basada en ritmos, equilibrios y aspectos formales de los trazos, utilizando para ello una gran imaginación y toda una metodología construida en base a las dos corrientes filosóficas, el confucianismo y el taoísmo, que representan el pensamiento chino. (Lazaga, 2007:26)

Esta apreciación de la belleza, continúa en la **Dinastía Jin Oriental (317-420 d.C. Seishin 西晋)** entre las familias de la clase aristócrata, con grandes calígrafos como Wang Xizhi (王羲之 Ō Gishi) y su hijo Wang Xianzhi (王獻之 Ō Kenji), quienes detonaron la perfección de la caligrafía y se fomentó la costumbre de apreciar y atesorar la caligrafía de las cartas y escritos de poemas que se intercambiaban.

Por otro lado en las **dinastías Meridionales y Septentrionales (386-589 d.C. Nanbokuchō 南北朝)**, se dieron las influencias de la cultura europea, al igual que de la cultura budista de la India y fue el auge en la construcción de templos, estatuas e inscripciones de las doctrinas budistas. Además que se alcanzó un gran progreso, en el estilo de escritura estilo kaisho (楷書), por la construcción de las lápidas con inscripciones.

En el año 607 d.C. en la **dinastía Sui 589- 617 d.C. (Zui 隋)**, la Emperatriz Suiko (推古天皇 Suiko Tennō) de Japón envió por primera vez una delegación diplomática de estudiantes a China, con el objetivo de absorber el sistema cultural y social. Como consecuencia se logró la transmisión de los libros clásicos del budismo. Lo que significó un acelerado impulso a la caligrafía japonesa.

2.1.5. DINASTÍA TANG 618- 906 d.C. (Tō 唐)

La Dinastía Tang (唐) puso fin al estado de agitación de finales de la dinastía de Sui (隋) y logró consolidarse, en el período más brillante en toda la historia de China. Territorialmente, hubo una expansión más allá de las fronteras establecidas durante la dinastía Han (漢) y, paralelamente al crecimiento del poder del Estado, la literatura y las artes alcanzaron un desarrollo sorprendente. En particular la caligrafía alcanzó una prosperidad tal que se considera a este período histórico una época dorada de la escritura en la que se dice, por ejemplo, que el estilo kaisho (楷書), alcanzó su perfeccionamiento.

El príncipe Shotoku (聖德太子 Shōtoku taishi) vio en la religión una nueva forma de cultura. Difundió el budismo y la caligrafía llegó a Japón por medio de los sutras.

Animó a los monjes a viajar a China para aprender el sistema de kanji (漢字): tuvieron que adaptarlo a lo que querían decir en japonés. Se representaban sonido japoneses y no significados.

El Budismo se transmitió desde el reino de Baejke, Corea en el año 552 d.C. Bajo esta influencia, se empezaron a esculpir imágenes de Buda y se reprodujeron textos del budismo. A partir del año 607 se abrió el contacto con la dinastía Sui (隋), lo que generó un gran impulso para la asimilación de la cultura china. El vestigio más antiguo aún existe, surgió en este contexto, correspondiente a las anotaciones al Sutra Loto (法華義疏 Hokkegisho) del Príncipe Shotoku (聖徳太子), mostrando la influencia de la escritura de la época de las Seis Dinastías.

En el Código Taiho (大宝律令 Taihō ritsuryō), promulgado el año 701 por el Emperador Monmu Tenno (文武天皇), quedaron establecidos los cargos de instructor de caligrafía en la Universidad Imperial de Japón, (大学寮 Daigakuryō).

A partir de esto, se puede inferir que ya desde entonces la caligrafía había formado parte de la vida de las personas y conservaría este rasgo a través de las generaciones, junto con el desarrollo del carácter artístico de la escritura. (Shuken, 2014:54)

El estilo de escritura sōsho (草書) se define como el estilo más libre y creativo en el que los caracteres aparecen uno a uno, unidos y trazados lentamente. Es la caligrafía de mayor abstracción y los trazos son expresivos independientes de sus significado. Con la llegada del pensamiento Zen (禪) este estilo se adaptó muy bien, ya que se buscó la espontaneidad y la libertad personal, muchas veces los monjes se saltarían técnicas ortodoxas para alcanzar el vacío y la iluminación.

Los movimientos son visibles en el cuerpo del calígrafo e invisibles en el trazo del ideograma, tienen importancia para llegar al siguiente trazo, para que la composición exprese la armonía, equilibrio y ritmo. Así la gestualidad natural será expresada en los trazos marcados los invisibles.

Otro de los factores que refuerzan el valor de la práctica caligráfica, es que en este período adoptó un modelo de administración basado en gobernar bajo la ley y la razón dentro de la cual la caligrafía tuvo un papel importante, tanto que esta se convirtió en materia de los exámenes estatales necesarios para ser designado como funcionario de gobierno. Dando más valor a la

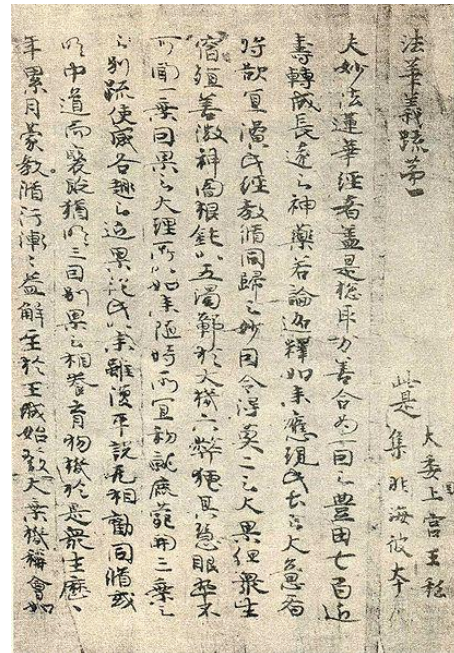


Fig. 11 Copia del Sutra de Loto atribuida al Príncipe Shotoku (573-621)

escritura kaisho (隸書), por lo que fue una de las razones para que este estilo prosperara y llegara a un estado de perfección. Que hasta nuestros días es el que se enseña en las escuelas.

Existe una frase de Liu Gongquan (柳公權 Ryū Kōken) uno de los calígrafos más destacados de este período que dice: “Si su espíritu es correcto, su pincel (escritura) también lo será” (心正しければ筆正し kokoro tadashi kereba, fude tadashi). (Shuken, 2014:38). Aunando que para los aristócratas y samurái consideraban la escritura con pincel como una habilidad de una persona con buena educación. Esto implica la belleza y el valor que contiene la práctica caligráfica, a nivel estético como espiritual.

El interés y también lo enunciaría como pasión por el perfeccionamiento de la escritura, los calígrafos se dedicaban a observar, analizar y copiar los vestigios caligráficos, tanto de lápidas, en piedra o metal como las cartas y poemas originales y en este período el calígrafo Sun Guoting (孫過庭 Son Katei) realiza un tratado de caligrafía (書譜 shofu) en estilo sōsho (草書) sobre la teoría caligráfica. El cual es uno de los calígrafos que estudiamos en Shuken, así como de Ouyang (歐陽詢 Ōyō Jun), Chu Suiliang (褚遂長 Cho Suiryo) y Wang Xizhi (王羲之 ŌGishi).

En la **Dinastía Song del Norte 960-1279 d. C. (北宋 Hokusō)** Dado que no aparecieron calígrafos destacados, la práctica se basó en hacer copias de las obras famosas de antiguos maestro, en la practica de los llamados libro de leyes hōjō (法帖) y se popularizó el uso de cuadernillo llamados jōgaku (帖学), hechos de tela y que contenían los ejemplos de escrituras que se copiaban para la práctica de la caligrafía. Este fue el método de estudio que predominó en esta época, y posteriormente en la **dinastía Qing 1662-1912 (Shin 清)** se dio el estudio de la copia fiel de las inscripciones de la lápidas talladas en piedra, a través del texto calcado del original takuhon (拓本).

En todo este recorrido milenario de inmensa y cuidadosa evolución en la escritura, se percibe y se comprende el nivel artístico en que se encuentra la caligrafía, por su incorporación de la naturaleza en la estética de los kanji (漢字), en cada punto, línea, en la estructura, en el ritmo, vacíos y armonía que se conectan en los mismos movimientos de la danza del calígrafo en la ejecución de la escritura, uniendo su espíritu con el universo. La habilidad caligráfica, mostraba control y paz interior. Es comprender el aprecio y valor a una buena escritura, a un buen hacer, a un buen ser humano. Tal cual como el mismo arte.

2.2. PERÍODOS DE EVOLUCIÓN DE LA CALIGRAFÍA JAPONESA

El primer cambio en el desarrollo de la caligrafía durante el **período Asuka** (554-645 d.C. 飛鳥時代) se debió a que los monjes y la corte se dedicaban a copiar poesías y sutras del budismo, de textos chinos. Al ser un gobierno centralizado en el siglo VII, los documentos oficiales, se multiplicaron, ejercitándose mayormente el estilo regular o kaisho (楷書) de caligrafía. El príncipe Shotoku (聖徳太子) se consideraba uno de los calígrafos japoneses más relevantes de ese momento. El segundo cambio ocurrió en el periodo Hakuhou (654-709 d.C. 白鳳時代) el aumento de la poesía con influencia china contribuyó a la popularización la caligrafía, gracias al emperador Tenchi (626-671 d.C. 天智天皇) quién ayudó al desarrollo de la caligrafía invitando a la corte a los poetas tanto chinos como japoneses. De tal manera que los japoneses comenzarían a estimar y entender a la caligrafía como una forma de arte; así, durante este período que se desarrollaron también las tintas, los papeles, los tinteros de manufactura japonesa.

El siguiente **periodo Nara (708-782 d.C. 奈良時代)** y parte de **Heian 794-1192 d.C. 平安)** la caligrafía siguió ocupando un puesto de honor entre las artes. “El disfrute de los nobles consistía en rodearse de la mejor poesía de la china T’ang (唐). Tanto la emperatriz Kômyô (光明皇后) como el emperador Shômu (聖武天皇) dejaron elegantes composiciones caligráficas para la historia, a la manera de los modelos chino” (Lazaga, 2007:32) las cuales sus modelo se seguirán estudiando hasta hoy. Poco a poco el placer de la caligrafía se fue extendiendo hacia las clases más bajas.

La mayor aportación a la literatura de Japón a finales de este periodo e inicios del brillante Heian (平安), fue el Man’yôshû (万葉集), una antología poética, compuesto por 4.500 poemas, escrita con los caracteres chino, llamados man’yogana (万葉仮名) (Fig 14). Este sistema de escritura del japonés usa caracteres chinos por su significado, fonética, sonido o en combinaciones. Con la fórmula de “una letra, un sonido” Ichiji- ichion (一字一音) se tomó prestado sólo el sonido de los caracteres chinos y fue ideado el man’yogana (万葉仮名), del cual nacería las letras kana (かな). Posteriormente, estas dieron origen a:

dos estilos típicamente japoneses: por un lado, el onokode o masculino, que utilizaba la base del kaisho y que daría lugar al katakana y por otro lado el onnade o sôgana, es decir femenino, formado como hemos dicho a partir del sôsho y origen del hiragana.” Lazaga (p. 34. 2007).

Esta contribución se le atribuye al monje Kūkai (773-835 d.C. 空海) quien promovía el conocimiento de la caligrafía como forma estética. Sus trabajos contenían ritmos enormemente libres y atractivos. Al estilo caligráfico de tradición China se le conoce con el nombre de karayō (唐様) y al estilo de caligrafía típicamente japonesa se le conoce como wayō (和様).

El cambio que supone este estilo de escritura constituye, sin duda, uno de los hitos fundamentales en la vinculación plástica de la Pintura y la Caligrafía. Por primera vez la línea adquiere un protagonismo distinto, no ya como trazos individualizados de un ideograma, sino como vinculación gráfica de los mismos. Es precisamente esta independencia de la línea, aunada a los valores expresivos y rítmicos provistos por la singularidad del calígrafo, lo que genera un nuevo nivel de abstracción dentro de la abstracción que ya supone todo ideograma [...] La personalidad del calígrafo y la singularidad de su caligrafía encuentran a partir de este estilo un cauce expresivo más propicio. (Telgado, 2013:106)

Cabe recordar que los conocimientos y práctica de la caligrafía proveniente de China solo se transmitieron a la nobleza y la élite. En cambio, para la Corte femenina, se les tenía prohibido todo conocimiento de la cultura china; por lo que tenían acceso a la práctica de caligrafía wayō (和様), como el kana (かな). De esta manera desarrollaron una nueva forma de expresión, espontánea y libre al no ceñirse a las reglas dentro de las obligaciones sociales; dando lugar a que ellas forjaron la evolución y máximo esplendor de este sistema de escritura durante la época Heian (平安).

En el **período Heian (平安)** se desarrolló la caligrafía autóctona o kana (かな), en la cual las formas rígidas de los kanji (漢字) chinos se transformarán en sinuosas y creativas curvas. Japón comenzó a crear su propia cultura, los nobles comenzaron a interesarse por “el estilo japonés caligráfico en la forma de kanji (漢字) se escribió más rítmica y suavemente, tendiendo a mezclarse con el kana (かな). y expresándose mayormente en los estilos más sentimentales (gyōsho (行書) y sōsho (草書).” (Lazaga, 2007:36). Desarrollaron la forma japonesa de hacer poemas llamados waka (和歌), que constaban de 31 sílabas y comenzaron a ser necesarios en la vida diaria de la nobleza.

Apareció el sentimiento de pintura y caligrafía en una sola obra en los e-makimono (絵巻物), rollos de papel o seda que se leen horizontalmente y fueron introducidos por los monjes budistas.

Kana Development Chart													
Hiragana					Katakana								
平仮名					片仮名								
あ 安	い 以	う 宇	え 衣	お 於	ア 阿	イ 伊	ウ 宇	エ 江	オ 於				
か 加	き 機	く 久	け 計	こ 己	カ 加	キ 機	ク 久	ケ 介	コ 己				
さ 左	し 之	す 寸	せ 世	そ 曾	サ 散	シ 之	ス 須	セ 世	ソ 曾				
た 太	ち 知	つ 川	て 天	と 止	タ 多	チ 千	ツ 川	テ 天	ト 止				
な 奈	に 仁	ぬ 奴	ね 祢	の 乃	ナ 奈	ニ 仁	ヌ 奴	ネ 祢	ノ 乃				
は 波	ひ 比	ふ 不	へ 部	ほ 保	ハ 八	ヒ 比	フ 不	ヘ 部	ホ 保				
ま 末	み 美	む 武	め 女	も 毛	マ 末	ミ 三	ム 牟	メ 女	モ 毛				
や 也		ゆ 由		よ 与	ヤ 也	レ 以	ユ 由	エ 衣	ヨ 与				
ら 良	り 利	る 留	れ 礼	ろ 呂	ラ 良	リ 利	ル 流	レ 礼	ロ 呂				
わ 和	ゐ 爲		ゑ 惠	を 遠	ワ 和	ヰ 井	于 宇	エ 惠	ヲ 乎				
		ん 无					ン 尔						

Fig. 12 Evolución de Hiragana y Katakana a partir de los Kanjis.

En el **periodo Kamakura (1190-1334 鎌倉市)** hubo una transición en el poder político; de la nobleza pasó a la clase militante, y se dejó de apreciar la actividad cultural; algunos altos oficiales declararon inservible al arte caligráfico. Lo que ocasionó cierto estancamiento en la creatividad y expresión, volvieron a retomar los modelos Song (宋) de la caligrafía china, a través de los monjes Zen (禪) quienes viajaron a Japón para evitar la guerra y para enseñar la doctrina. Zenrin yō (禪林様) “estilo del templo Zen (禪)” es el nombre que se le nombró al estilo caligráfico de los monjes y su característica además de su excelencia es que permitía expresar el carácter y el estado espiritual del ejecutante.

Para el **periodo Muromachi – Azuchi/Momoyama (室町- 安土桃山 1334-1603)**, se forjaron grandes calígrafos que formaron grupos, el grupo sanpitsu (三筆 los tres pinceles) y el grupo sanseki (三跡 las tres marcas de pincel), quienes le dieron forma al estilo japonés de la caligrafía wayō (和様), es la palabra empleada para identificar la forma particular de la caligrafía propiamente japonesa. “Este término está íntimamente relacionado con la aparición de la escritura única y original de Japón llamada kana(かな); [...] llegó a ser considerada como la letra oficial kōyō moji (公用文字), del shogunato.” (Shūken México, p. 68. 2014).

Y surgen cuatro corrientes de escritura Sesonji ryū (世尊寺流), Hosshiji ryū (法性寺流), la escuela Son'en ryū (尊円流) y Djimyoin ryū (持明院流).

Por otro lado el budismo Zen (禪) prosperó y se conocieron los trabajos de los monjes zen (禪) como bokuseki (墨跡 trazo de tinta), se le denomina Gozan ryū (五山流) el término proviene de cinco montañas en Kyôto (京都) donde había templos en que los monjes concentraban su trabajo de escritura, y se creía que la recompensa a esa labor era la ampliación de la protección divina. |

A partir del período Muromachi (室町) se dio un auge en la práctica de la ceremonia de té o chadō (茶道), junto con la pintura y la caligrafía, además de apreciar los objetos antiguos y utilizarlos en los salones de té, chashitsu (茶室), en donde las obras de los monjes era muy apreciadas como tesoros. La gente admiró la caligrafía y la ceremonia de té prevaleció. En el chashitsu (茶室 a sala de té) la caligrafía colgaba de las paredes tanto como lo hacía la pintura. “El señor feudal Toyomi Hideyoshi (豊臣秀吉) tuvo un papel muy importante en la consolidación de esta costumbre por el afecto que tenía de estas artes y de los objetos que las acompañaban” (Shuken. 2014:67)

Se dice que durante este periodo algunos trabajos de caligrafía fueron vendidos y comprados a un alto precio. tanto la nobleza, clase militante, el pueblo, hombres y mujeres retomaron el estudio de la caligrafía.

El aprecio y estudio de la caligrafía fue retomado tanto por la nobleza, la clase militar, el pueblo, las mujeres y los hombres.

En el **periodo Edo (江戸 1603-1867)** surgió el tercer cambio y es la influencia de la dinastía Ming (明 Min), creadores de un nuevo estilo ortodoxo llamado karayō (唐様 estilo chino), que eventualmente dejó a segundo plano a la creación caligráfica wayō (和様), pero se alcanzaba a vislumbrar el camino hacia el reavivamiento del estilo japonés.

Como muestra de esto se puede mencionar la corriente de escritura del Príncipe Imperial Shinnō (親王), Oie ryū (お家流), que seguía siendo consistente y se llevaba a cabo de manera meticulosa. En particular, la educación del terakoya (寺子屋), que eran instituciones privadas donde se enseñaba lectura y escritura a través de instructores llamados tenarai (手習い) y apoyados en los modelos o muestras para caligrafía, tehon (手本), permitieron la difusión de la enseñanza de la escritura entre el público en general. (Shuken, 2014:71).

En el **periodo Meiji (明治 1867-1926)** corresponde en el tiempo a finales de la dinastía Qing (清 Shin). El sector académico de esta dinastía se caracterizaba por el estudio de los vestigios y reliquias de pasado, lo que fomentó la investigación histórica de los textos antiguos, lo que propició el mejor conocimiento de los estilos de escritura antigua de China y no con el enfoque hacia los libros de copias de los grandes calígrafos, como se venía haciendo, sino que ahora se estudió sobre las copias calcadas, takuhon (拓本), de los textos antiguos de lápidas y estelas de piedra hibun (碑文) de la época de las Seis Dinastías; un periodo de transición del estilo reisho (隸書) al kaisho (楷書), cuyos ejemplos contienen ciertas debilidades y vicios de escritura. En lo general, esta escritura tiene carácter fuerte y elegante, que representa una reforma contundente para la caligrafía de Japón. Con este el cuarto cambio se despertó el interés por el estudio de caligrafías de estilos arcaicos y más antiguos del siglo IV a. C. procedentes de la dinastía Wei (魏 Gi) del norte de China, realizadas a base del sistema de frotado y en los estilos de caligrafía de gran sello y sello encajado, estilo que no se conocía en Japón.

Kusakabe Meikaku (日下部鳴鶴 1832-1922) el mejor calígrafo de la época moderna, intelectual y de los primeros investigadores, que se dedicó al estudio de la caligrafía china y poemas.

El aislamiento de tres siglos terminó al abolirse el gobierno de Tokugawa(徳川). Con la apertura de los puertos de Occidente comenzó la época de mayores cambios para Japón, un brillante renacimiento en el que se importó la cultura occidental y se renovaron completamente las costumbres del pasado, siempre buscando conciliar el mundo industrializado y el respeto hacia sus tradiciones y expresiones artísticas propias.

Después de las reformas, la educación nacional pasó del estudio de literatura china clásica escrita completamente en kanji (漢字) al estilo japonés moderno de escritura, de textos combinados de kanji (漢字) con kana (かな). Esto provocó un auge en el empleo de la escritura kana (かな) acompañado de un aumento de su investigación y resurgimiento.

“Desde la era Meiji (明治) conviene recordar la expresión Wakon yosai (espíritu japonés, conocimiento occidental) como estrategia destinada a paliar la crisis de identidad nacional provocada por la rápida asimilación de la tecnología y las instituciones occidentales.” (Lazaga, 2007:54).

Se empezaron a crear grupos para la investigación de la caligrafía, con el objeto de fomentar al sector caligráfico. En varias regiones de Japón se iniciaron presentaciones, exhibiciones, conferencias lo que aumentó la promoción de la caligrafía.

En el año 5 de la era Meiji (明治 1872) los modelos para copiar, *tehon* (手本), fueron distribuidos dentro del sistema educativo y la caligrafía *shuji* (習字) se convirtió en una materia independiente del currículo escolar.

Durante la **era Showa (1926-1989)** se dio el quinto cambio al estilo de escritura. Hubo avances en la investigación del llamado *chōwatai* (調和体), la combinación armoniosa entre kanji (漢字) y kana (かな). Se esforzó en la recuperación de la escritura kana (かな) de los clásicos antiguo, y en la búsqueda de la armonía en la escritura de kanji (漢字) y kana (かな) combinados.

La escritura *shodō* (書道) se incluyó como categoría número cinco, entre las otras artes ya reconocidas en la Exhibición de Arte de Japón, lo que trajo un incalculable impacto a favor de su difusión.

A lo largo de la historia la unión de caligrafía y poesía han estado inseparablemente vinculados. Tanto el pueblo chino como japonés han amado la poesía desde sus comienzos. Debe señalarse la importancia que para todo hombre culto tenía el conocimiento de la poesía. Desde altos funcionario hasta emperadores, monjes y aun las clases bajas, quienes dejaron verdaderas muestras de hermosos poemas en los que “el tiempo y su fugacidad quedan atrapados en una tela de araña de bellas palabras con las que se pinta el momento”. (Lazaga, 2007:62)

La caligrafía contiene lo riguroso de la técnica, el orden, necesidad de estudio método y aprendizaje, aspecto práctico de lado confuciano¹⁰, mientras que la inspiración, la libertad, intuición y espontaneidad es del tao¹¹. El sentido artístico desde su creación, con un método de intuición y resolución de representación en ritmos, equilibrios y aspectos formales de los trazos, más toda una metodología basada en dos corrientes filosóficas confucianismo y taoísmo, del pensamiento chino. Los nobles tenían que escribir kanji (漢字) para hacer documentos, libros y poemas chinos. De esta forma la caligrafía alcanzó una gran consideración tanto entre los nobles como entre el pueblo.

¹⁰ **Confucianismo:** Doctrinas morales y religiosas donde los confucianos ven al cosmos como algo armónico que regula las estaciones, la vida animal, la vegetal y la humana. El hombre debe armonizarse con el cosmos, estar de acuerdo a lo ordenado por el Cielo, para ello debe perfeccionarse mediante la introspección y el estudio. Que al lograr las buenas formar interiorizadas, logra buenos sentimientos a los demás y podrá practicar la justicia y buenos principios.

¹¹ **Taoísmo:** Filosofía de vida basado en el Tao Te King de Lao tsé. El objetivo es alcanzar la inmortalidad, empero como longevidad en plenitud. Se decía que las personas que vivían en armonía con la naturaleza eran inmortales. Una superación del propio ser en comunidad con el entorno, lo que busca la superación y el progreso personal y colectivo, de acuerdo con una mutación constante que enseña el Taoísmo. El significado más antiguo que existe sobre el tao dice: «*Yi yin, yi yang, zhè wei tao*», es decir, "un aspecto yin, un aspecto yang, eso es el tao".

CAPÍTULO III

SHO-DŌ (書道) CALIGRAFÍA JAPONESA



CAPITULO III SHO-DŌ (書道) CALIGRAFÍA JAPONESA

3.1. ORIGEN ESTÉTICO Y ESPIRITUAL

Desde sus orígenes, el pueblo japonés le ha rendido culto a la naturaleza y a todo lo que les rodea. Esto facilitó la llegada del budismo, la adopción de las filosofías taoístas y confucionistas procedentes de China, “ambas buscaban la “realidad interna” en una fusión de opuestos”. Rowley (como se citó en Lazaga, 2007). Posteriormente se practicó de manera casi inconsciente y aumentada en el siglo XII, con la llegada del Zen (禪). El tao o dao, basado en la armonía del hombre con el universo, en relación con la dualidad no como contrarios sino como complementos para la unidad.

“Por eso [...] lo que busca el calígrafo no es solamente una obra bella, sino una obra que le permita el contacto directo con el universo en su andadura personal, y para ello se sirve de una técnicas bien aprendidas y ejercitadas que le permiten ser olvidadas cuando, convertido en maestro, acaricia con el pincel el vacío de la hoja. En este conocimiento riguroso de la técnica es donde encontramos el hacer de la filosofía confuciana, el orden, el aspecto práctico y sobrio y la necesidad de estudio, mientras que la libertad y la inspiración corresponderían a la filosofía taoísta.” (Lazaga, 2007:59).

En Japón hay diferentes términos para referirse a la práctica caligráfica: *shuji* (習字) aprender la letra, *shodō* (書道) el camino de la escritura y *sho* (書) escritura. *Shuji* (習字) se utiliza para la práctica realizada por los niños o principiantes, en las escuelas primarias constituye una de las actividades contemplada dentro de la enseñanza básica y se le considera el aprendizaje de la manera correcta de escribir la letra, según el estilo. Además, en Japón se dice que la persona que escribe bien, desarrolla una personalidad de bondad; *Shodō* (書道) tiene implícito dentro de los caracteres, tao es el dao, la vía o el camino, camino que los monjes Zen (禪) utilizan para la iluminación. No se trata de alcanzar la iluminación por realizar la caligrafía, sino de tener la conciencia de atención y equilibrio de cuerpo, mente y espíritu, integrando la parte espiritual y emocional de la persona que la practica; siendo esto el camino de meditación; donde practicantes avanzados se pueden enunciar que se está realizando *shodō* (書道), que en cierta manera han pasado los niveles de aprendizaje de la manera correcta de escribir de los kanji (漢字), y *sho* (書), la escritura caligráfica, con que se enuncian a las obras de arte. Existen las “diferencias” textuales

y de concepto, es importante aclarar, que en si no existe un significado especial dotado de mayor importancia, que el que cada uno quiera darle de forma individual, así como subrayar que la misma práctica, sin más del arte caligráfico está implícito el taoísmo, por ende, contiene el camino de autoconocimiento y elevación del espíritu a través de la creación. Y que, mientras los trabajos de shodō (書道), se les atribuye a los trabajos realizados de los monjes Zen (禪), porque le dieron la importancia a la caligrafía como expresión, mientras que el resto de las caligrafías, incluidas las contemporáneas se les conoce como sho(書).

En los anteriores capítulos se ha descrito la apropiación, desarrollo y sincretismo de la escritura en Japón, en donde la caligrafía está unida a la poesía, y que la evolución de los estilos al llegar al sōsho (草書). Cabe señalar la dificultad para reconocer este último, debido a que el significado del kanji (漢字), “pasa a segundo plano, en favor de la forma, que sirve a su vez para introducirse en la realidad interna del espíritu, en un plano abstracto en el que alcanza su libertad absoluta.” (Lazaga, 2007:62). En este punto de plenitud de experiencia del calígrafo, planteo la analogía, con la experiencia del proceso creativo del monotipo, en donde los trazos gestuales inconscientes y conscientes en lo más íntimo de cada artista por la espontaneidad y libertad de su ejecución contienen esa realidad última.

Todas estas artes expresan la espontaneidad, la simplicidad y la total presencia mental característica del Zen. Aunque todas ellas requieren una gran perfección técnica, la verdadera maestría sólo se alcanza cuando trasciende la técnica y el arte se convierte en <arte sin arte>, espontáneo, que surge de la inconciencia. (Capra, 2007:174).

La ejecución del calígrafo, como menciona Lazaga (2007), conjunta el mensaje, el cual está presente en la obra, oculto entre los trazos particulares, añadiendo misterio y pidiendo imaginación al espectador, quien por su parte se siente en el mundo del *vacío*, donde de vez en cuando vislumbra un trazo que le proporciona un significado para caer después en otro *vacío* que lo atrapa estética y formalmente. El trayecto del trazo gestual de la caligrafía constituye un viaje de emociones, de delicadeza y fuerza, de humedad y sequía; dinamismo y lentitud; vacío, lleno y expresión. Como en cada ejecución del monotipo, cada mancha, cada gota acaricia con el rodillo, deja una huella en el papel; como la perfecta armonía taoísta de los contrarios, de las dualidades.

Otra característica importante del acto caligráfico se refiere a la imposibilidad de repetir el trazo, lo que hace de cada caligrafía se convierta en única e irrepetible, donde se une el espacio y el tiempo. Lazaga (2007) señala que, en la filosofía China, estos dos conceptos están unidos y

no pueden separarse; la totalidad de las cosas está contenida en el momento presente, entendido como un centro o punto focal de energía.

En la concepción budista del tiempo, sólo existe un universo en el momento presente, como parte de una teoría mayor de la acción del budismo. Buda explicó que la vida es acción aquí y ahora. Nishijima (2005: 226) concluye:

Por lo tanto, la vida y la acción están limitadas por dos factores: el tiempo y el espacio. <Aquí> es la limitación del lugar. <Ahora> es la limitación del tiempo. Nuestra vida real no puede existir fuera de los límites de este lugar y tiempo concreto.

El acto caligráfico es la práctica misma de meditación, como el zazen (坐禪 meditación sentada), y como en esta investigación donde se considera que cada acto, cada ejecución del monotipo se conlleva en el instante presente, induciendo a un punto de concentración desde el cual se accede a la comprensión de la totalidad; en donde surge el azar, la espontaneidad y la libertad.

Por lo tanto, el calígrafo acepta cada caligrafía tal cual es. No existe el acto de borrar, como puede suceder en el dibujo o, en términos plásticos, el de corregir lo que se considera erróneo porque nos arrepentimos de lo realizado y deseamos hacerlo mejor. Todo esto está muy lejos, tanto en la filosofía taoísta como en la budista, en la relación entre la creación y el ser. Y por el contrario, señala Lazaga (2007: 65), cada caligrafía constituye “una unión espacio-temporal aún más emocionante y más viva, a través del trazo. De manera que cada papel contendrá una caligrafía única e irrepetible.” De la misma manera, en la práctica de monotipos, cada estampa conlleva a una experiencia plena, que constituye una unión espontánea con nuestra esencia. Ahí está contenida la expresividad de nuestro ser como creadores.

El camino del calígrafo Zen (禪), dura tanto como su vida; él es el vehículo y el fin es la misma acción; he aquí el punto focal del budismo. Al igual que el creador que solo haciendo, produciendo, desarrollando es como el acto mismo nos hace evolucionar y estar en plena consciencia de la realidad última.

Por otra parte, en la práctica caligráfica existe el concepto de no técnica, descrita dentro de las características que el filósofo *Hisamatsu Shinichi* (久松 真一), señala en la práctica de las artes *Zen*; a la que se suman seis características más que son: la no complejidad (simplicidad), el no rango (austeridad), el no pensamiento (espontaneidad), el no fondo (profundidad), el no impedimento (libertad frente a las ataduras) y la no emoción (serenidad). (Shinichi, enunciado en

Lazaga, 2007). Los cuales considero aparecen reflejadas y expresadas en el trabajo, cuando la técnica se impregnó en el ser del calígrafo y así emanar su esencia.

La caligrafía del monje Sengai Gibon (1750-1838 仙厓 義梵), muestra una de las cualidades de la caligrafía Zen (禪): la preferencia por la abstracción como parte fundamental de la estética, sin importar que el significado prime sobre el gesto. Además, que otra cualidad es la utilización de “una sola frase única” (ichigyo mono 一行物), en lugar de los poemas o el sermón; logrando un expresionismo con fuerza en los trazos conocidos como *bokuseki* (墨跡 “trazos de tinta”).

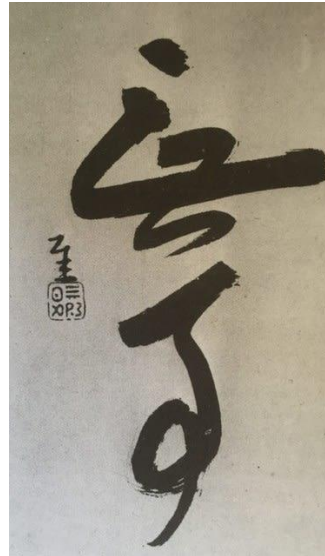
Sengai (*imagen 1*) muestra en esta caligrafía los ideogramas buji (無事) en el estilo cursivo sōsho (草書), está formado con el ideograma (無) “nada”, y el término (事) “hacer”; En sentido literal sería “hacer nada”, que significa en si “sano y salvo”, de manera que existe un juego de palabras y significado en el poema. Esto aunado al comentario Needham refuerza la belleza de la caligrafía:

la forma de actuar en la filosofía taoísta wu-wei, término que literalmente significa <no acción>, y que Joseph Needham traduce como <abstenerse de toda actividad que vaya en contra la naturaleza>, justificando su interpretación con una cita de Chuang Tzu:

La no acción no significa no hacer nada y guardar silencio. Permitamos que todo haga lo que hace naturalmente, a fin de que satisfaga su naturaleza.

Si nos abstenemos de actuar en contra de la naturaleza o, como dice Needham, de <ir contra las cosas>, nos hallaremos en armonía con el Tao y de este modo nuestros actos triunfarán. Éste es el significado de las palabras aparentemente absurdas de Lao-tse: <Mediante la no acción todo puede hacerse>”. (Needham, citado en Capra, 2007:164-65).

Fig. 1 Sengai Gibon (1750-1838)
Buji no hacer (sano y salvo, sin novedad).
Tinta sobre papel
36.6 x 20.9 cm
Museo Idemitsu. Tokio



3.1.1. Los cuatro tesoros de la caligrafía

En la actualidad, se conoce en japonés como bungu (文具 papelería) o bunbōgu (文房具) a los artículos de escritorio como los cuadernos, lápices, goma, reglas, etc. El origen del término bunbō (文房) data de la época de las Seis Dinastías Rokuchō (六朝), cuando existía un puesto en el gobierno para encargarse de la administración de los materiales de escritorio o asuntos literarios llamado bunbō no shoku (文房の職 trabajo de escritorio). Durante la Dinastía Tang (唐), la palabra bunbō (文房) se utilizó para referirse al salón de lectura, lo que ahora se le llama estudio. Con el tiempo ese nombre se convirtió en el término general usado para nombrar a los materiales que tienen que ver con la escritura y la literatura.

Posteriormente, se utilizó la expresión bunbō shihō (文房四宝 cuatro tesoros de la caligrafía), con el propósito de usar un término, que realzara la importancia y expresara el respeto hacia estos instrumentos fundamentales de la caligrafía, el pincel (fude 筆), el papel (kami 紙), la piedra para preparar la tinta (suzuri 硯) y la barra de tinta (sumi 墨). (Shuken, 2014).

Se debe destacar el aspecto filosófico de estos hermosos tesoros, entre los que se encuentran diseños artesanales a niveles de obras artísticas. La evolución de los tesoros, también datan del período de desarrollo de la caligrafía, en el marco taoísta. Desde ese punto de vista, estos elementos no son meros útiles pasivos esperando a ser utilizados, si no que siguen las leyes de participación universal y de armonía en la interacción de opuestos, por lo que se les dota de una actividad que varía en función de su relación con el otro. De tal manera que el pincel será *yang* (activo) en relación con la tinta, la cual será su lado *yin* (pasivo); y ésta será yang en relación

con el tintero, que este será *yin*. El papel será *yin* con respecto al pincel que será *yang*. Esta relación entre los cuatro tesoros representan la unión de las partes en un todo creativo, (Lazaga, 2007). y cíclico, que fluye en un vaivén como lo comparó Heráclito un <fuego siempre vivo, que en cierta medida se enciende y en cierta medida se extingue>. (Capra, 2007:163).

3.2. ENSEÑANZA TEÓRICA DE SHŪJI

En este apartado platicaré tanto de la guía de enseñanza que se aplica en Shūji kenkyū sha, (習字研究社) en Fukuoka Japón Matriz de Shūken México (習研メキシコ), como de la experiencia de aprendizaje personal interna ante una observación plena, la cual está escrita antes de tener la teoría de la guía para la enseñanza. Actualmente (Diciembre, 2019) que me encuentro estudiando el sexto Dan, en los niveles altos; nos han proporcionado las lecturas donde nos informan las características que se tienen que tener para poder transmitir la enseñanza de shodō (書道).

En esta escuela se profesa la enseñanza de mostrar siempre la empatía y respeto hacia el aprendiz, sin un existe método único que deba seguirse para guiar a alguien en el aprendizaje de la escritura, más bien importa idear una manera diferente de transmitir el conocimiento, de acuerdo con la persona que lo recibe; y no dejar de reconocer el esfuerzo que cada estudiante dedica a su trabajo.

Lo primordial ante la observación de un trabajo consiste en siempre visualizar los puntos buenos, por “menos talentoso o agraciada” que resulte la caligrafía; siempre es importante encontrar, reconocer y hablar bien de ellos; para posteriormente poder hacer indicaciones de los puntos débiles o de aquello que se deba corregir. De hacer lo contrario, recalando que un trabajo no está bien hecho y que debería hacerlo mejor, es factible que el niño o adulto desarrolle un sentimiento de inferioridad y se desanime perdiendo las ganas por seguir aprendiendo. En mi experiencia como aprendiz, recuerdo sentirme motivada y halagada cuando mi sensei (先生) Hiyama san, siempre me recibía con alegría y una expresión de satisfacción por el trabajo; luego me daba las indicaciones de donde tenía que corregir. Puedo reafirmar que es buena metodología de la cual he retomado ahora en mis clases en la Universidad. Pero ahora 2021 confieso, con la pandemia del COVID19, puede que se me haya olvidado, por lo que es importante, practicarlo y recordarlo frecuentemente, porque suele olvidarse.

Otro punto importante es no hacer comparaciones entre estudiantes y sobre todo si a uno de ellos se le hace ver que, a diferencia de los demás, él no hace tan bien las cosas. Siempre se

tiene que reconocer el esfuerzo individual, así como comprender el carácter de cada estudiante. Cada uno asimila la información de diferente manera, por lo que hay que considerar su nivel de comprensión, si la personalidad es fuerte, si es participativo y tiene un espíritu de cooperación, si es alegre y abierto, si es tímido o introvertido. La instrucción será adaptándola a las circunstancias. Un niño de personalidad fuerte, aunque reciba un llamado de atención más o menos enérgica no se desanimará, pero si es un niño de carácter más débil, ese mismo grado de instrucción podría ser motivo de que abandone la práctica. Por tanto, conviene brindar una enseñanza que vaya de acuerdo a la personalidad de los estudiantes.

Para fomentar la apreciación y la autocrítica en el estudiante, primero escribe la letra o kanji (漢字) sin modelo ni guía, después que lo escriba con la muestra y sin explicación, posteriormente, se le explica cómo se escribe el kanji (漢字) y se muestra el modelo. En seguida se ponen los tres ejercicios juntos para que el estudiante observe y perciba las diferencias y parecidos al modelo, también dándole retroalimentación de esta manera. Se puede lograr que el alumno llegue a comprender la escritura, no porque lo diga con palabras sino porque lo ha asimilado y así lo demuestra al escribir.

Después de conocer la metodología para calificar nuestros trabajos, me pareció interesante y noble la actitud que tiene el maestro con referencia a el número de correcciones que ponen. Por lo general con una a dos indicaciones, se podía avanzar de grado. Y me doy cuenta que la actitud de para calificar del instructor es marcar tres puntos si ve que hay defectos en cinco puntos o si tiene tres errores señala uno o da preferencia a conceder más círculos maru (丸)¹², de esta manera es motivante ver el ejercicio lleno de círculos. En este caso esta manera de actuar del maestro es que está llevando un buen método de enseñanza.

Exponer los trabajos realizados, es otro factor que favorece en el desempeño de los estudiantes, porque se sentirá aliciente para seguir esforzándose. Esta misma situación la realizo con mis alumnos de la universidad desde primer semestre, en el sentido de que su trabajos no queden como simples ejercicios que luego quedan guardados en los armarios y olvidados, en cambio con la percepción de que su trabajo es concebido como obra que puede ser expuesta, la actitud y motivación es totalmente diferente y enriquecedor.

Elementos a considerar en la observación de los trabajos es, estar atentos que el trabajo muestra un correcto manejo de la punta del pincel; que las líneas fluyan naturales, en un trazo claro y continuo, con la cantidad de tinta y en la tonalidad correcta; y que el nombre esté escrito con cuidado; En una observación, mi Maestro Hiyama, me decía que la escritura del nombre,

¹² El estilo japonés para considerar que es correcta una respuesta o acción se describe trazando círculos, entre más círculos concéntricos sean, es más cercano a la excelencia.

tenía que estar mejor realizada que la misma obra o copia, porque demuestra el carácter del calígrafo.

Las reglas de cortesía no sobran en la enseñanza. El respeto que se tiene hacia la caligrafía, como a los instrumentos, se expande hasta la gratitud de mismo espacio donde se realiza. En Japón se realiza la reverencia al entrar al salón tanto como entre los mismos compañeros.

En cuanto a la práctica caligráfica, resulta esencial que los modelos de escritura, tehon (手本), a copiar no tenga vicios. Se escogen como base y punto de partida a los clásicos que forman parte de los estilos tradicionales de caligrafía; escribiéndolas la letra en tamaño grande daiji (大学), en un formato de hoja tamaño oficio, que el tamaño tradicional japonés es de 25 x 35 cm hanshi (半紙). Se empieza con el estilo regular kaisho (楷書) porque se requiere de una habilidad más desarrollada y posteriormente se puede pasar a los estilo semi-cursivo gyōsho (行書) y cursivo sōsho (草書). Conforme se avanza el número de kanji (漢字) se pueden ir aumentando, dos, cuatro, seis y trabajos complejos de catorce caracteres.

La selección de modelos que estudiamos en Shuji kenkyū sha (習字研究社) son:

Estilo de escritura kaisho (楷書 Regular):

- Kyūseikyū reisen mei (九成宮醴泉), la obra de Ouyang Xun (歐陽詢 Ōyō Jun) y es una lápida con inscripciones titulada: *Inscripción del manantial de Liquean del Palacio Jiucheg* 632 d.C.
- Chōmoryō hi (張猛龍碑); es *Lápida de Zhang Menglong* (522 d.C.), es una estela conmemorativa realizada en honor al gobernador de Lujun (魯郡 Rogun) de autor anónimo.
- Ryūmon zōzōki (龍門造像記); es *Estatuas de Buda de Longmén*, en las faldas de las montañas de Longmén (龍門 Ryūmon) se encuentran unas grutas en cuyas paredes fueron talladas imágenes de Buda con inscripciones de su historia, oraciones y creación.
- Gantō shōkyō jo (雁塔聖教序), es *Prefacio de las enseñanzas sagradas de la pagoda del ganso salvaje* (653 d.C), del calígrafo Chu Suiliang (褚遂良 Cho Suiryō).
- Teibunkō (鄭文公碑), es la *Estela de Zheng Wen Gong* (511 d.C.), del autor Zheng Daozhao (鄭道昭 Tei Dōshō); es una piedra conmemorativa para transmitir evidencias de la labor de su padre para las generaciones posteriores.

Estilo de escritura gyōsho (行書 semicursiva):

- Ranteijo (蘭亭序); Es el *Prefacio de la colección de poemas del Pabellón de las Orquídeas* (353 d.C.), del calígrafo Wang Xizhi (王羲之 Ō Gishi). Por su fineza y elegancia es considerado el mejor modelo para practicar el estilo gyōsho ().
- Shūji shōgyōjo (集字聖教序), Es el *Prefacio a la colección de caracteres para la enseñanza sagrada* (670 d.C.). Las inscripciones de esta obra reunieron textos del prefacio de la traducción de varios textos sagrados del budismo, así como el Sutra de la esencia de la sabiduría (般若心經 Hannya shingyō), conocido como el *Sutra del corazón*.

Estilo de escritura ōsho (草書 cursiva o de hierba):

- Shofu (書譜); es el *Tratado de caligrafía*, (687 d.C.) Su autor es Sun Guoting (孫過庭 Son Katei) y es una obra sobre la teoría caligráficas del propio autor.
- Jūshichi jō (十七); Es *el libro diecisiete*, nombrada así por que es encabezada por tal número y es la recopilación de veintinueve cartas de Wang Xizhi (王羲之 Ō Gishi).

Estilo de escritura reisho (隸書 administrativo):

- Raiki hi (禮器碑); es la *Estela de los objetos rituales* (156 d.C.),
- Sōzen hi (曹全); *Estela de Cao Quan* (185 d.C.), es una piedra con inscripciones con la etapa final de la época de la dinastía Han (漢 Kan).
- Chōsen hi (張遷碑); es la *Estela de Zhang Qian* (186d. C.). Este modelo sirve como aprendizaje de escritura introductoria al estilo reisho (隸書)

Cabe aclarar que existen infinidad de textos antiguos de infinidad de calígrafos de gran calidad y, conforme se avanza y se adquiere experiencia, además de adentrarse, cada calígrafo, podrá estudiar y practicar el modelo que le sea interesante, así como crear el estilo propio, como ocurre en la producción artística, donde se va adquiriendo un “estilo” pictórico-gráfico. Como dicen en Japón, no se puede querer subir a la cima de la montaña en un solo paso e intención sin siquiera haber pasado por la mitad del trayecto; como en todo existe una secuencia de pasos, fases o niveles por las que se tienen que pasar para alcanzar la madurez.

3.2.1. POSTURA DEL CUERPO

Toda actividad especializada tiene sus posturas adecuadas, incluyendo la caligrafía japonesa. Y como no seguir el camino precedido de una larga experiencia de tantos maestros en muchos años atrás y que se ha desarrollado a lo largo de tres milenios. (Shūken, 2014).

La posición del cuerpo en la silla es sentarse sin descansar el cuerpo hasta atrás, dejando un espacio suficiente entre la espalda y el respaldo.

“Entre la mesa y el abdomen debe conservarse una separación aproximada de un puño. La columna vertebral debe estar recta, de tal manera que la parte superior del cuerpo no esté rígida o tensa. Las piernas deben estar ligeramente separadas y la punta de los dedos del pie apuntando un poco hacia los costados. La planta de los pies puesta con ligereza sobre el piso, de esta forma el cuerpo completo tiene el balance adecuado.

La mano izquierda debe sostener ligeramente la parte inferior izquierda del papel y la punta de los dedos deben de apuntar hacia el frente. Cuando se recarga demasiado el brazo izquierdo, el cuerpo tenderá a inclinarse hacia ese lado provocando que la posición de la vista con respecto al papel se incline y se genere un esfuerzo extra en el manejo del pincel. La cabeza debe permanecer en una posición que vista desde alrededor tenga una buena apariencia. Si el cuello se doble demasiado o se toma una postura en que se inclina la cabeza hacia el frente, será inadecuado, además de que no será bueno para la salud.” (Shūken, 2014:126-27).

La escritura puede ser también sentados en el piso o parados, en si la postura debe dejarnos la flexibilidad de poder girar y movernos desde la cintura, porque permitirá que podamos mover todo el cuerpo para escribir y no solo desde la mano.

3.2.2. POSTURA DE LA MANO

En cuanto a cómo tomar el pincel, su esencia es tomar el mango del pincel, (hikkan 筆管), con la misma fuerza con que se toman los *palillos chinos* (hashi 箸). Que se le denomina en japonés *kyoshō jisshi* (虚掌実指), es decir, aplicar la fuerza en la punta de los dedos y quitarla de la palma de la mano. “El pincel se toma ligeramente colocando el dedo índice, cerca de su segunda

articulación, sobre el mango de tal manera que en la palma de la mano quede un espacio libre aproximadamente del tamaño de un huevo de gallina.” (Shūken, 2014:127).

La altura donde se colocan los dedos en el pincel es el meñique a dos centímetros de la distancia límite entre el mango del pincel y el nacimiento del pelo de la punta del pincel y así sucesivamente se acomodan los demás dedos. De acuerdo a los estilos de letras que se vayan a escribir también depende la colocación de la mano en el pincel, si se va hacer *gyōsho* (行書) y *sōsho* (草書), de debe de tomar un poco más arriba, lo que permite mayor libertad de movimiento, que de igual forma en la obra plástica se toma de la parte superior al necesitar mayor libertad de trazo.

3.2.3. POSTURA DEL BRAZO

Existe tres métodos para la posición del brazo dependiendo del estilo de letra se vaya a escribir, que son *chinwanhō* (枕腕法), es para la escritura de letras pequeñas y *kana* (かな), la mano izquierda se coloca debajo de la muñeca del brazo derecho; *teiwanhō* (提腕法), es para letra pequeña y *kana* (かな) con pluma, se especifica debido a que en la pluma fuente, se requiere de cierta fuerza para presionar y la punta se abra, para lograr las calidades de líneas de gruesos y delgados; *kenwanhō* (懸腕法), la posición de brazo es elevada, es para letras grandes y en si es la posición básica, en la que el brazo puede desplazarse con toda libertad.

Cada uno de estos métodos consta de varias indicaciones sobre el manejo del pincel, acerca de empezar la letra con la punta escondida para obtener líneas con cierta redondez o si la punta está expuesta para una apariencia afilada y aguda, en cómo mantener la coordinación del principio de la apertura y cierre de la punta del pincel, en el cambiar de dirección sin arreglar el borde del *suzuri* (硯 el tintero). Aun con todas las advertencias del manejo del pincel, cuando se adquiere el conocimiento, es importante primer poner en movimiento la idea y el pincel la acompañará a continuación. A esta idea se le denomina en japonés *isenhitsugo* (意先筆後 antes la idea, luego el pincel), así los trazos estarán llenas de vigor y espíritu. De igual manera, prevalece la actitud de no obsesionarse por las reglas, lo que ocurrirá cuando la técnica se halla impregnado en nuestro ser.

3.2.4. EXPERIENCIA PERSONAL DE LA ENSEÑANZA

En este apartado comentaré cómo fue el aprendizaje con respecto a la vivencia propia, conforme a lo que iba observando y experimentando, porque me proporcionaron la teoría después de tres años al avanzar al quinto Dan.

Investigar pragmáticamente el acto caligráfico, me ha llevado a entender la importancia de la acción en su consciencia plena. A medida que encuentro teorías, confirmo la magnitud y belleza del budismo que, como la humedad, se propaga lenta, silenciosamente impregnando a la humanidad a un bien común, que sin bien no puede ser por el budismo.

Como seres humanos, tenemos la imperiosa necesidad de localizar la verdadera esencia y sentir la conexión total en entre todos nosotros. Por tanto me parece interesante es que tanto la teoría del flujo de Mihaly Csikszentmihalyi, retoma como una de las piedras angulares de su teoría en antiguos filósofos y libros sagrados del cristianismo, budismo y del hinduismo védico que constituyen los mejores contenedores de ideas fundamentales de nuestro pasado. En el caso de Maslow con la pirámide de jerarquía de necesidades, también tienen influencias del taoísmo, la figura histórica que resultó importante para el entendimiento de la última fase de la pirámide, la autorrealización, fue Lao-Tse. Un principio del taoísmo establece que las personas no obtienen significado personal ni placer buscando posesiones materiales. Por eso coincidir con estos orígenes me refuerza la perspectiva de la fortaleza de fomentar la total conexión universal Occidente-Oriente. Estamos involucrados en ella; considerando esencial lograr una consciencia plena de la realidad última, que importa saber cómo vivimos por dentro lo que hacemos, conocer el contenido de la experiencia, la atención a lo que nos enfocamos, para que nuestro quehacer cotidiano, sea libre de sufrimiento y, así, vivamos y disfrutemos lo efímero de la felicidad en un instante en el tiempo.

Para la cuestión de la gestualidad casuística o dirigida, el estudio de casos en la expresión del trazo gestual y caligráfico, estimula a los participantes a la creatividad a la vez que se desarrolla habilidades para el pensamiento crítico, la toma de decisiones, la búsqueda de alternativas y el desenvolvimiento a nivel personal, grupal y social. Asimismo los fundamentos de postura, respiración, repetición y la espontaneidad, actúan como disparador para la búsqueda de alternativas que apunten a la correcta toma de decisiones o a un diagnóstico adecuado en función de la información disponible. Es imprescindible conocer las reglas para prescindir de ellas, al menos en el terreno artístico, y en ese sentido la caligrafía no es una excepción.

Considero importante comentar que la investigación, y como todos sabes se llevó a cabo en varios días, semanas y años; y es complejo en el sentido que de acuerdo a la práctica Zen

(禪) la experiencia se da en el momento presente, y el aprendizaje se lleva en los mismos instantes. En este caso la ejecución de la caligrafía empieza y se termina en el momento; no se puede detener en la mitad del trazo un kanji (漢字), porque se pierde la secuencia, cambia la intención y la esencia, al igual que en el proceso de ejecución de un monotipo, si se dejara un día, se seca la tinta. Quiero llegar al punto de que, en la evolución de esta investigación, las ideas se modifican día con día, instante por instante. Entre las lecturas y las prácticas de shodō (書道) y meditación, se van percibiendo o encontrando, otra visión de observar todo, en cuanto a la práctica de shodō (書道), sólo prestaba atención a los movimientos del maestro en el dominio del pincel, al trazar; a la presión, fuerza o delicadeza en una “simple línea”. Debía aguzar los sentidos en la comunicación no verbal del Maestro Hiyama en la práctica de la enseñanza, como lo evidencia Víctor M. Amar Rodríguez, cuando reafirma que “no hay que seguirlo por lo que dice sino, fundamentalmente, por lo que hace.” Se puede prescindir de observar cómo el Mtro. Hiyama ejecuta la muestra de cada ritmo y trazo de los kanji (漢字), en donde el cuerpo y el gesto faciales refuerzan y revelan la fuerza o presión que determinada forma del kanji (漢字) debe tener. Todo esto por la visión como discente. Empero el panorama u observación se abre ante los parámetros de la “Didáctica y comunicación no verbal”, por Amar Rodríguez, quien muestra nuevas estructuras en la enseñanza, como la paralingüística, la proxémica, háptica entre otras. En consecuencia la percepción general se enriquece ante la metodología del Centro Shuken, donde me encuentro realizando la certificación como calígrafa.

En cuanto a los factores del entorno del aula dentro de las zonas y espacios de la proxémica, en donde, Amar (2014:57) dice:

el entorno es el espacio que compartimos con los otros. Nuestro natural hábitat es el aula y las clases son escenarios continuos donde se desarrolla la comunicación no verbal. Consientes o inconscientes de ello, hay una serie de factores relacionados con el entorno que van a condicionar la labor profesional. Los resultados obtenidos se clasifican en función del conocimiento y de la capacidad para dar soluciones idóneas a estos elementos.

La distribución tradicional de los segmentos diferenciados de profesor y alumno ubica la mesa del maestro al centro, dando la espalda a las grandes pizarras que cubren la pareda lo ancho; los discentes, por su parte, ven hacia el maestro. El salón cuenta con aire acondicionado e iluminación adecuada, en cuanto al mobiliario, tanto maestro como alumnos cuentan con dos silla confortables y una mesa a la altura acorde a la posición adecuada para la práctica de la caligrafía. En la parte posterior, se localiza un lavabo profundo y colgador diseñado para enjuagar

y colgar los pinceles. Al lado, se encuentra el área del café. En el sistema Montessori se determinaría que el salón tiene un ambiente preparado ideal para el aprendizaje y desarrollo de shodō. En cuando a la densidad circunstancia que Amar denota importante sin enunciar un número específico, porque este se da de acuerdo de la actividad. En este caso, me parece válido decir que la densidad de alumnado en el aula es satisfactoria, ya que cada estudiante cuenta con su propio espacio.

La proxémica se trata del uso de las zonas y sus derivaciones en la trama de la comunicación. Amar (2014:63) define la acción tutorial en estos términos, “es una propuesta de reequilibrio a ciertas situaciones o contenidos surgidos en el aula. Una estrategia didáctica con la particularidad de que se lleva a cabo en contextos de pequeño grupo o de manera individual”. Y ésta es utilizada por el maestro, las veces que sea necesario, el tiempo necesario, sea por petición e iniciativa propia del maestro.

La dinámica de la clases consiste en la revisión de los ejercicios de la caligrafía copiadas de modelos que cada mes se nos envía en un cuadernillo de Japón. Se entregan por lo menos tres copias de cada modelo. Dependiendo del nivel, cada uno va teniendo sus tareas, las cuales pueden ser realizadas con anterioridad en la casa o ejecutarlas en el momento de la clase. Las tareas son revisadas con suma minuciosidad, y se escoge el mejor de las tres copias o del mejor ejercicio realizado en clase; para enviarse a Japón a otra revisión con expertos calígrafos, quienes deciden qué nivel otorgar al estudiante. Siempre cada ejercicio contiene recomendaciones de mejoras en la caligrafía. El ritmo de las revisiones avanza a medida que cada estudiante vaterminando y las veces que sea necesario, hasta lograr “la perfección del kanji (漢字)”, por lo general después de muchos intentos de correcciones milimétricas, hasta que el ideograma muestra o se realiza con el pertinente dinamismo y movimiento de cada línea o punto y sin miedo, con fuerza, seguridad y sin ninguna intención de quedar bien, sólo de hacerlo. Como expresaría Raymond Thomas, se busca que el practicante se olvide por completo de sí mismo y que actúe libre de toda intención. Para llegar a este punto de desprendimiento es necesario que la ejecución exterior, es decir la utilización de la técnica apropiada, surja con espontaneidad, prescindiendo de toda reflexión. Pero esto a su vez, necesita miles y miles de repeticiones del mismo movimiento, para llegar al automatismo del cuerpo y la acción sea realizada sin que el control de la mente tenga que intervenir. Ante las revisiones del Maestro,. uno debe tener una escucha activa, tal como entiende Sanz Pinyol (200:154):

esta es la capacidad de escuchar más allá de las palabras literales, comprender también los significados subyacentes y leer los sentimientos de quien habla, es decir comprender no sólo

lo que dice, sino también lo que siente. Para ello es imprescindible percibir las ideas expresadas y el significado actitudinal o emocional, considerando el punto de vista de la otra persona y no sólo el propio.

El Maestro refuerza estas observaciones de corrección con la práctica misma, de la ejecución presencial de los trazos del kanji (漢字). De esta manera, uno visualiza y se percata del ritmo, presión, impulso, lentitud, rapidez que contiene el trazo caligráfico, para continuar con la práctica de repetir el modelo con las indicaciones otorgadas. Y si aún persistiese la falla, el Maestro Hiyama toma tu mano junto con el pincel para que experimentes los movimientos sutiles existentes en el trazo. Esto se le podría definir, como el segmento de soporte en la proxémica y la háptica. Así mismo Víctor Amar (2014:125) ha manifestado sobre la expresión facial y el olfato, que

un rostro iluminado conlleva a una situación de sinceridad, de cordialidad y hasta espontaneidad... La sonrisa por sí sola es expresión y, por ello, es un recurso imprescindible para la comunicación interpersonal. Es decir, es un hacedor de situaciones cordiales y de credibilidad... Sin duda, la sonrisa te hace sonreír y se construye un entramado de afabilidad que ayuda tanto en la comunicación como en la práctica didáctica.

Por último, cabe mencionar que en los instantes que el Maestro no está atendiendo algún alumno(a), se sienta a seguir practicando shodō (書道). Con todo lo dicho anteriormente, comprobaría que la didáctica y comunicación no verbal de mi Maestro Hiyama son todas adecuadas para un aprendizaje de la caligrafía en el que la misma experiencia de la práctica conlleva a una integración de valores para la vida, en cuanto que el mismo ejemplo del Maestro, de su quehacer, muestra, la disciplina, constancia, paciencia, atención y alegría por transmitir su pasión. Amar (2014) enuncia, la didáctica es algo más que enseñar o explicar. Es un ejercicio completo de enseñarlo todo – en el sentido de lo que cada uno o una sea capaz de integrar en su vida.

Por otro lado, es trascendental, transpirar la expresividad de la forma, en el ritmo del trazo caligráfico, el cual está sujeto a unas bases y estructuras previas que como calígrafo se deben dominar y reinterpretar en un proceso en el que la técnica se *olvida* y se da la integración de lo aprendido en nuestra naturaleza, de manera que ya no pasa por un proceso de razonamiento conscientes sino que fluye como un movimiento natural, a través de esto, se enlazarán con la práctica del monotipo; porque en cuanto a los caracteres, “el ritmo es lo que salva al espectador

que no tiene capacidad de lectura y comprensión de los caracteres, introduciéndole en un mundo de sensaciones plásticas y estéticas al margen de los significados”. (Lazaga, 2007:147), ante este enunciado, la experiencia personal encaja exactamente, debido a que, desconozco el significado de muchos caracteres, empero las formas y el ritmo de cada kanji (漢字), me generan diferentes emociones y esto se vincula a lo expuesto por Luis Cardoza y Aragón (1988) que la expresividad nace sólo de la forma. Se le comprende sólo en relación a sí misma. Porque sólo se representa a sí misma: formas liberadas de la figura, formas propias de diversos entendimientos de la plástica. Es bien sabido que una forma puede ser significativa y bella, aunque nada represente. “La forma posee intrínseca trascendencia ajena a lo representado. De tal cualidad conmovedora, elocuente y comunicante, procede el valor de la pintura abstracta o figurativa”, (Cardoza, L. 1988, p.16); y reforzando con lo expresado por Pablo Fernández Christlieb (2000) en rigor, una forma sólo se parece a sí misma, y si esto no se parece a nada, no es un problema de la forma, sino de quien le busca un parecido. Todo esto para subrayar la importancia del proceso creativo personal en la producción de monotipos, donde los colores, el trazo, las formas, las líneas, se manifiesten per se, de la experiencia del aquí y ahora, esta técnica se sitúa en la frontera entre el grabado y la pintura, debido a que se realiza aprovechando tanto técnicas tradicionales de impresión gráfica como pictóricas para la ejecución de un solo original, exclusivo e irrepetible, como los instantes de la vida; y estas imágenes creadas dentro de la clasificación elemental de las imágenes de Justo Villafañe (2009), y las que se vayan realizando en esta investigación, no solo avocarse a el color, la textura, expresión de gesto. También será importante lo referente al proceso de génesis de las ideas, la realización de la obra y factores que la condicionan tanto en su creación. Propongo partir de la experiencia física de la imagen merced a la interacción de un soporte y un conformante de la misma. Lo cual sustento con la conexión de Dumoulin, H. que la experiencia del proceso artístico, nos lleva a la meditación, y la meditación al Zen y el Zen a una conciencia de nuestro tiempo presente.

3.3. EL TRAZO CALIGRÁFICO

En este apartado se planteará el aspecto formal del trazo caligráfico, en su estructura y componentes. Como se dijo en capítulos anteriores, la caligrafía japonesa esta, compuesta por la forma kanji (漢字) y dos silabarios creados en el siglo IX, conocidos como kana (かな). Por lo

que se conforma de kanji (漢字), hiragana (ひらがな) y katakana (カタカナ). Este último se utiliza para palabras de origen extranjero.

El sistema estructural direccional, desde las bases chinas, va de derecha a izquierda y vertical de arriba hacia abajo, en combinación con los tres modelos de escritura. Después de la Segunda Guerra Mundial, se ha utilizado el sistema occidental, horizontal de izquierda a derecha.

En cuanto a la forma y estructura del kanji (漢字), y silabarios kana (かな), cabe mencionar que desde la invención del estilo reisho (隸書), los trazos tienen un orden secuencial que se debe seguir metódicamente, así como a unas leyes de composición y equilibrio entre ellos.

Existen cerca 60.000 kanji (漢字), de los cuales algunos son obsoletos. Según Watts (2016:42) en el Japón moderno, “el diccionario de K’ang-hsi de 1716 registra alrededor de los 40.000 ideogramas, una persona razonablemente alfabetizada necesita alrededor de 5000 y un occidental comparativamente alfabetizado seguramente conocerá la misma cantidad de palabras en su propio idioma”. De entre 3000 a 4000 kanji (漢字) son de uso cotidiano y 1945 son de estudio obligatorio en las escuelas, desde la primaria hasta la preparatoria, aparte de los 46 silabarios de hiragana (ひらがな) y katakana (カタカナ) que consta de 46 caracteres cada silabario que se denominan gojyuu’on (五十音 cincuenta sonidos).

Los trazos del kanji (漢字) tienen un orden secuencial, que se han de seguir metódicamente, lo que logra una armonía y equilibrio en su composición. Este orden no es aleatorio; se sigue realizando en virtud a las antiguas reglas, que se han considerado siempre en los tratados caligráficos chinos como una parte esencial de la técnica; se le denomina en japonés hitsujun (筆順)¹³, en lo personal, hasta ahora concientizo, la forma natural con trazo cada kanji (漢字) sin reparar en la secuencia. Usualmente, se traza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha, iniciando por la horizontal, luego la vertical. Su composición espacial está inmersa en un cuadrante imaginario, (real mientras se practica), en donde se percibe y se trabaja la figura-fondo, lleno-vacío.

¹³ 筆順 específico orden de secuencia del trazo de caracteres chinos, con el óptimo número de trazos para no hacer movimientos innecesarios. (Takezaki, K, Godin. B, 2005, p.32).

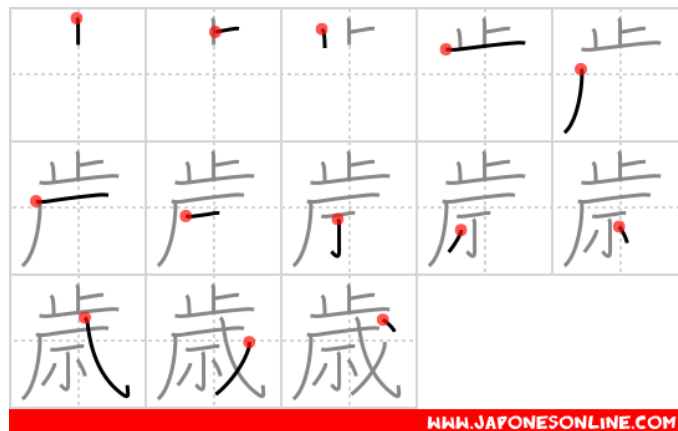


Fig. 2 Cuadro imaginario para el ordenamiento de la secuencia del trazo del kanji y lograr una estética y armonía. En este caso es el kanji toshi (歳) y el Kun yomi Lectura en japonés, sai sería on yomi lectura en chino. Contiene 13 trazos en total.

La característica esencial del trazo caligráfico es la conexión del espacio y el tiempo, es la materialización de un trazo único e irreplicable. No es una simple línea; es mucho más que eso. El calígrafo hace formas usando su pincel, las líneas se realizan con el lápiz y la pluma; un trazo con pincel es una forma que cambia de grosor y carácter, durante su recorrido al crear el kanji (漢字). (Takezaki, 2005).

La inclusión de la vida, de la naturaleza, del tao, no puede faltar en la concepción de percibir, en cada trazo, por muy corto que sea, como en el caso del ten (店), el “punto”, considerado como punto o coma, en la concepción occidental. Pero en realidad es un trazo corto; los chinos pensaron en cada pincelada como un órgano viviente; cada trazo contiene una estructura interna, un esqueleto con tres segmentos, el inicio, con la cabeza, el intermedio con el cuerpo y el final con la cola (Takezaki 2005); una parte blanda es la estructura externa, siendo la forma, moldeada por la tinta. Se considera que los trazos, al percibirse como líneas gruesas, son concebidas como formas que siguen una trayectoria con una determinada distancia, con la fuerza y expresión como el *ki* (氣) o aliento que surge del interior del calígrafo. (Lazaga, 2007).

Como se ha mencionado los estilos caligráficos chinos son, tensho (篆書), reisho (隸書), kaisho (楷書), gyōsho (行書) y sōsho (草書). Todos pasarían a Japón en diferentes etapas.

Kaisho (楷書) es comparable al estilo occidental de letras de imprenta. Fue introducido a Japón durante las dinastías Sui (隋) y T'ang (唐) chinas, a partir de las copias de los *sutras* que tuvieron gran influencia en el país. Este es el primer estilo que se utiliza para aprender en las escuelas, tanto para la escritura corriente como para el aprendizaje de la caligrafía, por la presión,

fuerza y delicadeza que se necesita para los trazos en el manejo del pincel y para la apreciación del conjunto del kanji (漢字) y de la armonía y equilibrio entre las partes vacías y llenas.



Fig.3 Kaisho (楷書)



Fig. 4 Gyōsho (行書)

Modelos de ejercicios para la práctica de la caligrafía Cuadernillo de Shuji kenkyu sha, mes Enero 2020 Reiwa (令和)

Gyōsho (行書) este es un estilo comparable al semi cursivo de la escritura y procede del reisho (隸書). Se practicaba en la China de los períodos Han (漢) y Wei (魏); se considera el gyōsho (行書) estructurado se desarrolló durante el siglo IV d.C. durante la dinastía Ch'in (秦). Este estilo tiene sus ángulos redondeados y la posibilidad de improvisación en los trazos, lo que lo convierten en un estilo más orgánico que el cuadrado kaisho (楷書). Sin embargo, la libertad que permite también tiene sus reglas de ejecución, las cuales supone que el calígrafo ya ha adquirido los conocimientos y la experiencia necesaria en la estructura de los kanji (漢字).

La pincelada tiene a lo largo de su recorrido esa complejidad en la que interviene no sólo el ritmo, sino también los grados cambiantes de sensibilidad en el mismo que convierte por un momento al calígrafo en director de orquesta, ya que ambos se parecen en sus movimientos espaciales y en ese acariciar el vacío en búsqueda de un sonido o un trazo, único, afinado y contenedor de esa unidad repleta de pequeñas sensibilidades unidas, en las que se conjuga técnica y espontaneidad. (Lazaga, 2007:113).

Sōsho (草書) o escritura de hierba. Es el estilo más libre y creativo de todos los producidos en China; por esa misma libertad, cada calígrafo le otorga su personalidad en el trazo. Asimismo, en este estilo y es en donde en el que menos se diferencian los trazos figurativos referentes a cada carácter para convertirse en trazos totalmente expresivos e independientes de su significado.

Este estilo se adaptará perfectamente al pensamiento Zen (禪), donde encuentra la espontaneidad y libertad personal; incluso los calígrafos Zen (禪) excluyen en ocasiones las técnicas ortodoxas con el único propósito de alcanzar el vacío y la iluminación. Con el sōsho (草書) es la culminación del aprendizaje del trazo y conocimiento del espacio y el tiempo, para entrar a la abstracción de la línea, en los parámetros artísticos de la conciencia inconsciente que se practicó en el siglo XX en Occidente. (Lazaga, 2007).



Fig. 5 Sōsho (草書)



Fig. 6 Reisho (隸書)

Modelos de ejercicios para la práctica de la caligrafía. Cuadernillo de Shuji kenkyu sha, mes Enero 2020 Reiwa (令和)

Reisho (隸書) es un estilo serio, es el primero que surge en China anterior a los tres mencionados. Pero su conocimiento en Japón fue posterior, por sus características de escritura administrativa. Tiene un formato espacial de estructuras arcaicas en formas geométricas muy marcadas, de trazos homogéneo y con la característica de que contiene en el final del trazo principal hane (はね), una terminación como cola de pato, lo que dará un distintivo en el kanji

(漢字). Anteriormente, dichas formas eran grabadas en soportes de piedra para ser utilizadas en monumentos, placas conmemorativas y preceptos oficiales. Así su aprendizaje y obtención de los modelos caligráficos se realizaba la técnica de frottage (del francés froter, 'frotar'), para su reproducción, en donde se humedecía el papel para colocarlo en la superficie del monumento o placa inscrita en la piedra y prensarlo suavemente; para posteriormente entintar el papel de manera que en las partes de gofrado no recogía la tinta y se obtenía un negativo de los trazos. En cierta manera esta práctica fue el principio de la imprenta.

Tensho (篆書), primer estilo de caligrafía oficial en China, con frecuencia se usa en la creación de sellos personales. Llegó a Japón a través de las inscripciones de piedra o madera, y del grabado de los sellos. Su trazo es más lineal y menos gestual, de una expresividad arcaica y de reminiscencias figurativas y simbólicas que lo dotan de una belleza singular.

Su dificultad y calidad artística si bien no es en el manejo del pincel si se encuentra en la ejecución compositiva en el soporte, como el grabado y la escultura, para la incisión de caracteres cuya estampación en color rojo en las caligrafías, tuvieron el interés en Europa.

En general los sellos grabados son conocidos como hanko (判子), sellos personales usados individualmente como firma de documentos oficiales en todo Japón.

Para Cheng, (2008). La pincelada no es una simple línea ni el simple contorno de una cosa. Proviene del arte caligráfico, y tiene múltiples implicaciones. Por lo grueso y lo fino de su trazo y por el vacío que encierra, representa forma y volumen. Por su <ataque> y su <empuje>, la pincelada expresa ritmo y movimiento; por el juego de la tinta, sugiere sombra y luz; finalmente, por el hecho de que su ejecución es instantánea y sin retoques, introduce los alientos vitales. Y como dice Lazaga para entender el vacío o lo lleno en el sentido taoísta se tiene que experimentar de forma natural. Eso mismo sucede en la caligrafía o en el proceso creativo, cuando se involucra todas las partes del cuerpo, para experimentar el sentimiento de plenitud y vacuidad que después se ha de trasladar, traducido en silencio y pinceladas, al papel.

Entendiendo que si dentro de las propiedades para la realización de un trazo caligráfico llena de vida es emplear la técnica de isenhitsugo (意先筆後) “antes la idea, luego el pincel”, en la que se necesita conocer el significado y las estructura interna y externa, su secuencia y ritmo del kanji (漢字), para obtener una composición estética con el soporte y realizar una visualización de todos los movimiento, previa al acto. Se trata de tomar conciencia, de los actos inconscientes y naturales, que en lo personal se han realizado en la práctica, entendiendo que todo esto es lo que conlleva, también a la meditación misma.

3.3.1. EL LENGUAJE JAPONÉS ESCRITO

Desde la investigación en la maestría, no había hecho conciencia de la magnitud de la belleza del mensaje visual y escrito, que podría percibir y disfrutar una persona de origen china o una japonesa al leer una poesía. Y ahora con la lectura de Watts me confirma, que indudablemente, la adquisición del estudio y conocimiento de los ideogramas o pictogramas, desemboca en una forma distinta de percepción del entorno y de uno mismo. Es para mi muy grato e interesante conocer más personas y en especial jóvenes con interés por aprender estos idiomas y conocer dichas culturas; en mi infancia y más aún en la época de mis padres era impensable que sucediera por la discriminación que había en consecuencia de la Segunda Guerra Mundial.

Watts (2016:46) cita un

experimento llevado a cabo por Rozin, Poritsky y Sotsky, de la Universidad de Pennsylvania, que descubrieron que los niños del segundo curso que estaban atrasados en el aprendizaje de la lectura podían aprender a leer chino con facilidad y, en el lapso de cuatro semanas, lograban construir oraciones simples. Rozin, Poritsky y Sotsky, págs. 1264-67. Citado en Watts, 2016:46).

La consideración de la caligrafía y del monotipo en el nivel de la pintura valida por partida doble la importancia de la educación artística en el desarrollo de la población infantil y en general de todo individuo.

Watts (2016). hace su señalamiento con respecto al lenguaje escrito chino, lo que no habría ningún inconveniente de tener una conexión con la caligrafía japonesa por todo el sincretismo que se ha desarrollado. Por lo tanto, otro elemento importante consiste en entender es que los kanji (漢字), como se ha mencionado, se escribe de arriba abajo, de izquierda a derecha, y está conformado por determinados radicales (bushōu 部首)¹⁴ que tan pronto uno se familiariza con cada componente del ideograma se comprende de mejor forma el concepto. Como si se armara un rompecabezas, cuando reconocemos la imagen de la pieza y la vamos juntando. y lo que comenta Watts a este tipo de observación en la lectura china y por ende japonesa, que los técnicos de la comunicación lo denominan <reconocimiento de los modelos>, una función de

¹⁴ bushōu 部首 Los radicales son parte de los elementos que configuran los kanji. Son 214 radicales que pueden ubicarse en cualquier posición del kanji, lo que puede facilitar la memorización para su escritura y es usado como método para la ordenación de palabras en un diccionario. Clasificados y ordenados según el número de trazos que varían de uno a diecisiete.

la mente que todavía es manejada de modo rudimentario por las computadoras, debido a que es una función no lineal.

Por lo que si hacemos conciencia que habitamos en un mundo que no es un sistema lineal e implica una infinidad de variables interactuando simultáneamente; “que llevaría una cantidad incalculable de eones expresar un solo momento de su funcionamiento en un lenguaje alfabético y lineal” (Watts, 2016:40). Es cuando los problemas del lenguaje se relacionan con la filosofía taoísta, porque, enuncia en el libro de Lao-tzu¹⁵, El Tao que puede ser expresado no es el Tao Eterno y muestra que existe una manera de comprender el proceso de la naturaleza, distinto al de expresarlo en palabras; que agregaría diciendo que el Artes es uno de los caminos.

Un lenguaje ideográfico resulta más próximo a la naturaleza que uno estrictamente lineal y alfabético. En todo momento la naturaleza es una simultaneidad de modelos. El lenguaje ideográfico configura una serie de modelos y, a hasta este punto, es todavía lineal, aunque no tan trabajosamente lineal como el lenguaje alfabético. (Watts, 2016:41).

El kanji (漢字), representa directamente una visión, una imagen del mundo por lo que además de todas las descripciones positivas que se han comentado, su lado formal es igual de importante por la belleza visual y la expresión del carácter de quien los escribe. Esta belleza, es la misma que se reconoce en el movimiento del agua, el viento, la brillantez de la luna, el calor del sol, el fuego. Esta belleza es denominada como el fluir de *li* en chino, *ri* en japonés (理), que se refiere a la textura del jade y la madera, se considera como principio, razón y orden “Needham traduce como <modelos orgánicos>... Li es el modelo de conducta que tiene lugar cuando uno está de acuerdo con el Tao, el curso de la naturaleza.” (Watts, 2016:51).

De esta manera es comprender porque shodō (書道), es el camino de la escritura para los monjes para alcanzar la iluminación. Desde cada trazo y concepción del kanji (漢字), este camino nos lleva desde los mismos instrumentos de ejecución, los cuatro tesoros, tinta, pincel, papel, tintero, caligrafía pasando por todo nuestro ser a una conexión con nuestros antepasados, la naturaleza y el mismo universo.

¹⁵ También llamado Lao-tse, Lao Tan, Lao Zi o Li Erh que significa niño viejo o viejo maestro.



CAPÍTULO IV

EI ESPÍRITU ZEN (禅)

CAPÍTULO IV EL ESPÍRITU ZEN (禪)

4.1. LAS CUATRO NOBLES VERDADES

En la tradición budista, inmediatamente después de la iluminación de Buda, fue al Parque del Ciervo, de Benarés para enseñar cómo lograr la iluminación; algo al alcance de cualquiera y que se puede lograr a través de la experiencia propia. Y lo expresó en las Cuatro Nobles Verdades.

La Primera Noble Verdad dice que la característica de la vida humana es sufrimiento, *dukkha* (sufrimiento o frustración), originado por no reconocer el hecho básico de la vida: todo lo que existe y nos rodea es impermanente y transitorio. El sufrimiento surge al aferrarnos a lo que desaparece o al oponemos al flujo y a los rasgos básicos de la naturaleza; además por creernos individuales dejamos de percibirla unidad con el todo. “<Todas las cosas aparecen y se desvanecen>, dijo Buda”. (Dhammapada, citado en Capra, 2007, p.136).

La Segunda Noble Verdad, trata sobre la causa del sufrimiento, *trishna*, que es el apego, basado en la ignorancia, *avidya*, qué a causa de la ignorancia, dividimos el mundo en cosas individuales y separadas. Nuestra percepción sensorial nos lleva a desear y apegarnos a que todo permanezca intacto, fijo, inmutable, cuando de hecho son pasajeras y cambiantes, de las cuales muchas pueden ser creadas por la mente y ser pura ilusión. “Este círculo vicioso se conoce en el budismo como *samsara*, el círculo del nacimiento y la muerte, dibujado por el *karma*, la cadena sin fin de causa y efectos.” (Capra, 2007:137).

La Tercera Noble Verdad, afirma se puede eliminar el sufrimiento. Es posible, salir del *samsara* y liberarse del *karma*, alcanzando un estado total de liberación llamado *Nirvana*, en el que todos los conceptos de individualismo, el idealismo, el deseo, los apegos son desvanecidos al comprender cuáles son las causas de nuestro sufrimiento, neutralizar la ignorancia y orientar nuestra vida a superarlo.

La Cuarta Noble Verdad se refiere a cómo terminar con el sufrimiento a partir del Noble Óctuple Camino de autodesarrollo, el cual conduce al estado espiritual de Buda. Según Sumedho (2015:49), consta de:

1. “Sabiduría (*pañña*):

Entendimiento correcto (*samma-ditthi*)

Aspiración correcta (*samma-sankappa*)

2. Moralidad (*sila*):

Habla Correcta (*samma-vaca*)

Acción correcta (*samma-kammanta*)

Modo de vida correcto (*samma-ajiva*)

3. Concentración (*samadhi*)

Esfuerzo correcto (*samma-vayama*)

Atención correcta (*samma-sati*)

Concentración correcta (*samma-samadhi*)”.

Esto nos da una visión, para reflexionar de lo importante que es hacernos responsables de nuestros actos para entender que los que nos sucedes es por causas de nuestras acciones en esta vida.

Con los dos primeros parámetros podemos tener una percepción clara, para un punto de partida con buen comienzo. Las tres siguientes significa responsabilizarnos de nuestras palabras y actos, sin dañar a nada, nadie y ni a uno mismo. En las tres últimas etapas, están relacionadas con la verdadera conciencia y la correcta meditación, por ende, se logra la experiencia directa de la realidad, una conciencia equilibrada.

El incorporar este apartado de la cuatro nobles verdades, es porque encuentro que la misma práctica del proceso creativo en el arte, nos provoca un desarrollo humano en la identificación de nosotros mismos, expresando nuestra frustraciones, alegrías, pensamiento que nos liberan para podernos encontrar más cerca con nuestro entorno y de quienes nos acompañan.

El tercer punto que habla de la concentración, provocada por un buen esfuerzo y atención, la comparo y refuerza lo que Csikszentmihalyi habla sobre el flujo. Es necesaria una concentración disciplinada para lograr una experiencia de plenitud y disfrute. Y que mayor satisfacción si existe un buen corazón en plena conciencia.

4.2. LA PRÁCTICA ZEN (禪)

La palabra Zen (禪) es la transliteración japonesa del carácter chino *Ch'an*, y ésta a su vez es una transcripción del sánscrito *Dhyāna*, que significa “meditación”, “contemplación”, “relajación” o “concentración”. El budismo fue adoptado por Japón desde China por Corea en el siglo XIII, que hasta entonces en Japón no había tenido una religión, solo un culto originado en el shintoísmo, que significa “el camino de Dios o el espíritu”.

En el Zen (禪) se conjugan las filosofías de tres culturas. Es típicamente japonés, se refleja el misticismo hindú, el amor a la naturaleza y la espontaneidad del taoísmo y el pragmatismo de la mentalidad confuciana. Es fundamentalmente la práctica transmitida por la experiencia que tuvo Buda al sentarse bajo el árbol de *Bodhi*, “despertar” en sánscrito.

La práctica Zen (禪) es la experiencia de la iluminación, denominado *satori* (悟り), por medio de la meditación sentada *zazen* (座禪); que “en palabras de *Suzuki*, el <Zen es la disciplina de la iluminación>. Desde el punto de vista Zen, el despertar de Buda y la enseñanza de Buda, en el sentido de que todo el mundo puede alcanzar ese despertar, constituye la esencia del budismo.” (Suzuki, citado en Capra, 2007). Resaltando la impermanencia de todas las cosas. Insistía que debemos liberarnos de toda autoridad espiritual, incluyendo la suya propia; cada quien hacerse responsable de seguir o no por este camino con su propio esfuerzo. Y que cada uno debe experimentar si este camino le funciona.

Durante muchos siglos, la experiencia Zen (禪) se ha transmitido de maestro a discípulo, mediante métodos propios del Zen (禪), <señalamiento directo>, actitud típica de la mentalidad japonesa, más intuitiva que intelectual, de anunciar los hechos como hecho, sin muchos comentarios.

El Zen (禪) no significa renunciar al mundo, sino al contrario. Es una activa participación en la vida cotidiana, en la que se enfatiza el despertar en el medio de las actividades diarias y no como forma de lograr la iluminación, sino como la iluminación misma. La perfección del Zen (禪) consiste en vivir la vida diaria en forma natural y espontánea; Esto ha conllevado a una influencia en todos los aspectos de la forma tradicional de la vida japonesa, que incluyen las artes de *sumi-e* (墨絵 pintura en tinta china), *shodō* (書道) caligrafía, diseño de jardines, así como las diferentes actividades de realización de artesanías y actividades ceremoniales como *chanoyu* (茶の, servir el té), o el arreglo floral *ikebana* (生花), las artes marciales como el tiro con arco, la espada, el *judo* (柔道) el *karate do* (空手道), entre otras actividades. Cada una se conoce en Japón como un *dō* (道), es decir, un Tao o “vía”, un “camino” hacia la iluminación. Todas exploran varias características de la experiencia Zen (禪) y pueden ser usadas para entrenar la mente y ponerla en contacto con la realidad última. Esto se basa “fundamentalmente en el proceso; en la vía que se va recorriendo sin tener como objetivo final el resultado, sino en el conocimiento, de la propia naturaleza que progresivamente se va abriendo al aprendiz” (Larrea, 2011:5). Para el pueblo japonés, estas artes tradicionales tienen un profundo significado ético y estético, que incluso puede ser percibido en su vida cotidiana.

En los primeros siglos del budismo en China, los monjes decidieron vivir en un monasterio, concentrados en la práctica de la meditación y sin comer después del mediodía, pero a causa del clima más frío, obligó a modificar esta norma. Sería ilógico no adaptarse a las peculiares condiciones climáticas solo por respeto hacia formalidades y normas que habían sido pensadas para los habitantes de zonas tropicales. Suzuki (2010:64) afirma: “Es preciso un reajuste para que todas las cosas puedan ser puestas en concordancia con las circunstancias específicas del entorno.” De esta manera mientras existían los monasterios con las normas y costumbres hindú, había los monjes más acordes con espíritu chino, con sus propios criterios; del cual surgieron los monasterios Zen (禪). Quienes se dedicaron a toda clase de ejercicios manuales, cultivaron arroz y vegetales, cortaron árboles para ser utilizados como combustible. De esta manera la práctica de la meditación no solo era mientras se estaba sentado, la enseñanza debía ser llevada a la práctica en estrecha relación con la vida cotidiana. Por eso Suzuki (2010:65) dice: “La enseñanza Zen (禪) debe ser expuesta y comprendida en la misma forma en que podemos dar un paseo por el campo: no al margen de la acción, sino con la acción y en la acción.”

La transmisión de la enseñanza de Buda ha pasado infinidad de acontecimientos y patriarcas y diversas escuelas *Theravada* o *Hinyana* (pequeño vehículo) en países de Sri Lanka, Tailandia, Camboya, Birmania y Laos, *Mahayana* (Gran vehículo) en India, China, Japón, Taiwán, Corea y Vietnam, *Vajrayana* (vehículo de diamante) es parte del *Mahayana* predomina en los países del Himalaya como Tíbet, Nepal, Bhutan y Mongolia, que se dividen en otras ramas. Del *Mahayana*, se dividen en dos escuelas la Rinza (臨宗) y Soto (曹洞), del cual surge el Zen (禪). Lo que maravilla es la flexibilidad y adaptación con la que han mantenido el hilo conductor, <el despertar>. Una conciencia plena, honesta, correcta, sencilla que brota del corazón de la misma esencia natural de cada uno, un reflejo del universo. De igual forma se considerará la enseñanza hacia nuestros alumnos(as) con esa variedad, diferencias, aceptándolos tal cual son. Y ellos aceptar cual su forma de crear para que encuentren su esencia, su centro, su equilibrio, su ser.

La experiencia del proceso creativo puede estar relacionado con la práctica Zen ; su énfasis en la naturaleza misma y espontaneidad tomadas del taoísmo. Está en “la creencia de la perfección de nuestra naturaleza original, la conciencia de que el proceso de la iluminación consiste simplemente en llegar a ser lo que ya somos desde el principio.” (Capra, 2007:172.). Esta descripción, este énfasis es lo que el proceso creativo lleva al artista en su creación; es uno mismo, con su espontaneidad e intuición, fluyendo de instante a instante, de pincelada a pincelada, de trazo entre trazo, el arte como nuestro camino, nuestro dō (道).

4.3. ZAZEN (座禪)

La práctica Zen (禪) consiste en lograr un nuevo punto de vista para percibir la vida y las situaciones en general, se tiene que deshacer de todas costumbres ordinarias de pensamientos, que controlan la vida cotidiana, tratando de concebir nuestro entorno sin juzgarlas. Esta praxis de meditación es de manera sentada llamada zazen (座禪), empero existen diferentes caminos para llegar a ese estado, la iluminación. Situación que no se podría verificar si uno ha alcanzado tal estadio, empero en lo personal enuncio como plenitud total; Varela como conciencia plena, Gudo Wafu Nishijima, realidad última, Mihaly Csikszentmihalyi, experiencia óptima, el flujo y Maslow experiencia cumbre. Todas con la visión que en cualquier actividad cotidiana se puede acceder, al estado de flujo. Con las pertinencias que como todo beneficio conlleva una disciplina y esfuerzo para ser alcanzado.

El Zen (禪) es la experiencia de la iluminación, de satori (悟り), por medio del zazen (座禪), “za” (座 sentado) “zen” (禪 meditación), es decir una meditación sentada. Esta experiencia trasciende toda categoría de pensamiento, Zen (禪) no se interesa en ninguna abstracción ni conceptualización. Al igual que toda práctica Zen (禪), el acto de hacerlo basta. Cuando se practica zazen (座禪), lo único que existe es el movimiento de la respiración, esta es la mínima acción, y se busca estar consiente de ese movimiento, no controlar la mente, dejar que los pensamientos e imágenes mentales aparezcan y que se vayan, Suzuki Shunryu en su libro “Mente Zen, mente de principiante” comenta que, no es concentrar tu mente en algo. Su verdadero propósito es ver las cosas como son, observar las cosas como son, y dejar que todo vaya tal como va; en donde cuando renuncias, cuando ya no quieres nada y no intentas hacer nada especial; entonces *haces algo* y cuando no deseas ganar algo con lo que haces, entonces consigues algo. En zazen (座禪), lo que se hace no se hace para conseguir algo. Puedes sentir que estás haciendo algo especial, pero en realidad sólo es la expresión de tu verdadera naturaleza; es la actividad que apacigua tu deseo más interno. Pero mientras piensas que está practicando zazen (座禪), para conseguir algo, no realizarás una verdadera práctica y si continúas cada día, obtienes un poder maravilloso, que antes de conseguirlo es algo maravilloso y una vez obtenido no es *nada especial*. Ese *nada especial* es lo que encuentro de hermoso al realizar monotipos o la caligrafía, al meditar, subir al camión, comer un helado con mis padres o tornear. No es nada especial y es una plenitud total. Cuando se ha realizado las acciones sin ningún fin, nada más el propio inherente, de cada actividad, no afirmo haber obtenido la iluminación, pero la duda está ahí, empero no importa, lo que importa es traducir, sistematizar, estos actos y lograr

una transmisión metódica, a través de las ciencias cognitivas serán un camino. Algunos Autores (Varela, F. Thompson, E. Rosch, E. 2015). Proponen construir un puente entre la mente en la ciencia y la mente en la experiencia mediante la articulación de un diálogo entre estas dos tradiciones de las ciencias cognitivas occidentales y la psicología meditativa budista.

Ante lo anterior, en la práctica de Zen (禪), en el zazen (座禪), shodō 書道 y en la vida cotidiana, encuentro como fundamentos, la postura, la respiración, la repetición y el no hacerlo o hacerlo con

el máximo esfuerzo por continuar con la práctica, con todo tu corazón y tu mente, sin conseguir beneficio, entonces cualquier cosa que hagas será verdadera práctica. Tu propósito debería ser el de simplemente continuar practicando. Cuando haces algo, tu propósito debería ser simplemente hacerlo. Forma es forma y tú eres tú, y el verdadero vacío se hará realidad en tu práctica”. (Suzuki, S. 2012:56)

Considerando que toda actividad tiene su propia naturaleza y a partir de la repetición con modelo o sin modelo es realizar la práctica una y otra vez, tomando en cuenta en la práctica del shodō que tanto el modelo y cada repetición capta una unión de espacio y tiempo, su propia naturaleza, así cada monotipo, sin la necesidad de perfección, contendrá la esencia de ser única e irrepetible. Zazen (座禪)

Constituye el elemento esencial de sus enseñanzas: solamente sentarse en la postura exacta sin buscar nada, dejando pasar los pensamientos como si fueran nubes en el cielo. El zazen no es una técnica para obtener un estado particular o algún mérito, sino que en sí mismo es la realización del Despertar. (Deshimaru, 2003:31).

Al igual que Nishijima comenta que si se quiere adentrar al método budista es necesario trabajar de forma directa, más allá de los pensamientos y teorías, es tomar acción en la realización de zazen (座禪), la cual no es sentarse a pensar en la vida o un método para entenderla. Es una acción sincera en el momento presente, es cuando nos podemos reconocer a nosotros mismos. (Nishijima, 2005: 240) nos dice:

Podemos vernos sentados allí en la realidad y podemos ver el mundo externo tal cual es. Luego podemos descubrir que el mundo externo no es “externo” bajo ningún punto de vista,

sino algo que no incluye y envuelve [...] de hecho podemos vivenciar la realidad o volvernos uno con la realidad.

4.3.1. MEDITACIÓN

En el budismo Zen (禪), zazen (座禪) es el acto de la meditación sentada y el acto mismo de la iluminación, no es hacer zazen (座禪) para lograr la iluminación. En la meditación budista, no existe la expectativa de hacerla para lograr u obtener algo o pensar sobre la realidad. Es mediante la acción sencilla y sincera de meditar sentado en el momento presente, se está en estado de equilibrio natural del cuerpo y mente. El maestro Dogen dijo: “ no es aprender a concentrar la mente. Es simplemente la pacífica y agradable puerta hacia el dharma¹⁶. Es la práctica y la experiencia de la perfecta verdad realizada.”(Nishijima, 2005:241).

Es observar la práctica de la meditación, como discurso sucede en el proceso creativo, es una observación y contemplación de cada trazo, textura y forma.

Dentro de la visión occidental la meditación es una práctica que se ha incorporado en la vida cotidiana, haciéndose más común, con la visión y el objetivo de reducir el estrés y modificar las emociones de las personas, para tener nuevas o diferentes perspectivas de la situación que nos envuelve, de tal manera que, por lo general, nos permite tener respuestas y resultados favorables ante las circunstancias que nos suscitan.

La meditación puede estar inmersa en todo lo que realizamos si decidimos, optar por tener esa visión, al momento que tenemos la conciencia plena ante todo lo que nos rodea, pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Tomando en cuenta e iniciando con hacer conciencia en la respiración.

En esta investigación, al tomar total conciencia en el acto creativo, pude sentir y percibir como la respiración se establece o lo establecemos en armonía con cada trazo; o cómo se retien en momento o movimientos claves, de total concentración, como un ritmo tranquilo. Esta respiración se plantea desde el momento que decidamos realizar un monotipo, tener conciencia de ella a la vez que vamos acomodando todos los elementos, utensilios, espacios necesarios para producir nuestra obra.

El acto mismo del proceso creativo nos lleva a una meditación profunda, con la utilización de las habilidades simbólicas, donde nos comunicamos con el inconsciente, transformando

¹⁶ Dharma en sánscrito es “religión - ley cósmica”, son las doctrinas de las enseñanzas de Buda.

nuestro interior para materializarlo y exteriorizarlo en la creación artística. Siendo nosotros mismo, encontrando nuestra esencia.

De igual manera, Krishnamurti comenta que la verdadera meditación se da en todo acto cotidiano. Si bien se puede iniciar con zazen (座禪), con sentarse, con el acto mínimo, para una absoluta atención a nuestra respiración, es percibir que esa misma atención se va trasladando a otra actividad, como bañarse e irse sumando, al comer, al conversar y darse cuenta que es posible en cualquier práctica, junto con una apertura al libre pensamiento sin prejuicios, ser independiente sin guías ni autoridades; como Buda, llegó a comentar que no era necesario que se le creyera que solo a través de practicar los preceptos, es como sabrás si funciona o no. No porque lo diga la autoridad.

Ahora si en la meditación se logra aquietar el pensamiento, en donde este “es tiempo y el tiempo es movimiento, medida. En la vida diaria miden, comparan, tanto en lo físico como en lo psicológico”. (Krishnamurti, 2017:15). En este sentido si el pensamiento es tiempo y cuando uno se encuentra en plena conciencia el tiempo no existe, es que se ha llegado al equilibrio total de la esencia. Como en el proceso creativo, cuando se está concentrado en lo que se realiza el tiempo suele “pasar”, pero en realidad es algo relativo. Uno está totalmente en la quietud del pensamiento, mientras suceden y surge la creación, el tiempo no pasa, se podría enunciar que se está en la verdadera meditación. Y si entre pensamiento y pensamiento existe el vacío este se amplía, por lo que se puede decir que se entra al vacío.

De igual manera el tema de la meditación se retomará en el capítulo sexto, en referencia a como las ciencias cognitivas, han estudiado esta práctica milenaria, por razones obvias de las ventajas y beneficios que produce en el ser humano; investigado por la perspectiva de la neurociencia cognitiva.

4.4. LA TÉCNICA

Daisetz T. Suzuki, (2010) expresa que la preocupación de un artista japonés es entrar en íntima relación con esta vida, con el espíritu. Aun cuando haya adquirido el perfecto dominio de la técnica necesaria para su profesión, al artista no se detiene en ese punto, porque no ha alcanzado la plenitud de su expresión. Ha empleado muchos años en cualificarse para su profesión como digno continuador de una tradición de brillantes maestros, pero sus obras siguen siendo una imitación. “Lo que es necesario para hacer algo perfecto a partir de lo imperfecto es la presencia del amor espiritual del artista hacia el objeto, un amor que surge del Gran Espíritu por encima del egoísmo”.

Suzuki, D.T. (2010:107); de igual manera Suzuki expresó en una Conferencia para la Defensa de los Valores Espirituales en el Mundo Contemporáneo, que el amor crea la vida. La vida no puede sostenerse sin amor, es reconocer a los otros y tomarlos en consideración en todas las circunstancias de la vida; hacerle a los demás lo que nos gustaría que éstos hicieran con nosotros, y es esto lo que de forma natural nace de la conciencia de relación mutua; comprendiendo el hecho de que sólo progresaremos cuando cooperamos con los demás siendo sensibles a la verdad de la interrelación de todo lo que existe. El amor fluye de la certera visión de la realidad tal cual es, de nuestra verdadera naturaleza.

En este sentido es discurrir, que la verdadera naturaleza, es todo y nada, la simple acción misma de cada hacer cotidiano, fuera de pensamientos que juzguen la percepción, en donde cada actividad tiene su propia esencia, comer, dormir, cocinar y en este caso en particular, la caligrafía y el monotipo son prácticas que de igual manera nos pueden llevar a la realidad tal cual es, en el cual el dominio de la técnica se impregne en nuestro ser, para que retorne en energía pura y surja nuestra propia naturaleza. Sin pensar que son actividades diferentes como creía, empero como se ha dicho anteriormente, todos y todo está, conectado, somos una unidad, y

no sólo constituye el rasgo central de la experiencia mística, sino también ha resultado ser una de las más importantes revelaciones de la física moderna. Se hace ya aparente a nivel atómico y se manifiesta cada vez más a medida que se profundiza en la materia dentro del mundo de las partículas subatómicas; en la unidad de todas las cosas y sucesos, existen comparaciones entre la física moderna y la filosofía oriental” (Capra, F. 2007:179).

Esto subraya la importancia de la percepción de la unidad básica con el universo, para entendernos como parte de un todo en donde nuestra práctica, creación, producción o quehacer por simple que sea o “diferente”, al tener la presencia plena, se logra la conexión con nuestra verdadera naturaleza. (Varela, 2015) comenta el cuerpo y la mente se pueden unir. Se puede desarrollar hábitos donde el cuerpo y la mente estén plenamente coordinados. El resultado es una maestría que no sólo es conocida por el meditador sino visible para los demás: reconocemos fácilmente, por su precisión y gracia, un gesto que está animado por la conciencia plena. Habitualmente asociamos la presencia plena con los actos de un experto, tal como un atleta o un músico. De igual manera se concibe en los actos de producción gráfica o plástica.

El perfeccionamiento de la técnica es primordial, en cualquiera de las prácticas Zen (禪), dentro de todos los caminos o dō es imprescindible de alcanzar para los maestros

japoneses, quienes pueden someterse al entrenamiento constante al que se somete el artista Zen (禪) prácticamente durante toda su vida y desde la niñez. La forma de enseñanza se basa en la imitación y la repetición. El maestro es el vivo ejemplo de la perfección, el aprendizaje demanda total atención y observación de cada movimiento y actitud de la ejecución de la práctica. Cada alumno(a) debe imitarlo de igual forma, cada milímetro de posición, de movimiento de más o de menos, es cuestión de volverlo a repetir, las veces que sea necesario para que cada acto se vuelva natural y sea tan perfecto como el modelo. De tal forma que así la técnica se desvanece para surgir de la intuición y la espontaneidad y del mismo corazón.



CAPÍTULO V

TEORÍA DE FLUJO

CAPÍTULO V TEORÍA DE FLUJO

5.1. LAS CONDICIONES DE FLUJO

El acercamiento que tuve con la Teoría de Flujo del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, fue cuando estaba concientizando, conceptualizando y numerando los estados de ánimo o el sentir que me provoca el proceso de creación tanto del monotipo como el caligráfico. El principal concepto es – plenitud- y dentro de otras descripciones figuró el concepto de – fluir – por lo que al investigar el término encontré esta teoría, que enriquece, refuerza y fundamenta, varias ideas y experiencias que han brotando en el transcurso de la práctica de monotipos como caligráfica. Su lectura me remite a conceptos y experiencias budista, que más adelante se irán entretejiendo.

La teoría de la *experiencia óptima* surge a partir de una investigación exhaustiva, con miles de personas hombres y mujeres de diferentes profesiones o actividades, edades, países, ideologías, culturas, niveles sociales como artistas, atletas, músico cirujanos, “ancianas de Corea, adultos de Tailandia y la India, adolescentes de Tokio, pastores navajos, campesinos de los Alpes italianos o trabajadores de una cadena de montaje en Chicago.” (Csikszentmihalyi, 2018:17), entre otros. Todos ellos describieron cómo se sienten al realizar su actividad de preferencia en cuando se hallan totalmente involucrados en su quehacer, que disfrutan de sí mismas, sin que nada pareciera importar, se desvanece el tiempo y las preocupaciones; todo esto basado en el concepto de *flujo*. Resulta que ésta diversidad de experiencias óptimas eran descritas del mismo modo. La investigación se llevó a cabo inicialmente por medio de entrevistas y cuestionarios; posteriormente, para medir la calidad de la experiencia subjetiva, se utilizó la técnica llamada Método de Muestreo de la experiencia el cual se describe a continuación:

Pide a los sujetos que llevan un aparato electrónico de recepción de mensajes durante una semana y que escriban cómo se siente cada vez que el *buscapersonas* suena. El *buscapersonas* se activa por radiotransmisor aproximadamente ocho veces al día, en intervalos al azar. Al final de la semana, cada sujeto nos ofrece un informe casi continuo, una película escrita de su vida, fabricada con una selección de momentos representativos. Hasta ahora hemos recogido cien mil de estos retazos de experiencias en diferentes lugares del mundo. (2018:17).

A partir de estas investigaciones, Mihaly intenta transmitir cómo disfrutar más la vida, a partir de ejemplos de sus voluntarios investigados, para en el marco de una teoría, los lectores reflexionen y lleguen a sus propias conclusiones. Lo que me recuerda cuando se comenta que Buda dijo sobre seguir los preceptos, pero que no le creyeran, solo si lo llevaron a la práctica y les funcione. Esto es importante porque cada percepción nos lleva a una infinidad de visiones y a partir de la variedad es como cada quién lo ajusta a sus necesidades.

Diversos enunciados de Mihaly me evoca y ajustan a los leídos en la práctica Zen (禪). No dudo que él los hayan leído y con su experiencia científica lograr enmarcar las herramientas precisas de la ciencia, de los parámetros para forjar la conciencia plena o la experiencia óptima como el la define. Así, por ejemplo, comenta que la raíz del descontento del ser humano es que piensa que el universo está diseñado para que le provea sus necesidades, tal cual como lo desea, cuando los procesos naturales no tienen en cuenta los deseos humanos. De igual manera en el budismo, dentro de las cuatro nobles verdades, se enuncia que el ser humano sufre a causa de sus deseos, por una realidad que existe en el pensamiento y no en la conciencia de la realidad tal cual, donde uno fluye al aceptar la realidad tal cual, sin controlar y forzar las situaciones. En este sentido, en el quehacer del monotipo, consideraría una conexión ante cada trazo, mancha dejando que brote la idea sin apearse.

Existe varios conceptos como la atención, que se homologan con las ciencias cognitivas o la práctica Zen (禪); Mihaly define la atención como *energía psíquica* y ésta es importante porque uno se empieza a enfocar y concentrar en lo verdaderamente primordial para llevar con eficacia la práctica que se esté realizando en el momento, ya que “la búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia” (2018:19).

De igual forma que en la práctica Zen (禪), donde en éste enuncia que en la eliminación de los deseos y en la aceptación de la realidad tal cual es, es la forma de eliminar el sufrimiento; Csikszentmihalyi comenta que la alegría de vivir, “dependen en último término y directamente de cómo la mente filtra e interpreta las experiencias cotidianas. Si somos o no felices depende de nuestra armonía interna y no del control que somos capaces de ejercer sobre las grandes fuerzas del universo.” (2018:24).

De tal manera, si aprendemos a mirar correctamente y con consciencia, hará que veamos el mundo de manera diferente y plena. Esto me conduce a la pirámide de Maslow de jerarquía de necesidades, donde, después de cubrir y satisfacer las necesidades fisiológicas, las de seguridad, de aceptación social, de autoestima, se llega a la autorrealización, que nos conllevará a catalizar experiencias cumbre con frecuencia, las cuales los procesos creativos o la educación artística, son capaces de desarrollar estos estados.

Ahora surgen nuevos cuestionamientos, ¿Cómo implementar la metodología en un taller piloto, en la creación de monotipos? Y para esto nos apoyaremos con la teoría de flujo propuesto por Mihaly Csikszentmihalyi, cuya investigación, plantea y describe de manera puntual y concreta un entendimiento cognitivo de porqué en el acto caligráfico como en el proceso creativo se logra la plenitud o flujo como lo expresa Mihaly, y es porque cuando la información está entrando en nuestra conciencia es acorde y coherente con nuestros objetivos; nuestra energía psíquica fluye sin esfuerzo, no hay preocupaciones ni distracciones, todos nuestros sentidos están concentrados en un solo objetivo. Además cuando uno organiza su conciencia para experimentar estados de fluidez, a menudo la calidad de vida mejora inevitablemente. Tal cual con la continua práctica de la meditación. Mihaly comenta que es notorio encontrar, más personas en estado de flujo en sus trabajos que en sus descansos de fin de semana; esto se debe, que en el trabajo se tienen objetivos claros que se pueden gestionar y esto produce el flujo; se sabe qué se debe hacer en concreto y se tiene un *feedback*, un historial, retroalimentación, las habilidades están en equilibrio con los retos que se pretenden alcanzar. Por eso, Csikszentmihalyi afirma que en el trabajo estamos más en un juego que durante el fin de semana en casa, donde se desperdicia más el tiempo.

Vivir significa experimentar a través del hacer, del sentir y del pensar. La experiencia tiene lugar en el tiempo, así que el tiempo es el recurso verdaderamente escaso que tenemos. A lo largo de los años el contenido de las experiencias determinará la calidad de la vida y, por ello, una de las decisiones esenciales que podemos tomar tiene que ver con cómo invertimos, a qué dedicamos el tiempo. (Csikszentmihalyi, 2007:17)

Ahora, con la pandemia el covid-19 y el confinamiento que estamos viviendo nos ha llevado en cierta manera a tener otra perspectiva de lo que hacemos, sentimos y pensamos. Nos han obligado a detenernos para realmente poner atención a eso que hacemos, sentimos y pensamos, para valorar si continuamos o desechamos todo esto a lo que nos dedicamos o bien, en lo personal así a sucedido. Si consideraba que tenía una buena conciencia de mí entorno, esta situación, me ha hecho revalorarlo aún más. Esta investigación me ha llevado por caminos muy interesantes hacia mi interior, me ha dado la pauta para concientizar más cada momento con mis seres amados; hace precisamente dos años falleció mi mascotita “Cosa”..

(Csikszentmihalyi, 2018). Comenta que una persona socializada es la que está bajo los controles sociales; es una persona que desea aquello lo que el entorno ha decidido que debe desear y todavía dice que estas recompensas a menudo se apoyan en los deseos genéticamente

programados; imagínese, -hasta donde ha llegado la evolución humana que necesite un gen para determinar tus deseos-. Estas personas no se dan cuenta que pueden encontrar infinidad de experiencias potenciales para su desarrollo; solo les importa lo que podrían obtener si hace lo que los otros desean que haga. Sujetos a los engaños de los controles sociales, enganchado a una sociedad compleja, donde muchos grupos poderosos se ocupan de la socialización, se queda uno atrapado a los premios que se disuelven en su valioso momento presente. De esta manera lo que plantea como solución a esto es liberarse de *los objetivos* que propone la sociedad, encontrando estímulos a las experiencias de los *acontecimientos de cada momento, en el proceso de vivirlas por sí mismas*; y empezar a recoger las recompensas verdaderas de la vida. De esta manera, la conciencia se refuerza en la acción de momento, como el zazen (座禪), como la creación artística conllevan a soluciones de liberación para estas trampas sociales. Considero que la creación artística en general, nos ayuda en darnos un viaje al interior de nuestra esencia, en donde, la recuperamos con formas, manchas, gritos, tonadas, ritmos que nos liberan y nos fortalecen. También es tomar control de lo que sucede en nuestra mente y el cuerpo. Csikszentmihalyi (2018:40) lo dice claramente.

Mientras obedecemos los hábitos de estímulos-respuesta socialmente condicionados que utilizan nuestras inclinaciones biológicas, estaremos controlados por el exterior. [...] <Los hombres no tienen miedo de las cosas, sino de cómo las ven>, dijo Epicteto hace mucho tiempo. Y el gran emperador Marco Aurelio escribió: < Si te sientes dolido por las cosas externas, no son éstas las que te molestan, sino tu propio juicio acerca de ellas. Y está en tu poder el cambiar este juicio ahora mismo>.

En consecuencia, es necesario poder despertar nuestra conciencia de lo que sucede, para transformar la realidad.

En Oriente las técnicas para conseguir el control sobre la conciencia han proliferado y han alcanzado niveles de enorme perfección. Las variedades, en el budismo Zen (禪), busca liberar la conciencia de las influencias deterministas de las fuerzas exteriores, ya sea en el perfeccionamiento en una disciplina mental o cultivar una espontaneidad constante. El resultado “es liberar la vida interna de la amenaza del caos, por un lado, y del rígido condicionamiento de los impulsos biológicos, por el otro, para convertirse, de esta manera, en personas independientes de los controles sociales que explotan”. (Csikszentmihalyi, 2018:41).

Teniendo las respuestas claves a una felicidad eterna, desde miles de años, porque seguimos sufriendo y lo que me parece interesante es que Csikszentmihalyi comenta que para

emancipar la conciencia no es por acumulaciones de conocimientos, la sabiduría o la memorización de experiencias. Y que *el control sobre la conciencia no es una habilidad cognitiva*, sino que necesita de la colaboración de las emociones y de la voluntad. Por lo que no es suficiente conocer la teoría de cómo hacerlo, sino que se debe aplicar, llevarlo a cabo de forma constante, como un músico a la práctica de su instrumento, un atleta o los mismos monjes en su diaria meditación. Al respecto Mihaly comenta que tal vez sus doctrinas budista habrán funcionaron muy bien en su época, pero no les serviría de nada en la California moderna. Ante esto cabe mencionar, que la práctica Zen (禪), y como se ha comentado anteriormente, han tenido que pasar por infinidad de adaptaciones para las necesidades actuales. Su misma doctrina enseña a estar en el presente de la misma acción desde los actos más sencillos como el zazen (座禪). Y en cualquier actividad cotidiana. Así que, para nuestra sociedad en nuestros genes socializados, tenemos que modificar y evolucionar nuestros hábitos y deseos. De ahí la importancia del aquí y ahora; si cada acción de momento a momento lo realizamos, durante todos los días, con la plena conciencia, podemos ir modificando nuestro hábito, por ende, nuestra genética y nuestros deseos. (Nishijima, 2005:213) escribió:

En nuestra vida debemos tomar las decisiones momento a momento. Son instantáneas. De esta forma dependen de la condición de nuestro cuerpo en el momento presente. Por ello, cuando nuestro cuerpo y mente están equilibrados y quietos, nuestras acciones reflejan esa quietud. Cuando estamos “bien”, nuestras acciones también estarán bien.

Dentro de los parámetros budistas, este equilibrio se logra con la práctica de *zazen*. Csikszentmihalyi (2018:46) describe la conciencia como un proceso biológico que existe gracias al complejo diseño del sistema nervioso, que se autodirige. Es decir:

que la conciencia ha desarrollado la capacidad de pasar por encima de sus instrucciones genéticas¹⁷ y dirige su propio e independiente curso de acción [...] su función es representar la información sobre lo que sucede dentro y fuera del organismo de tal manera que el cuerpo pueda evaluarla y actuar en consecuencia.

¹⁷ Csikszentmihalyi, lo ejemplifica como cuando los niveles de sangre baja del punto crítico y el cuerpo puede sentirse intranquilo, de tal manera que al estar consiente puede haber dos soluciones, para restaurar los niveles de azúcar; uno coma más de los debido, actuando al impulso y necesidad o puede identificar que mejor es bajar de peso, para empezar a cambiar hábitos y deseos en vano.

Comenta que con la conciencia podemos evaluar de manera deliberada lo que sentimos, nos dicen y actuamos dependiendo de esta valoración, con lo que podemos inventar, mentir, soñar despiertos. Y ante esta complejidad del sistema nervioso, se puede afectar los propios estados; de tal manera que una persona puede hacerse misma muy feliz o muy desdichada independientemente de lo que esté sucediendo en su entorno, tan solo con cambiar los contenidos de la conciencia. De tal manera que ordenar la conciencia y ser capaz de controlar los sentimientos y pensamiento son rasgos de una personalidad con una conciencia plena. Y más que controlar, sería como lo menciona Krishnamurti en *La Verdadera Meditación*, es poner orden en nuestra vida, con una percepción profunda, sin ninguna grabación psicológica, inocente, libre de prejuicios. Esta percepción sobre la conciencia, libre de una continuidad del conocimiento del pasado, sin apego, nos conduce sobre la calidad de vida más satisfactoria y significativa. Para lo cual es necesario las intenciones, para mantener de forma ordenada la información que contiene la conciencia; que también es información formada por las necesidades biológicas o por los objetivos sociales internalizados. Lo que todo este proceso es lo que sucede y constituye el meditar, así como toda actividad realizada con la conexión en lo que se hace, como en esta investigación la producción de monotipos, me ha llevado hasta este punto.

Otra situación interesante que describe Csikszentmihalyi sobre la conciencia es que tiene sus limitantes ante la cantidad de información que puede procesar. Aunque pueden aparecer demasiados eventos a la vez, se tienen que procesar uno por uno, no se pueden realizar muchas cosas simultáneamente; ya que cada actividad requiere de nuestra capacidad de atención.

Parece que podemos manejar como máximo siete señales informativas (tales como sonidos distintos, estímulos visuales o cambios reconocibles de emoción o de pensamiento) en cualquier instante determinado; el tiempo más corto que tenemos para discriminar entre un grupo de señales y el siguiente es de 1/18 de segundo. Utilizando estas cifras se llega a la conclusión de que es posible procesar 126 bits por segundo, 7.560 por minuto o casi medio millón por hora. A lo largo de una vida de setenta años, y contando 16 horas despiertos al día, esto suma un total cercano a los 185 miles de millones de bits de información. Este total es todo lo que puede sucedernos en esta vida; cada pensamiento, recuerdo, sentimiento o acción. Parece un total enorme, pero en realidad no es tan grande. [...] Considerando que para comprender lo que está diciendo una persona se debe procesar 40bits de información cada segundo.” (Csikszentmihalyi, 2018:53).

Con esto nos da una idea de lo que conlleva lograr una conciencia plena, priorizando lo importante, necesario y real ante el momento que se vive. Para esto Mihalyi enuncia los parámetros para lograr un estado de flujo, son: **Atención, concentración, objetivos claros, motivación, habilidad congruente y retroalimentación**. Si bien estos son los elementos para entrar en un estado de flujo o que se han encontrado a partir de todas las entrevistas recabadas, durante los estados de flujo a partir de la diversidad de experiencias de infinidad de índoles y no necesariamente en ese orden. Me cuestiono y concientizo, que el ritmo en la producción personal, surge a partir de una idea, la cual puede consistir en tener los *objetivos claros*, aunque en cierta manera suelen tener un inicio no muy claro de cómo terminará pero si de tener la motivación de hacer “algo”. Bien podría considerarse que se inicia por la *motivación*, para ir construyendo el *objetivo claro*, para continuar enfocando el cuerpo y mente, para agudizar la *atención* y obtener una *concentración*, fluyendo con la habilidad que se tiene para tener la *retroalimentación* hasta que el monotipo queda impreso. Obviamente, esto enfocado en el proceso de producción de monotipo. En cambio en la experiencia de shodō (書道), en el inicio, de hace cuatro años, existía la *motivación* de aprender algo nuevo, el *objetivo claro* es hacerlo el ideograma idéntico al modelo, la *concentración* se da desde el preparar el *shitagi* (下着), -que es un fieltro delgado que sirve de base para el papel y no ensuciar la mesa y ayuda a un ligero colchón a los movimientos de presión con el pincel al hacer la caligrafía-, continuar colocando el papel, servir la tinta o preparar la tinta, humedecer el pincel en la tinta, seleccionar el modelo a practicar, observar el kanji (漢字), analizar los trazos y su secuencia. En cambio *la habilidad congruente* se da por los niveles de ejercicios que se van aplicando, y la práctica constante, que es, otro elemento importante para la conexión con el presente, la práctica y repetición de la actividad. Posteriormente con Sensei, y los ejercicios calificados en Japón *la retroalimentación* también se efectúa. En este sentido se puede confirmar que efectivamente, estos parámetros establecidos por Mihalyi, provocan el estado de plena conciencia.

5.1.1. ATENCIÓN

La **atención** es la que selecciona las señales de información relevantes entre los millones de señales posibles. Igualmente, la memoria requiere la atención para recordar las referencias apropiadas, evaluar la situación, para actuar de la manera más correcta. Controlar la conciencia desarrollar la habilidad de centrar la atención a voluntad, provoca eliminar las distracciones y

permite concentrarse durante el tiempo necesario para alcanzar los objetivos, produciendo un curso normal en la vida cotidiana. Y esta atención Csikszentmihalyi la denomina como *energía psíquica*, una energía que dependiendo de cómo es utilizada, nos permite o no, trabajar concentradamente ya que con esta determina lo que aparecerá o no en la conciencia y que también es necesaria para que sucedan los actos mentales, como el recuerdo, el pensamiento, el sentimiento y la toma de decisiones. Y que esto se “utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar” (2018:19)

Para la atención, considero las palabras de Xunzi que para

eliminar el error, el corazón debe mantenerse vacío, unificado, en estado de quietud. Lo que él entiende por vacío del corazón no es el vacío extático, sino un estado de imparcialidad [...] El juicio debe versar sobre el objeto entero; tiene valor sólo si resulta de un esfuerzo de síntesis por parte del espíritu.” (Xunzi, citado en Cheng, 2008:262).

La atención también juega un papel importante en la entrada de información en nuestro cerebro, debido a que la forma en que percibimos es trascendental, como los elementos a los que le prestamos atención. Nuestro cerebro capta numerosos estímulos, pero sólo algunos son conscientes, el resto son percibidos subliminalmente. La atención es un proceso que elige qué estímulos son los que se van a captar. Un especie de filtro que tiene nuestra mente para introducir en nuestro cerebro la información relevante. Por ejemplo, en la meditación es necesario enfocar la atención en la respiración. De igual manera para el taller piloto, será preciso indagar que elemento será nuestro punto focal de atención; porque si se perciben las cosas de forma adecuada y se presta atención a cosas relevantes, los procesos mentales que se realicen, posteriormente se verán beneficiados, ya que se estarán trabajando con información adecuada.

5.1.2. CONCENTRACIÓN

En este sentido, ahora será necesario determinar qué elementos u objetivos e intenciones precisos se delimitarán en el taller piloto en la creación de monotipos, para la utilización de las capacidades innatas y llevar las habilidades de los(as) alumnos(as), a una atención y *concentración*. Cabe recordar que en el proceso de creación nos cuestionamos que necesitamos, no que deseamos y en este sentido, en una de las clases de Dibujo de cuarto semestre, en la Universidad de las Artes, con el fin de contener al grupo en concentración lo que se planteó fue

que cada alumno(a), hiciera consciencia de su respiración al momento que acomodaba y preparaba todo su material, para empezar su trabajo, desde limpiar o acomodar su lugar, sacar punta a sus lápices, ir por el agua, escoger sus pinceles, los colores o tintas, dependiendo en relación a sus necesidades personales. De igual forma, en el budismo existen infinidad de ramas y escuelas, en donde cada uno se incorpora donde se sienta cómodo y de acuerdo a las necesidades personales. Así, este acto de consciencia de su respiración y entorno, en su inicio de preparación, realmente conllevó a una concentración en la realización de sus trabajos durante la mayor parte de la clase, tomando en consideración que la clase dura tres horas. Obviamente, es necesario replicarlo varias veces de forma metodológica, para definirlo como experimento formal.

Por tanto, para lograr la concentración es importante asociar la consciencia de la respiración a los parámetros del flujo en relación con la experiencia de la práctica de shodō y meditación, con base en los estudios de la neurociencia que nos refuerza que “el olfato sincroniza nuestra actividad cerebral” (Sabater, 2019, párrafo 8). Entendiendo con total claridad, el gran resumen de la práctica Zen (禪), a zazen (座禪) y de este a la concentración de la respiración.

Por otro lado, Daniel Goleman enuncia que la concentración conduce a la realización de la meta con mayor rapidez, atendiendo tres focos, el interno, el externo y el de los demás. En el primero es lograr una conexión con nuestros pensamientos, deseos y objetivos. Para auto descubrirnos, conocernos un poco, con el fin de acercarse cada vez más hacia las aspiraciones personales. El foco externo es el entorno esencial para el crecimiento, para poder identificar dónde se encuentra uno y decidir si se tiene que estar ahí o trasladarse para llegar a la meta que se ha trazado. En el foco en los demás, es comprender que las personas que nos rodean son seres humanos con virtudes y defectos. Saber observar y escuchar quien conforman nuestro entorno lo que dará habilidades en el ámbito social. (“Focus: desarrollar la atención...”, 2018).

Otro factor que me parece importante es que, si bien en el budismo consiste en encontrar o sentir o vivir nuestra verdadera esencia, en donde con la investigación de Mihaly es activar el flujo en nuestras actividades cotidianas, como también lo dice el budismo. Goleman también comenta la importancia de conocerse uno mismo para saber nuestras debilidades y fortalezas, de manera que se tendrán las herramientas con las que contamos y cuales tenemos que perfeccionar para podernos enfocar en lo que realmente nos interesa y trazar objetivos basados en lo que realmente nos apasiona. De tal manera, la motivación será innata y el proceso de concentración será más fácil, lo que producirá resultados eficaces.

5.1.3. OBJETIVOS CLAROS

De igual manera dentro de los parámetros para penetrar en el flujo, Mihaly obtuvo en sus resultados que es necesario, **tener objetivos y metas claras**, en las que se puedan percibir las expectativas y los objetivos sean alcanzables apropiadamente con el conjunto de habilidades y destrezas. En la meditación, por inicio se pone atención en la respiración, como objetivo es sentarse el mayor tiempo posible, si se distrae con un pensamiento dejarlo ir. En la caligrafía un objetivo consiste en la concentración y visualización de la armonía, ritmo del kanji y rectificarlo con el modelo, como objetivo terminar de escribir el poema, frase o kanji. En el caso de monotipo iniciando por la preparación y acomodo de los instrumentos a utilizar.

Trabajo en el Taller Nacional de la Gráfica, es un espacio enorme; ir por las herramientas, para ubicarlas en mi mesa de trabajo ya es en sí el ritual. Empieza desde que dejo mi bolsa en la mesa, me pongo el mandil y voy por la llave del locker de los rodillos. Lo abro y saco un paquete de cinco rodillos de diferentes grosores, desde 1 cm a 5 cm. Tomo la botella, de thinner, aguarrás y espátulas, las dejo en la mesa de trabajo y dejo la llave a su lugar. Cerca se encuentra, el armario de las tintas; tomo la latas de los colores básicos y el negro. Lo dejo en la mesa, y llevo el papel a remojar. Coloco la hoja de registro en el tórculo. Empiezo a discernir con qué color comenzar, coloco en el vidrio pequeñas partes de tinta del color que decido empezar y la extiendo con el rodillo. Limpio mi placa e inicia el juego en el que, he conscientizado que tengo sutiles ideas de lo que quiero plasmar, pero por lo general me sucede que, en los primeros trazos con el rodillo de color en la placa, la ideas se transforma con cada entintada en otra cosa totalmente diferente. Se tiene una idea de lo que se quiere trabajar, pero no es controlar el resultado de manera que sea idéntica a lo pensado; hay una libertad y despreocupación; incluso con una representación figurativa. Prevalece la espontaneidad y la libertad y, en este caso, la práctica continua, con el deseo de que el realismo figurativo sea similar. En el monotipo, la práctica constante, como la caligrafía, se realiza de principio a fin sin detenerse y si no fuera satisfactoria, se vuelve a ejecutar. Lo que conlleva a una retroalimentación de mejorar y, por con siguiente la motivación continua.

Mihaly comenta, que las metas, los objetivos y reglas claras para la acción, nos implican para nuestra acción en este caso de la investigación, empero en sí en todas las actividades de nuestra vida, lo que nos da una pauta para concentrarnos y darle sentido y significado en la vida. Crear un significado que podría ser como un propósito final, que conlleve un sentido y establecer un orden que nos aclara el camino. Dicho propósito es interior, personal, con un orden subjetivo en el que un propósito unificado trae a la conciencia individual, la prioridad que todo esto se lleve

al terreno de la acción, a la práctica con los desafiantes obstáculos a derribar, para darle significado a la vida. Lo que se llamaría la resolución en el seguimiento de las propias metas. (Ciszkosz, 2018).

Cuando una meta importante se persigue con resolución y todas las actividades diferentes se juntan en una experiencia de flujo unificada, el resultado es que esa armonía se ha incorporado a la conciencia. Quien sabe cuáles son sus deseos y trabaja con el propósito de lograrlos es una persona cuyos sentimientos, pensamientos y acciones son congruentes entre sí y, por lo tanto, es una persona que ha logrado la armonía interior” (Ciszkosz, 2018: 324).

Para las doctrinas de la practica Zen (禪), esto puede ser una contradicción. Lo que planteo y comprendo es el manejo del camino medio, en referencia en que la insistencia del Zen (禪) en abandonar los fines y el espíritu de provecho; es decir sin deseo de alcanzar una meta, en particular sin desear adquirir ni recibir algo a cambio. Esto se percibe en la práctica de zazen (座禪), cuya meta no consiste en alcanzar la iluminación; lo importante es sentarse. Se actúa sin meta definida; las cosas se hacen porque deben ser hechas y por ende merecen ser bien hechas. Para lograrlo, dice Thomas (1986:102). “antes de actuar se debe estar bien preparado física y espiritualmente, de aquí la concentración y el recogimiento del zazen antes de empezar. Se debe encontrar el equilibrio y la armonía interior”.

5.1.4. MOTIVACIÓN

Junto con las metas y objetivos claros, la motivación y el disfrute son otros de los parámetros esenciales para lograr una conciencia plena; Mihaly declara que los filósofos Heidegger, Sartre y Merleau-Ponty han reconocido que la tarea del hombre moderno consiste en emprender acciones orientadas a la consecución de las metas que dan forma y significado a la vida como “*el proyecto*”.

En cual lo distinguen entre *proyectos auténtico e inauténticos*.

Los primeros nacen cuando la persona es libre de elegir y decide en razón de su experiencia, en lo auténtico de su ser, que siente y en el que cree. Estos proyectos están motivados intrínsecamente y se escogen por lo que valen en sí mismos, mientras que en los

proyectos inauténticos las personas escogen porque sienten que debe hacerlo, porque es lo que todos los demás hacen; no hay alternativa y son motivados por fuerzas externas.

Por otro lado, denomina el “*tema vital*” al juego que describe las reglas y las acciones que se deben que seguir para experimentar el flujo; es lo que identifica un conjunto de metas vinculadas a una meta definitiva que da importancia a lo que hace una persona. Existen “*temas vitales descubiertos y los aceptados*”. En estos últimos, como el mismo concepto los dice, la persona simplemente acepta lo predeterminado, lo establecido por los demás. Los *temas vitales descubiertos*, son frágiles debido a que son producto de una lucha personal para definir el propósito de la vida, tienen menos legitimidad social. En cierta manera me identifico con este término; a mí misma me parecía inverosímil esta investigación; además de que el monotipo dentro de las técnicas de grabado no es la de mayor preferencia debido a su falta de reproductibilidad de una misma imagen; lo afortunado es que me he encontrado que con personas valiosas que han creído en este trabajo.

También influye que la misma motivación y como lo menciona Mihaly es el disfrute de la misma actividad. La motivación y el disfrute, vienen de la mano; los sucesos que nos hacen disfrutar no solamente ocurren cuando se ha alcanzado una expectativa o satisfecho una necesidad o deseo sino también cuando se ha ido más allá de lo que se había planeado o imaginado. (Csikszentmihalyi, 2018).

El disfrute está caracterizado por este movimiento hacia adelante: por un sentimiento de novedad, de realización. [...] Después de un suceso agradable sabemos que hemos cambiado, que nuestra personalidad ha crecido: en algunos aspectos hemos llegado a ser más complejos como resultado de ello.” (Csikszentmihalyi, 2018:79).

5.1.5. HABILIDADES CONGRUENTES

Esto me recuerda en una lectura de Thomas Raymond, donde menciona que hace unos años en Japón no existía una palabra para traducir arte, debido a que los artistas lo confundían con la técnica, pero también con la religión o la naturaleza. Y los monjes Zen (禪) utilizaron la palabra “asobi” (遊び), que literalmente significa “juego”, para designar a su arte, que más allá del juego es su Dō, su camino a una disciplina espiritual. Con esto quiero decir, que se puede homologar el disfrute con lo que menciona Csikszentmihalyi, en el sentido de que el juego es un provocador de experiencias de plenitud y aprendizaje, con una conexión espontánea. De esta manera, las

visiones occidentales y orientales se pueden asociar por la importancia de realizar acciones que nos llevan -y mantienen- en el mismo acto a una plenitud total, como el juego, como el disfrute de la acción, que por sí mismas nos mantienen en el presente.

En donde este Dō, este camino, este juego, tienen una secuencia de actividades que se hallan dirigidas hacia una “meta, regulada por normas y actividades que requieren el empleo de energía psíquica y que no puede realizarse sin las habilidades adecuadas”. (Csikszentmihalyi, 2018:83). Habilidades físicas, mentales, la capacidad de manipular información simbólica y hasta actitudinal. Para saber qué impondrá orden en la concienciadurante la repetición de la ejecución.

5.1.6. RETROALIMENTACIÓN

La *retroalimentación* otra de las condiciones en el flujo que se confirma en los actos que contiene esta investigación, tanto en el monotipo, la caligrafía y la meditación. Los fallos y aciertos en la meditación es la rectificación de la postura y dejar ir los pensamientos sin apegarse a ninguno; en la caligrafía, de igual manera la posición del cuerpo, así como la corrección de la posición de cada trazo en armonía con él todo. En el monotipo, al término de la estampa, esta debe estar limpia, sin marcas de biseles sucios, el encuadre muy bien centrado y el papel impecable; en la caligrafía japonesa como principiante la copia debe estar exactamente igual al modelo, además de tener una expresión personal. La meditación es tan flexible que el reto para la habilidad y el desafío es personal depende la paciencia y puede ser desde un minuto hasta todo el día. En la caligrafía el número de kanji (漢字) y el estilo, se va definiendo los avances; en el monotipo igual que la caligrafía el reto es personal, la expresión, el tema o representación será la destreza por la se decida ejecutar. Y por último para alcanzar una experiencia de flujo es que la actividad sea gratificante; en este sentido tanto la meditación, el acto caligráfico y el acto creativo como lo es la producción de monotipos, la satisfacción es inherente en el acto mismo de crear, sentarse y escribir.

Las condiciones de flujo en esta investigación me han llevado a concientizar, valorar y rectificar lo que se ha estado experimentado. Y me satisface la idea que todos los parámetros se conjugan, se entrelazan y enriquecen, entre el monotipo, la caligrafía, el proceso creativo, neurociencia y la meditación. Tal cual como lo enuncia Edgar Morin en el pensamiento complejo, del entretejido y las conexiones de las disciplinas. Esta investigación se ha vuelto transdisciplinaria.

Por otro lado, entendiendo que si bien la Teoría de Flujo, me ha permitido conceptualizar experiencias empíricas, hago énfasis en la prioridad de la filosofía budista, donde como el Dalai Lama lo enuncia en su libro *El Universo en un solo átomo*:

Lo que pretendo aquí no es sugerir que podríamos emplear el método científico para demostrar la validez de la teoría de la naturaleza del Buda sino, sencillamente, mostrar algunas de las maneras en que la tradición budista ha intentado conceptualizar la transformación de la conciencia. (Dalai, 2006:179).



CAPÍTULO VI

CIENCIAS COGNITIVAS

CAPÍTULO VI CIENCIAS COGNITIVAS

La inclusión de las ciencias cognitivas a esta investigación, es para comprender, profundizar y validar la experiencia del proceso creativo del monotipo, en donde se confirma como ésta práctica deviene a una experiencia meditativa para vivir una presencia plena, como lo enuncia Varela. En dicha experiencia el cuestionamiento de ¿qué y cómo estoy actuando en el quehacer creativo y caligráfico?, también es ¿por qué y cómo lo estoy haciendo? Esto provoca que la información al cerebro se codifica de tal manera que nos con lleva a otras percepciones. El comprender cómo funciona la mente y cuerpo, tanto en el proceso creativo y caligráfico que conllevan a la meditación. Por ende, asimilar los fundamentos de ambos procesos y fortalecer las coincidencias para llevarlo a una sistematización destinada a lograr la conciencia plena, la experiencia optima y una plena experiencia en la realización del monotipo. La experiencia empírica del proceso creativo se considera un mundo subjetivo donde existe los sentimientos, las emociones, los pensamientos, valores y aspiraciones espirituales. Es importante como lo enuncia el Dalai Lama (2006), reflexionar la cuestión de que este campo desempeña un rol constitutivo en la comprensión de la realidad, con una riqueza de la propia existencia humana y un entendimiento global.

En las últimas décadas se ha progresado en el conocimiento del cerebro y la inteligencia. Se conoce sobre la anatomía y cómo circula la información; además de cómo interactúa con el mundo exterior. Esa es justamente competencia de la presente investigación. Como Varela lo enuncia, se realiza el método científico considerando las mismas circunstancias para el mismo observador, las cuales también contienen sus variables en los resultados.

Se sostiene con Merleau-Ponty, que la cultura científica occidental requiere que veamos nuestros cuerpos no sólo como estructuras físicas, sino como estructuras vividas y experienciales; es decir como “externos” e “internos”, como biólogos y fenomenológicos.” (Varela, Thompson & Rosch, 2005:17). Reflexionaría al respecto en que, ante la pregunta inicial, ¿De qué manera será posible conjuntar dos actividades “*diferentes*” cómo la práctica del shodō (書道) y el monotipo, en una sola experiencia? En primera instancia, dejando de catalogarlas como diferentes, debido a que el motivo es el acto mismo de practicar. Luego es la reflexión que si al inicio del ensayo, la metodología del shodō, la etiquetaba erróneamente como expresión estructurada, la considero ahora como estructura física tal como el monotipo en donde éste lo nombré como expresión libre, y que contiene las estructuras vividas y experimentales, tan igual como el shodō, por lo que ambas contienen tanto la estructura física como estructuras vividas y experimentales; en el shodō existe

miles de años de experiencia de la transmisión como técnica precisa, para llegar a la liberación de la misma; en cambio en el monotipo, es concretar la estructura metodológica de la técnica, debido a que la experiencia personal en la producción de los monotipos ha sido desde lo espontáneo. Ante esto surge una incógnita: ¿Qué sucede si se trabaja desde la espontaneidad como rigor estructural? Si la espontaneidad es una característica de acciones que no requieren de motivos razonables, se podría decir que se encuentra uno libre de pensamientos conscientes que puedan intervenir en la acción; se ubica uno en una actitud de incertidumbre ante cada trazo, sin necesidad de una meta; simplemente continuar pintando, manchando, dibujando, observando cada forma, color, etcétera.. Y tener una presencia plena en la limpieza y presión del estampado del monotipo. Lo indispensable será y es la repetición constante del acto creativo, para sistematizar la experiencia humana del proceso de producción de monotipos, para concientizar progresivamente la experiencia y lograr una auto-comprensión.

Por tal situación será de beneficio incorporar en esta investigación lo manifestado por Díaz Ortega (2007), acerca de que las ciencias cognitivas que abordan el conocimiento mediante investigaciones empíricas plantean tres niveles de acceso y operación sobre la información: Primero las funciones como la atención, primordial en el zazen (座禪), para poder evadir la distracción y enfocar selectivamente los recursos mentales en un objeto, problema o tarea, como en el acto del monotipo, son requisito necesario para lograr la comprensión y solución. La sensación y la experiencia que surge de la activación fisiológica de un sistema sensorial con el color, olor, textura, constituyen atributos intrínsecos de información que contienen detalles particulares sobre el estímulo y constituyen formas elementales de conocimiento, junto con la percepción, el pensamiento, la emoción, la imaginación, la memoria, la intención y voluntad, la solución de problemas, la inteligencia y la creatividad. En segundo lugar, son representaciones del mundo y, por último, corresponden a las características de la investigación cognitiva. Para comprender las características cognitivas de las funciones mentales particulares y poder examinar las formas en que éstas se acoplan para constituir diferentes modos de conocimiento como el perceptivo, operacional e intuitivo entre otros. Todo esto podría ser eliminado, considerándolo como la *no comprensión* del Zen (禪) al intelectualizar todo un proceso de creación del monotipo, empero considero importante definirlo personalmente para darle conceptos a la experiencia propia.

6.1. ¿QUÉ ES LA COGNICIÓN?

El término “cognición” se puede definir como la capacidad de algunos seres vivos de obtener información de su entorno y, a partir de su procesamiento por parte del cerebro interpretarla de su entorno y darle un significado. En este sentido los procesos cognitivos dependen tanto de las capacidades sensoriales como del sistema nervioso central.

En el libro “De cuerpo presente” de Francisco Varela, Evan Thompson y Eleanor Rosch, comentan que un científico cognitivo de orientación fenomenológica razonaría sobre los orígenes de la cognición que la mente despierta en un mundo dado, en el que se ha hallado y, si se tiene la reflexión que es una de las estructuras para capacitarnos acerca del mundo que vivimos, nos volcaremos en un círculo en donde ¿Cómo se puede no iniciar una reflexión en un mundo dado, si éste no está separado de nosotros?, en este sentido Maurice Merleau-Ponty, reconocer éste círculo en donde existe “un espacio entre el yo y el mundo, entre lo interno y externo”. (2005:27).

El cual no se separa sino se abraza, entendiendo el camino medio como en el budismo denotando las dualidades sin dividir las, comprendiendo la importancia de la unidad. En este sentido Merleau-Ponty describe que su “reflexión descansa sobre una experiencia no reflexiva [...] no puede no captarse como un acontecimiento, y así se manifiesta a sí mismo a la luz de un acto verdaderamente creativo.” (2005:27).

Por lo que es importante que la ciencia tome en cuenta ese camino intermedio, en donde no sea el científico observador con un ojo incorpóreo que mira objetivamente el juego de los fenómenos; y esto es lo que intenta la nueva ciencia de la cognición.

Ciencias cognitivas es el nombre del estudio científico de la mente y de sus procesos; cuenta con valiosas contribuciones en campos como psicología, filosofía, lingüística, inteligencia artificial, neurociencia y antropología. Se trata de un conjunto de disciplinas más que de una disciplina aparte, en donde se merece diversos enfoques narrativos de la historia humana de las ideas y el autoconocimiento.

La ciencia cognitiva surgió a mediados del siglo veinte, en Estados Unidos, con la intención de emprender el estudio del razonamiento humano. El asunto llevó a crear una nueva ciencia, en sus comienzos denominada “cibernética”, ahora en desuso, pero que no se puede desdeñar por a la variedad de resultados concreto como: “El uso de la lógica matemática para comprender el funcionamiento del sistema nervioso. La invención de máquinas de procesamiento de información (como los ordenadores digitales), base de la inteligencia artificial.” (Varela, 2005:62) por mencionar algunos. Además Varela (2005) comenta que la intención del movimiento cibernético era crear una ciencia de la mente independiente de los psicólogos y filósofos; que estos

fenómenos mentales se expresaran en mecanismos explícitos y formalismos matemáticos. En un trabajo publicado por Warren McCulloch y Walter Pitta, afirman que “la lógica es la disciplina apropiada para comprender el cerebro y la actividad mental, [...] y el cerebro es un artificio que corporiza principios lógicos en sus componentes o neuronas. Cada neurona se veía como un dispositivo-umbral que podía estar activo o inactivo.” (2005:63)

6.1.1. OPERADORES BÁSICOS DEL CONOCIMIENTO

La mente es un proceso complejo de información y representación en constante movimiento, compuesto por facultades o funciones distintas que se traslapan para posibilitar la experiencia y el conocimiento. Se mencionarán algunas características cognitivas de las funciones mentales particulares, que atañen a esta investigación como la atención, la percepción, la sensación, la emoción el pensamiento y la memoria.

Francisco Maeso Rubio observa que la percepción visual es pensamiento; gran parte de la información que capta el ser humano es información visual, de ahí la gran importancia de la percepción visual para el aprendizaje y la construcción de conocimiento.

La capacidad de nuestro sistema perceptivo para abstraer, generalizar, relacionar, etc., está íntimamente vinculada a los mecanismos biológicos de supervivencia que los seres humanos poseemos como seres vivos que se adaptan a su medio natural. En las formas artísticas de muy diversas épocas y culturas, pinturas prehistóricas, dibujos infantiles, algunos movimientos de vanguardia, se observa con claridad la intensidad de los procesos cognitivos para abstraer las características esenciales de la forma, siendo uno de los recursos más potentes de que dispone la mente humana para orientarse en su medio. (Marín, 2005:110-111).

La percepción tiene la función de codificar y coordinar las diversas sensaciones elementales para darles un significado, de tal manera que como vea las cosa, las percibes y las interpretas será el punto de salida para realizar el resto de las funciones cognitivas. La percepción modula la forma con la que la información llega al cerebro, debido a que está marcada por determinantes psicológicos internos. Aspectos como la experiencia, los miedos, las obsesiones, los deseos, o valores, modulan la percepción, por lo que el estado psicológico juega un papel

muy importante a la hora de determinar la forma en la que llega a nuestra mente. En este sentido se entiende la necesidad o ventajas de la meditación, que permite liberarse de los pensamientos.

Como se comentó la atención juega un papel importante en la entrada de información en nuestro cerebro, debido a que es trascendental la forma con la que percibimos los elementos a los que le prestamos atención. Nuestro cerebro capta numerosos estímulos, pero sólo algunos son conscientes, el resto son percibidos subliminalmente. Y la atención es un proceso que elige qué estímulos son los que se van a captar. Un estilo de filtro que tiene nuestra mente para introducir en nuestro cerebro la información que sea relevante. Por ejemplo, en la meditación que practico es necesario enfocar la atención en la respiración. De igual manera para el taller piloto, será preciso indagar que elemento será nuestro punto focal de atención; porque si se perciben las cosas de forma adecuada y se presta atención a cosas relevantes, los procesos mentales que se realicen, posteriormente se verán beneficiados, ya que se estarán trabajando con información adecuada.

Con esto reafirmaría la razón por la que los monjes budistas se concentran en la compasión. En cambio sí se perciben las cosas de una forma distorsionadas, se presta atención a estímulos irrelevantes, el proceso cognitivo tendrán una dificultad añadida y la información adquirida no será la adecuada¹⁸.

Para Díaz (2007:7):

La atención es la focalización de la mente sobre alguna pieza de información; es un requisito para el aprendizaje, la reflexión, la decisión y la inteligencia. En efecto el poder evadir la distracción y enfocar selectivamente los recursos mentales en un objeto, problema o tarea es requisito necesario para lograr la comprensión, la memoria y la solución.

La sensación es la experiencia que surge de la activación fisiológica de un sistema sensorial iniciada por un estímulo que constituye un sistema elemental de conocimiento básicos sobre el cuerpo y el entorno.

El pensamiento es aquella asimilación de la información que elabora, transforma, combina y recrea el material del conocimiento, particularmente (aunque no sólo) en forma de lenguaje interior. Desde este último punto de vista se puede distinguir tres niveles progresivos del pensamiento: los conceptos, los juicios y los razonamientos. Un concepto es una idea, noción o categoría simple que, en forma de palabras particulares, proporciona un acceso mental

¹⁸ <https://www.lifeder.com/capacidades-cognitivas/> Gratacós, Marcel 11 Septiembre 2018 11:47

consciente a la naturaleza de lo que designa, aunque entraña diversos grados de comprensión. El juicio es una proposición que establece relaciones entre sujeto y predicado o de vínculo entre las cosas para establecer evidencias, conclusiones o inferencias. [...] El razonamiento es una operación intelectual que enlaza una serie de premisa o juicio para llegar a sostener una conclusión o tomar una decisión que se supone válida. (Díaz. 2007:8)

En cuanto a la memoria esta es la captación y la evocación espontánea o voluntaria de experiencias y conocimientos pasados, íntimamente involucrados en el conocimiento y el saber, en ambos casos se adquiere información mediante el aprendizaje y ésta se almacena que con el tiempo se puede recuperar con el recuerdo. El aprendizaje y el recuerdo son posibles a la activación de una “memoria de trabajo” de capacidad limitada pero de fácil acceso, que acciona la información en referencia a una “memoria de almacenaje” de inmensa capacidad y organización compleja. (Díaz, 2007:9)

6.2. NEUROCIENCIA COGNITIVA

La neurociencia nos ayuda a entender porque actuamos como actuamos y dentro de esto es saber que podemos cambiar, gestionar, modificar los procesos para mejorar la productividad. “Se aplica en toda área en que una persona, interactuando con su ecosistema y necesite optimizar sus funciones, entre ellas el área educativa y su proceso de enseñanza-aprendizaje”. (Gómez, 2004:6).

6.2.1. MEDITACIÓN EN LA CIENCIA

La meditación como se mencionó anteriormente es una práctica milenaria, que actualmente se ha sometido al escrutinio científico. Por el alto consenso sobre la capacidad para inducir cambios en el funcionamiento del sistema nervioso y sobre la plenitud que conlleva este que hacer en el ser humano.

A la práctica zazen (座禅), actualmente se le ha denominado de diversas maneras, consideraría que esto para connotarlo de una concepción identificable para las definiciones occidentales. Se han distinguido dos tipos de meditaciones, una concentrativa, en la que se utiliza un objeto de concentración, a la que le llaman meditación trascendental y otra de foco abierto llamada “awareness”, “insight” o “mindfulness” a la Vipassana y Zen (禅). El término “mindfulness”

se ha traducido al castellano como “atención plena” o “conciencia plena”, predominantes en el ámbito académico psicológico. Entendiendo ésta como la conciencia del momento presente con aceptación, para conseguir la lucidez mental, estabilidad emocional e intención valiosa, através del reconocimiento compasivo, no evaluativo y ecuánime de pensamientos y emociones.

Entre las aplicaciones clínicas actuales destacables se encuentra el afrontamiento de enfermedades crónicas, la prevención y tratamiento del estrés, los trastornos de ansiedad y la prevención de recaídas en depresión o adicciones. Ciencias Cognitivas (como se citó en Delgado, 2009).

El Dr. Herbert Benson, profesor de medicina de Harvard Medical School, midió a 36 meditadores trascendentales, el ritmo cardíaco, su presión sanguínea, la temperatura de su piel y temperatura rectal; descubriendo que mientras meditaban utilizaban un 17% menos de oxígeno, su ritmo cardíaco disminuía en tres latidos por minuto, y sus ondas cerebrales theta (aparecen justo antes de dormir), aumentaban sin entrar en el patrón de ondas cerebrales correspondientes al verdadero sueño. Asegura que los meditadores neutralizaban el tipo de respuesta pele-oarranca inducida por el estrés y alcanzaban un estado de mayor calma y felicidad. “Todo lo que he hecho”. Dice Benson, “es darle una explicación biológica a técnicas que la gente ha venido utilizando durante miles de años”. (Carreño, s.f.)

6.2.2. RESPIRACIÓN

La respiración es una de las acciones importantes, relevante y principales que, dentro de la conciencia en la ejecución de la meditación, se practicó personalmente. Y percibí que de los procesos de creación de los monotipos como los caligráficos, son parte esencial; cada inhalación profunda se manifiesta para comenzar un trazo, sea abstracto o caligráfico; y cada retención de la respiración sucede para la gestualidad precisa en su justo espacio, la respiración se vuelve, pausada, equilibrada y tranquila, no es alterada ni sofocada.

Dentro de las consideraciones de la neurociencia, los efectos de la respiración en el cerebro son importantes. Más aún volviendo consciente este proceso que lo realizamos de manera autónoma. Podemos equilibrarnos y llevar de manera consciente nuestro cuerpo a la calma.

La respiración es tan importante que actúa como un monitor de nuestro organismo; que nos alerta de nuestro estado físico y emocional en determinados momentos. Es más acelerada si nos encontramos en una situación de estrés, llámese miedo, enfado, ansiedad o alegría. Y al contrario, la respiración será pausada en estados de relajación, calma o sosiego.

Entendiendo que la respiración normal o llamada respiración inconsciente o respiración torácica, es un proceso autómatas e inconsciente que cumple la función de hematosis que garantiza el metabolismo celular por medio de la oxigenación. Con mayor razón resulta crucial puntualizar que la respiración consciente o respiración diafragmática es una acción que no solo acelera y mejora el proceso de respiración, sino que también afecta al cerebro y ayuda a crear sosiego emocional y tranquilidad (Carreón como se citó en Benson, 1975). Que sin duda durante los procesos de creación, al principio se genera una respiración consciente que se mantiene durante todo el proceso. Logrando conectarnos con el sistema parasimpático dando lugar a la memoria, atención y creatividad. Al respecto, Carreón (citado en Everly, 1989) ha dicho:

La respiración diafragmática aumenta el volumen y presión de oxígeno que ingresa al cuerpo, saciando la totalidad de la capacidad pulmonar, haciendo uso de la totalidad de los alveolos pulmonares y de igual forma liberando mayor cantidad de dióxido de carbono del organismo, además de lograr la activación del sistema nervioso parasimpático encargado de los estados de relajación y calma de nuestro organismo.

Carreón (2020) comenta que los efectos de nuestro cerebro son diversos y la respiración consciente es capaz de facilitar una mejor irrigación cerebral provocando a su vez la mejora del funcionamiento de las diversas partes del cerebro y mejorando las conexiones entre neuronas (citado en Brassard, Ainslie, & Secher, 2014). Además cuando se ha utilizado como facilitador de la meditación, las pruebas de neuroimagen revelan como el tamaño real del cerebro aumenta. En concreto los efectos de la respiración en el cerebro se refieren a cambios en la corteza prefrontal, áreas asociadas con la atención y el procesamiento de la información sensorial.

La respiración consciente estimula el nervio vago, se incrementa la actividad del sistema nervioso parasimpático; el cual nos ayuda a pasar de un estado alerta a uno de calma, regula y controla una parte esencial en el restablecimiento de la energía corporal. Regula el ritmo cardíaco, reduce la presión sanguínea y mejora los procesos cognitivos tan importantes como la memoria, la atención, resolución de problemas. Por otro lado se disminuye la actividad del sistema nervioso simpático, que está encargado de una serie de tareas concretas como el regular y activar nuestros reflejos y reacciones en cualquier situación de peligro o ansiedad, estrés o miedo. De tal forma que esto nos va a ayudar a lograr la homeostasis en nuestro cuerpo. Entendiendo que homeostasis tiene la función principal de mantener a nuestro cuerpo en equilibrio. De esta manera podemos mejorar el funcionamiento del sistema neuroendocrino, digestivo, circulatorio,

neuroquímico y los diversos sistemas nerviosos, destacando principalmente a los sistemas central, autónomo y periférico.

Tener el control de nuestra atención, es tener el control de nuestra vida. Numerosos factores externos o internos nos pueden apartar de lo verdaderamente importante; y una de las formas que se pueden utilizar para el control de nuestra vida es la de centrar nuestra atención en la respiración.

Controlar nuestra respiración tiene implicaciones que van mucho más allá del aspecto físico. Podemos hacer que el ritmo respiratorio sea el adecuado para el momento y el lugar donde nos encontramos o para permanecer centrados en nosotros mismos. Las inspiraciones y espiraciones cortas y rápidas denotan un ritmo frenético, centrado en el exterior. En el momento de tomar decisiones, conviene permanecer centrados y para ello podemos empezar con respirar más lentamente de forma progresiva, haciendo que las espiraciones sean cada vez más largas que las inspiraciones. (Navarrete, 2008, párrafo 17).

Con todo esto, resulta maravilloso que si a partir de la producción artística, se facilita la meditación y que ésta, por una respiración consciente, active el sistema parasimpático, y que éste ayude a lograr la homeostasis, la cual nos va a mantener en equilibrio nuestro cuerpo. Tenemos una maravilla de mente-cuerpo tenemos.

6.2.3. EXPERIENCIA DE FLUJO

En el capítulo anterior se planteó las características del flujo de Csikszentmihalyi. En este comentaré los mecanismos cerebrales que dan lugar a un estado de conciencia casi automático, sin esfuerzo, pero altamente enfocado.

En el artículo de Arne Dietrich sobre los mecanismos neurocognitivos subyacente a la experiencia de flujo comenta, que un estado de flujo debe basarse en procesos cerebrales ordinarios así como cualquier experiencia mental, aplicando las bases del conocimiento de la ciencia cognitiva y la neurociencia.

Como parte de la función cerebral, el cerebro conceptualiza la función cognitiva como ordenada jerárquicamente, la cual dentro de la corteza cerebral, la corteza prefrontal es de las principales, representando la base neuronal de las funciones cognitivas superiores “como la conciencia autorreflexiva, la atención, la memoria, la percepción y la excitación, que se ordenaron

en una jerarquía funcional con el lóbulo frontal necesario para los atributos superiores (como se citó en Dietrich 2003).

El cerebro ha desarrollado dos tipos de sistemas neuronales para extraer un tipo diferente de información del entorno. Por un lado el cerebro emocional diseñado para dar un valor a la información que permite al organismo evaluar la importancia biológica de un evento determinado (citado por Dietrich, LeDoux 1996). Por el otro lado el cognitivo para realizar un análisis detallado de las características.

Esta evaluación perceptiva del entorno se utiliza para construir representaciones sofisticadas que funcionan como base para el procesamiento cognitivo. Cada sistema mantiene un registro de su actividad, de modo que la memoria emocional es parte del circuito emocional y la memoria perceptiva y conceptual es parte del circuito cognitivo. (como se citó por Dietrich, LeDoux, 1996:2).

La reintegración completa de la información emocional y cognitiva sucede hasta que ambos tipos convergen en la corteza prefrontal dorsolateral, al estar involucrado en la función ejecutiva, es decir integra aún más información altamente procesada para permitir funciones cognitivas aún más altas como una autoconstrucción, conciencia autoreflexiva, pensamiento abstracto, flexibilidad cognitiva, planificación, acción voluntaria y teoría de la mente (Dietrich 2003).

Para dilucidar los procesos cerebrales que podrían permitir un estado de flujo, es necesario delinear el procesamiento de los sistemas explícito de la información implícita. Además de los tipos de conocimiento, emocional y cognitivo, existe dos sistemas distintos de procesamiento de la información para adquirir, memorizar y representar el conocimiento.

El sistema explícito se basa en reglas, su contenido puede expresarse mediante comunicación verbal y está vinculado a la conciencia consciente. Por el contrario, el sistema implícito se basa en la habilidad o la experiencia, su contenido no es verbalizable y solo puede transmitirse a través del desempeño de la tarea, y es inaccesible a la conciencia consciente". (Citado por Dietrich, Ashby y Casale, 2002; Dienes y Perner, 1999; Schacter y Bruckner, 1998).

Quiere decir que el sistema explícito procede a través de la aplicación consciente de las reglas, esta forma una representación mental que incluye no sólo la información real, sino también el conocimiento sobre qué y el hecho de que fue adquirida, así como tareas unidimensionales que se describen mediante una sola regla. En contraparte en cuanto se

aumenta la complejidad de la tarea y la regla óptima es multidimensional, en donde se requiere la integración de varias reglas o de naturaleza probabilística, no parece tener capacidad limitada en el sistema implícito.

Para ilustrar, considere cómo aprendemos a conducir un automóvil. Usando las instrucciones explícitas de la persona en el asiento del pasajero, nuestro sistema explícito en la corteza prefrontal forma una representación mental de los requisitos de la tarea y recluta la corteza premotora y la corteza motora primaria para ejecutarla (Jenkins, Brooks, Nixon, Frackowiak y Passingham , 1994). Este proceso laborioso lleva tiempo porque el límite de capacidad restringe la cantidad de elementos que se pueden amalgamar a la vez para suavizar el movimiento. Como resultado de este límite de memoria de trabajo, la red de atención frontal está totalmente activada, lo que hace imposible atender cualquier otra cosa, como escuchar la radio o soñar despierto. Los estudios de neuroimagen han demostrado que la adquisición de habilidades activa la corteza prefrontal, la corteza premotora, la corteza parietal y el cerebelo (Jenkins et al., 1994). Se cree que durante este proceso de adquisición, los ganglios basales actúan como un observador pasivo (Gazzaniga et al., 1998). Sin embargo, los estudios también han demostrado que los cambios en el control neural ocurren en función de la práctica, de modo que los detalles de una tarea motora se controlan gradualmente por los ganglios basales (Mishkin et al., 1984) en un circuito que también incluye la corteza motora suplementaria, el tálamo motor y el hipocampo (Jenkins et al., 1994). Dicho de otra manera, el sistema implícito construye su propia representación mental, que es el equivalente de lo que se conoce conversacionalmente por el desafortunado nombre inapropiado "memoria muscular". Este patrón de ganglios basales controla completamente un patrón motor internalizado y se requiere poca actividad prefrontal durante su ejecución de rutina. Este es el principio de conquista y división del cerebro: a medida que los ganglios basales y la corteza motora suplementaria conducen el automóvil, ayudados por la entrada perceptiva de la corteza parietal, la memoria de trabajo ya no está atada, lo que permite que la atención ejecutiva llene su espacio computacional premium con otro contenido como escuchar la radio o recargar un escenario de ensueño favorito. En otras palabras, el desempeño de habilidades implícitas pasa por alto la conciencia. Esto confirma a nivel neuronal lo que se ha sabido a nivel psicológico desde hace algún tiempo: para hacer dos cosas a la vez, una debe ser automática o implícita (Como se citó en Dietrich. Broadbent, 1958).

CAPÍTULO VII

PROCESO DE CREACIÓN PARA
SISTEMATIZAR LA EXPERIENCIA

CAPÍTULO VII PROCESO DE CREACIÓN PARA SISTEMATIZAR LA EXPERIENCIA

7.1. BITÁCORA DE PRODUCCIÓN DE LA PRIMERA SERIE

Cuestionamientos como: ¿tiene un significado este trabajo?, ¿qué significa los ideogramas?, ¿por qué escogiste ese color?, me retumban en la cabeza, porque mis respuestas son llanas y simples: no tienen ningún significado para mí, desconozco el significado de los ideogramas y siempre escojo el rojo, por principio; sólo sé que me hace muy feliz, con lo que cabe citar a Xingjian por la empatía y exactitud de describir lo que experimento:

Quando el artista se lanza a la creación, no busca ningún objetivo, sólo existe su necesidad casi biológica se transforma en una fuerza motriz continua y poderosa. El artista no tiene en cuenta ningún juicio de valor y ya no intenta invertir cualquier valor existente. En ese instante, la historia del arte y la estética están fuera de su campo de visión, y con más razón la ideología de su época, que dicta en secreto la estética dominante y la historia del arte. Es posible que se pierda en el delirio, que se entusiasme, que sea seducido y se desorienta; que su inteligencia y su instinto sea uno". (Xingjuan, 2004 15-16).

Empero es necesario, básico, importante e interesante cuestionar y concientizar a profundidad, cada detalle, del proceso de creación, por más insignificante que parezca; del desarrollo de cada obra; cómo se ha estado realizando durante la práctica de los ejercicios de caligrafía japonesa, pero se ha olvidado considerar que existen varias acciones que no se ha contemplado necesarias y se tienen normalizadas, sin embargo se analiza que son primordiales; y esto sólo advertido por los Dr. Eduardo Chávez, Dr. Francisco Plancarte y Dr. Antonio Albarrán, quienes son los observadores de la investigación. Y, como en la práctica Zen (禪) retomar lo primordial de ser la observadora y la observada para percibir la realidad. En este caso la producción de la obra.

Para la realización de las entregas de los trabajos de la caligrafía japonesa que ejecuto mensualmente para enviarse a Japón y ser calificadas, es primordial llevar acabo ejercicios de calentamientos del ritmo y secuencia de cada kanji (漢字), los cuales expresan poemas antiguos o preceptos budistas, y/o mandatos o peticiones entre autoridades políticas de diversos períodos japoneses o dinastías chinas. Se debe practicar y concientizar la fuerza, delicadeza, rapidez o lentitud del movimiento del brazo, de la mano al pincel, la consistencia y cantidad de tinta que

contiene. Como soporte se puede practicar sobre periódico; en lo personal siempre reutilizo las hojas de papel arroz por su buena absorción del mismo y las de prácticas anteriores que no fueron aceptadas por considerarse fallidas, porque no cumplen con los parámetros que *Sensei* (先生 maestro) observa, “no” son ideales para la representación de determinados ideogramas. Se puede determinar que en sí no existen los *errores*, estos no se conceptualizan como tal, si no más bien pasos y parte del camino para llegar.

Dentro de nuestra visión occidental, simplemente están mal o es erróneos, hay que desecharlos y hacerlos mejor. Pero en el sentimiento taoísta y en el budista no existe el arrepentimiento ni el deseo en relación con la creación y con el ser. Este término de error en la práctica caligráfica no existe, todo acto simplemente es; la acción es aceptada tal cual es, no es malo ni bueno, sin remordimiento ni fisura en su esencia. Esto me parece extraordinario, porque es una forma de ir aprendiendo que todo lo que uno realice son pasos para seguir avanzando. Y efectivamente, de esta manera contemplo que, al retomar los ejercicios pasados, “no” aprobados, con la percepción del presente y al observar y aceptar la unión del espacio y tiempo captados en su momento, es como fluyó la serie **“Reconstrucción de la percepción”**, en el cual discurro en el enfoque y similitud de

el hecho de que los intentos considerados fallidos no se corrijan y se dejen tal cual, pasando a una repetición de los mismos espacios y tiempos presentes conlleva, no tanto la necesidad de perfección –inexistente por inalcanzable–, como la necesidad de haber conseguido a través de la construcción caligráfica y de equilibrio la unión espontánea con la esencia. La esencia entendida como ese vacío que nos permite acercarnos al movimiento de las leyes naturales y universales a través del ki (aliento vital o energía cósmica) y que nos dan un reflejo de nosotros mismo, a través de los trazos. (Lazaga, 2007:65).

En esos momentos estaba bloqueada y estuve así hasta la tarde del Miércoles 13 de diciembre del 2017; al terminar de ejercitar la primera practica de calentamiento de aprendizaje de los ritmos de cada kanji (漢字), arrumbé y dejé colgado el pliego de papel arroz en el caballete; en esa ocasión utilicé la tinta, que reutilizo del primer enjuague del lavado de pincel.

Observé que la hoja que había quedado totalmente negra, la tinta al irse secando, emergían los primeros kanji (漢字), realizados con la tinta original, con su intenso negro, y fueron surgiendo una infinidad de trazos, tonos, resaltando los espacios en blancos; fue cuando llegó la sensación, la motivación, el estímulo de llenar los espacios con color y la elección fue el rojo (Figura 1). Terminé esa hoja y empecé a sacar todos los pliegos de papel arroz que tengo para

reutilizar. Que los pienso para hacer papel reciclado. Y al desplegar cada hoja percibí nuevas formas en cada una, no percibía kanji (漢字) amontonados, eran hojas con una riqueza de formas, tonalidades y espacios que me pedían llenarlos de color. Saqué las demás tintas; por lo general tengo los colores básicos y es interesante como se van mezclando. Pero en este caso se trató de llenar espacios. Recuerdo no estar pensando o analizando donde poner cada color; fluí, sin miedo, natural. En unas horas había realizado varios trabajos y sentí, viví, experimenté, concienticé de nueva cuenta, la satisfacción y plenitud total, me sentía realizada, desbloqueada, ¡Muy feliz!

Ante esta experiencia enuncio a Gao Xingjian, del cual conecto en su totalidad:

Hacer fluir el tiempo por la superficie de la pintura y conferirle una cierta materialidad; cómo este discurrir del tiempo y esta materialidad producen entonces una sensación de belleza! Cuando el tiempo y el espacio fluyen en ti, y expresas en el cuadro la sensación que te han dejado, tú mismo te asombras de ello. El cuadro te evoca un estado de ánimo que incluso tú has olvidado cómo se había formado. Muchas veces, la composición que no acabas de concebir profundizado mentalmente – puesto que la estructuración racional o la descomposición semiológica no te son de ninguna ayuda-, los procedimientos plásticos la hacen aparecer como por azar, como surgida del caos. (Xingjian, 2004:45)

Tengo la misma sensación al realizar los monotipos o ciertas actividades, en las que no hay pensamiento, en donde es ver, escuchar, sentir, actuar, moverse sin ninguna etiqueta si está bien o mal, porque consisten en un hacer. Fundamentalmente en relación con el concepto de, *el hacer, es no hacer*, donde la técnica de la escritura de la caligrafía sirve para olvidarla. En el confucianismo, esto ocurre a través del método



Fig. 1 Sumi Hamano Yabuta
"Génesis de plenitud"
Tinta sobre papel Suzuran
134 x 34 cm
2018



Fig. 2
Sumi Hamano Yabuta
"Intersecciones en Cálido"
Tinta sobre papel Suzuran.
134 x 34 cm, 2018.

y del aprendizaje y de la aplicación de color; fue a través de la intuición y espontaneidad, como en el taoísmo, en el que *el hacer nada*, significa el *no esfuerzo*, "en el sentido de hacer un vacío en el cual el esfuerzo es despojado de su sentido negativo a convertirse en un placer, o cuando menos en una tarea gratificante" (Lazaga, 2007: 59).

Cuando terminé y vi colgado todos los trabajos, me sentí complacida de la acción, empecé a observar y surgió el cuestionamiento: ¿está muy amontonado?, ¿estará bien? No obstante, me encanta, me siento muy bien; pero ¿esto gustará?, ¿será válido como una obra? Le tomé foto y los envié por celular a amigos para saber su opinión, recibí gratos comentarios y me sentí entusiasmada y feliz.

Días posteriores, me animé a enviárselos a mis tutores; serían la verdadera crítica, como profesionales del Arte. Y estoy consciente de que las tintas realizadas deben satisfacer muchos requisitos para que conviertan en obras de arte. Por lo pronto han surgido, estas tintas se han materializado, en consecuencia, de una acción, de un fluir, retomando actos del pasado y reconstruyendo con la percepción del presente. Una acción que me ha llenado el alma de plenitud y felicidad.

Fue confortante escuchar las opiniones de mis tutores y es un gran reto lo que, a partir de su visión y consejos, sobre describir el proceso de estas obras; concientizar cada instante, de acción, ejercitar la visión de ser mi observadora. Lo cual no ha sido fácil; en el que hacer la mente trabaja muy rápido, las acciones son instantáneas, cada momento tan diferente al otro.

En este punto escucho en mi mente, a mis tutores decirme, "Falta", "Describe detalladamente", "Que me dices del color", por ejemplo. En este sentido se me hizo interesante, que el Dr. Chávez, con respecto al color, indagó

la psicología de las combinaciones de una de las obras y seleccionó el amarillo, rojo y negro (Figura 2), y me di cuenta que el color negro de las caligrafías no lo he considerado como color, el blanco y el negro de las caligrafías son mi base, no han sido opciones de color. Este instante de reflexión del “no color” del blanco y negro llevó al pensamiento budista, en donde, si partimos, que la unión de los contrarios se halla la perfecta unidad, el blanco y negro son un perfecto ejemplo de complemento de los contrarios, encontrando que el blanco del papel es la obtención de todos los colores luz de la síntesis aditiva y el negro es la obtención de todos los colores pigmento en la síntesis sustractiva, de esta forma, aún mencionando que es la perfecta unidad, el negro y blanco, visualmente y con la percepción de vacío, faltaba color, los cuales fue agregar el color en este caso amarillo y rojo (Figura 2). Y así en los demás trabajos. Se podría mencionar que la genética asiática se expresa en las gestualidades de la caligrafía y el color es la visión de mi formación en la cultura mexicana.

En cuanto al color, el rojo es uno de los colores preferidos: potente, energético, pasional, enigmático, atrayente. Generalmente, al empezar una sesión, el rojo está entre los primeros en ser seleccionado para trabajar (Figura 1), ¿Será una manera de liberar la energía contenida? Sabiendo que el rojo dará potencia sobre cualquier superficie, también elijo por principio los colores primarios (Figura 3). Cuando terminé de realizar todas las tintas y observé ésta, pensé, Van a decir que me inspiré en Mondrian. Y, efectivamente, al exponerla, todo el que la ve, me lo mencionan, y ante eso decidí leer a Mondrian. Podría encontrar un significado a estas elecciones, y, me pareció interesante encontrar en su interpretación por qué son los colores elementales del universo. Él buscaba la estructura básica del

universo, la supuesta “retícula cósmica”, en donde él intenta representar el blanco y negro como el “no-color”. Esto me parece maravilloso porque eso era natural u obvio para mí, el negro de la caligrafía como “no color”, percibirlo como base, en cuanto a la ejecución de la obra.



La serie “Reconstrucción de la percepción” estuvo expuesta en la Casa Terán del Instituto Cultural de Aguascalientes. Una de las interrogantes que surgieron en los espectadores es ¿qué significado tienen los ideogramas?, ¿qué dice?, lo cual es otro fundamento esencial a desarrollar, porque he producido estas tintas sin investigar ni cuestionarme que significa cada kanji (漢字) o el escrito total; simplemente fueron creadas y reinterpretadas a partir de las formas, trazos, planos, vacíos y espacios. Acción que considero refuerzo con lo que Lazaga comenta que a lo largo de la evolución de la caligrafía, la abstracción ha marcado un camino hasta el punto que el estilo cursivo sōsho (草書) es de difícil reconocimiento para alguien que no es experto en la caligrafía; ha llegado a una total abstracción, de no reconocimiento de los caracteres, llevando el significado del kanji (漢字) a segundo plano en favor de la forma, que sirve a su vez para introducirse en la realidad interna del espíritu, en un plano abstracto que alcanza la libertad absoluta. Esto me da pauta para reflexionar, justificar y validar, que no existe inconveniente en priorizar los planos y vacíos, sin considerar el significado. Si fuera de la otra forma, del trazo gestual, ¿qué podría pasar?. Lo justifico con lo citado por Federico de Tavira (1996), en donde el trazo es un lenguaje expresivo, el más primitivo por su origen, pero a la vez el más profundo. Se caracteriza por transmitir sentimientos y emociones, es subjetivo en su contenido y responde a necesidades personales, en forma creativa el mundo interno inconsciente de uno y que simplemente en lo personal me hace feliz y es un reflejo de nosotros mismos y cercanos a nuestra naturaleza.

¿Qué significa esas letras? ¿Dice algo? ha sido una cuestión que me enfrentó a una de las experiencias en cómo me relacionaba con mi abuelita materna quién en su mayoría me hablaba en japonés, y curiosos, no te entendía y nunca le pregunté que me quería decir, empero de acuerdo a su tono y acción le respondía o hacía lo que me pedía. Ahora que lo razono se me hace inverosímil, pero en la escuela fue de igual forma, en el área japonesa. Estuve en la escuela creada por la colonia japonesa en la Ciudad de México; toda la mañana consistía referente a las materias occidentales impartidas en una primaria básica; luego pasaba toda la tarde tomando las materias de japonés. Hasta hace unos años me di cuenta que, con las canciones, las palabras eran sordas para mí, sólo me regocijaba, el ritmo, la armonía, la melodía. Nunca fui afecta a interesarme en lo que decían las canciones, tanto americanas como mexicanas, no ponía atención a las letras; tal vez unas que otras; pero mi fortaleza no ha sido poner cuidado al significado, al relato, a la poesía. Tal vez detrás de este desagradable anuncio se oculta un gen de sobrevivencia heredado de mis abuelos paternos y maternos, al llegar de sus tierras lejanas de Yamaguchi y Kumamoto, respectivamente, a México y, sin saber el idioma español, subsistir, seguir adelante y sobrevivir la Segunda Guerra Mundial, lejanos de su familia y su país.



Fig. 3
Sumi Hamano Yabuta
"Intersecciones Primarias I"
Tinta sobre papel Suzuran.
134 x 34 cm,
2018.

Tal vez la acción de sus gestos, de rostro, cuerpo y todo su ser, era como me comunicaba; como dicen, "una acción dice más que mil palabras". Uno tiende a absorber las creencias de quienes están a nuestro alrededor. Especulo que el ritmo de los kanji (漢字) que han abstraído la figuración, la armonía de las formas-espacio-vacío, penetran esencialmente hacia mi percepción visual que el concepto en sí.

En este sentido, respondiendo las cuestiones que si tienen un significado, si poseen de origen un significado, pero se han ido diluyendo, en el transcurso del proceso creativo para darle un re-significado a la abstracción de los kanji (漢字) conforme se intersecta, empalman, unen, se reconstruyen y se seccionan contra otros ideogramas, conformando nuevas formas abstractas, nuevos espacios, materializando las emociones o no-emociones en el transcurrir de la acción, creando una liberación de plenitud. (Figura 4)

El taoísmo puede legitimar tal acción, (Capra, 2007); se interesa más en la sabiduría intuitiva que en el conocimiento racional. Una liberación de estrictas reglas convencionales.

Sin embargo es importante re-direccionar el proceso de creación de tintas hacia la producción de monotipos, los planteados en esta serie, fueron realizados antes de las tintas, sin embargo para adquirir conexión con lo descubierto en las tintas, se seccionaron ejercicios de shodō (書道), en tiras delgadas, tomando en cuenta una proporción y armonía con la estampa, se seleccionó las zonas idóneas de los trazo caligráficos para formar una composición equilibrada

dentro del monotipo, buscando la ubicación; de esta manera es unir el “pasado” de las estampas y ejercicios realizados con otra visión del presente, dando una *Reconstrucción en la percepción*. (Figura 5 y 6).

Fig. 5 Sumi Hamano Yabuta “Kaisho en rojo”
Tinta sobre papel Suzurán
33 x 34 cm
2018



Fig. 6 Sumi Hamano Yabuta “Fuerza Gestual”
Tinta sobre papel Suzurán
134 x 34 cm
2018



Fig. 7 Sumi Hamano Yabuta
"Inhibido gesto"
Papel Guarro super alpha
30 x 30 cm
2017

Fig. 8 Sumi Hamano Yabuta
"Inhibido gesto"
Papel Guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



7.2. BITÁCORA DE PRODUCCIÓN DE LA SEGUNDA SERIE

Después de haber colocado, hoja de oro a los monotipos como partículas salpicadas, surge la idea de llenar con dorado los espacios en blanco de entre los kanji (漢字), y las intersecciones surgidas por las capas o planos de las superposiciones de las caligrafías. Fue una experiencia satisfactoria pero lenta y rígida, por lo que decidí conseguir una tinta dorada, la cual cubrió muy bien la expectativa de brillantes semejante a la hoja de oro, además con la ventaja, de poder aplicarla con pincel de manera, espontánea y sobretodo poder utilizarla para trazar la caligrafía.



Fig. 9 Sumi Hamano Yabuta “GRAFISMO” (díptico)
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019

Se asomó entonces una cierta sensación ilógica de frustración o remordimiento, al no haber producido ningunas obras en varios días, después de la Exposición *Reconstrucción de la percepción* en la Casa Terán, situación que por propia voluntad puede haber modificado con anterioridad. Pero la relajación se desbordó y me convertí en una irresponsable, abandonada a la procrastinación. Al desviarme y seguir otros intereses, aparte de atender menesteres familiares imprescindibles, que sin lugar a duda éstas me llevaron a una parte esencial de cuestionamiento personal interno hacia la vida: ¿qué es la muerte?, ¿cuál es el propósito de nuestra existencia en esta vida? Y por consecuencia estas cuestiones me retornaron a la práctica de la producción, que

por resolución he encontrado la forma de cortar pensamiento al entrar a la acción. Crear me ha llenado de felicidad; dejé de divagar y enfrascarme en pensamientos que sólo distraen.

La experiencia y manifestación de la segunda serie ha sido totalmente diferente a la primera producción en donde la acción surge fluida y naturalmente a partir de una serendipia. Estaba realizando mi práctica de caligrafía cuando al arrumar la hoja florece la idea de dar color en algunos espacios en blanco.



Fig. 10 Proceso de intervención. Fotografía Sumi Hamano Yabuta

En ésta ocasión consistió en forzar la acción, en donde ya tenía la primicia de la idea anterior de llenar espacios. Volví a retomar los pliegos de arroz de los ejercicios no aceptados de las clases en Shuken; desplegué en el piso varios trabajos juntos, que tenían varias caligrafías sobrepuestas y otras que solo tenía un ejercicio realizado, para observarlos de lejos y lograr percibir algún atisbo de coqueteo, como había sucedido la primera vez. Pero el proceso fue pausado, lento, forzado, observar y contemplar cada uno y todos en general, por varios minutos y en diferentes ocasiones.

El primer guiño apareció al regular la sensación aplicando ahora varias tonalidades en grises, necesitaba entrar en acción o la sensación de insatisfacción podría crecer; ahora, en lugar de empezar uno y terminarlo para continuar con el siguiente, esta vez, trabajé varios al mismo tiempo. Empecé tomando la hoja “menos atractiva” y, al dar las primeras pincelada en gris, la idea de colorear espacios, se esfumó, surgió la monocromía. Al principio se impuso con pinceladas medianas, oscuras, luego con grandes trazos grises a oscuros; cambié el pincel a un tamaño más grueso, tracé los rasgos de las caligrafías de manera que salieran del formato, sobreponiendo caligrafías de diferentes tamaños y estilos reisho (隸書), sōsho (草書) o kana (かな). También ahora el trabajo consistió en cubrir, utilizar, considerar, intervenir las orillas, los

extremos que en las obras anteriores quedaron blancos. Ahora todo el espacio fue intervenido y seccioné los pliegos de 134cm en cuatro partes para tener diferentes formatos.

7.3. BITÁCORA DE PRODUCCIÓN DE LA TERCERA SERIE

Durante la maestría realicé una producción de monotipos sobre papel arroz en litografía y placa de fierro, que almidoné sobre rebozos; en los cuales represente a mis abuelos y abuelas, maternos y paternos, así como a mi madre y mi padre, con lo cual quise mostrar mi interior japonés en un entorno cultural mexicano. Esta técnica de almidonar papel sobre tela, me la enseñó el Mtro. Germán Fraustro de La Escuela Nacional de Conservación, Restauración y Museografía "Manuel del Castillo Negrete", del Instituto Nacional de Antropología e Historia. Esta técnica se usa en la conservación de papeles frágiles y la compartí con mis alumnos y alumnas de cuarto semestre, en la materia de dibujo creativo en la Universidad de las Artes, para realizar un dibujo de gran formato, para que fuera perdurable y lo pudiéramos exponer en unos ventanales. Por lo que después de varios años me puse a re practicarla y hacer pruebas de papel bond con dibujos realizados con carbón, tinta y grafito almidonados sobre manta. De esta experimentación surgió otra línea de producción, a partir de almidonar mis ejercicios de caligrafía de formato de tamaño carta, en unos bastidores de madera de 100 x 60 cm. De igual manera en el proceso hubo plenitud, emoción, alegría, fluidez y producción hasta acabarme los cuatro bastidores que tenían varios años esperándome, además de almidonar dos rebozos que estaban a la mano; tal vez hubiera podido realizar más pero los tengo guardados en otro espacio.

En estas obras que las titulé "Ejercicios fallido", por ser de igual manera, ejercicios no aceptados para enviarse a Japón, y que los he guardado para hacer papel, que realmente he encontrado otra salida, otro camino, un camino de la visión del momento presente en un instante en este transitar por este nivel de conciencia. Fue una reconstrucción de formas, texturas, composiciones entrelazadas, capas, interposiciones, vacíos, ritmos de entre blanco, negro y finas líneas anaranjadas de los cuadrantes de las hojas que son nuestros parámetros para encuadrar nuestra caligrafía.

La producción de la segunda y tercera serie fueron expuestas el 23 de Agosto al 19 de Septiembre del 2019 en la Casa Municipal de Cultura de Zacatecas, titulada "Un instante en el tiempo". Este el título que me encanta porque eso somos, *un instante en el tiempo*, en el que tener conciencia del valor de nuestro tiempo presente, en el pragmatismo, en la práctica, en la acción, en la materialización, de nuestras ideas, pensamientos, emociones, de la gente que nos ama y darles nuestros momentos, nuestros instantes de vida, nos hace disfrutar y vivir en plenitud.

Y ahora 2021 con la pandemia, reafirmando con las palabras del Venerable Andrew del Centro Dhamakhaya en Tailandia en las meditaciones matutinas por zoom, en una de sus platicas, preguntó ¿Cuándo es el momento más importante?, es el momento presente, ¿Quién es la persona más importante? La persona importante es con quién estás en el momento presente y ¿Qué es lo más importante por hacer? Que cuando queremos lograr algo es enfocarse en el momento presente y hacer feliz a otra persona, así desarrollar el sentido de compasión.

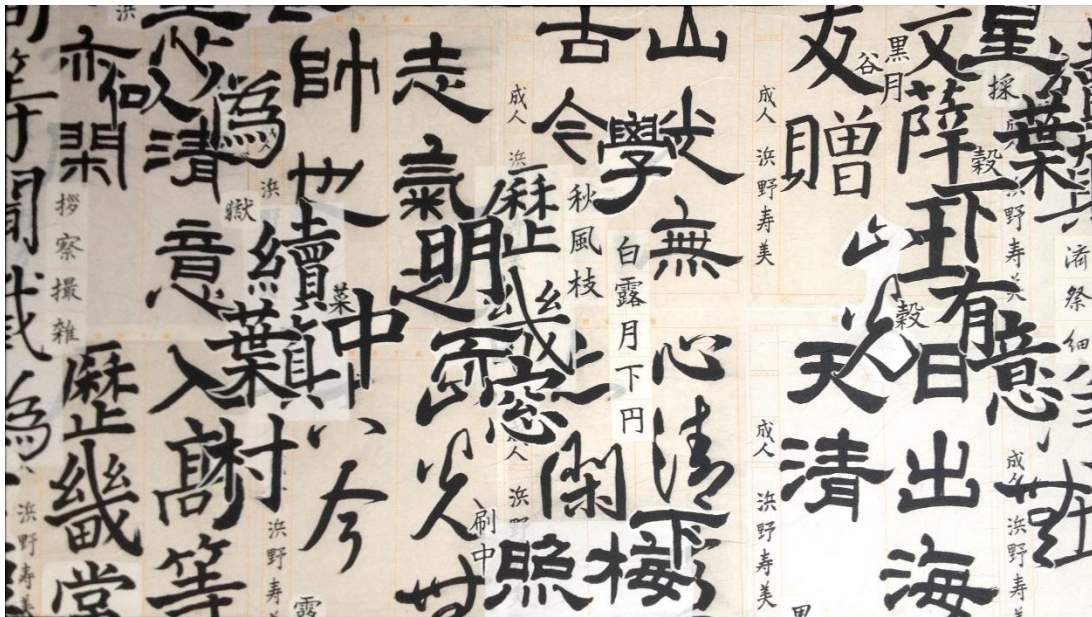


Fig. 11 Sumi Hamano Yabuta "Ejercicios fallidos II"
 Tinta sobre papel suzuran, ejercicios caligráficos
 almidonados sobre bastidor de MDF
 60 x 100 cm 2019

Si bien es cierto que la investigación consiste en la creación de monotipos, las últimas producciones, han sido creadas con tinta y papel arroz. Me han hecho evidenciarme la naturaleza y la cercanía del no retroceso: ningún kanji (漢字) o pictograma, al ser escrito, te da oportunidad de dar vuelta atrás, ningún trazo, salpicada, mancha, realizada en color sobre el papel arroz se puede borrar ni retroceder; se debe continuar. Y con esa percepción te vas involucrando en tu creación mediante una comunicación segura, en la que todo es aceptado, válido, y no existe el miedo, ni preocupaciones al error o a las preguntas ¿está bien?, ¿voy bien?, ¿ya me equivoque?, Uno solo fluye, se conecta y se expresa. Y solo después de sentir que la materialización es creada, si surgen los cuestionamientos, pero lo hecho, hecho está y no hay vuelta atrás. Ahora con toda esta experiencia es pertinente, retomar la expresión del monotipo, pero no es obligado, necesario y forzoso, porque me ha llevado a entender que la vivencia dentro del monotipo, se da en cualquier actividad cotidiana o disciplina y así sin pensarlo ni meditarlo, sino con toda la fluidez

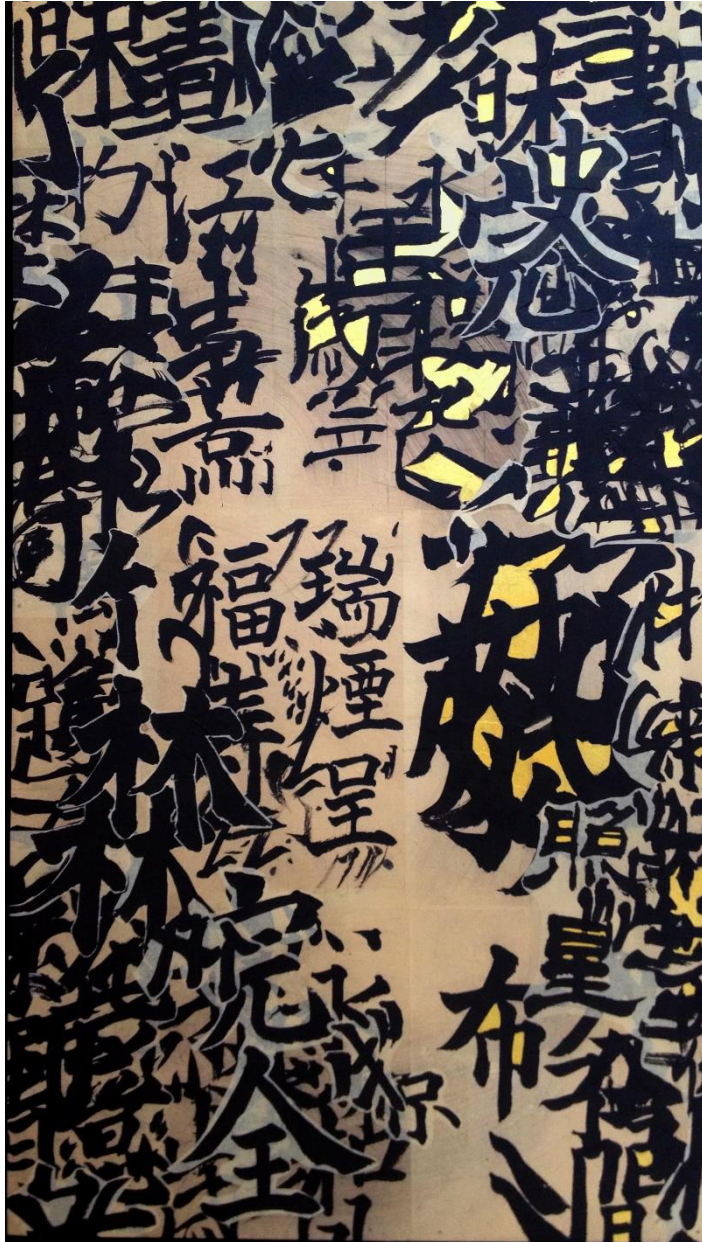


Fig. 12 Sumi Hamano Yabuta "Ejercicios fallidos II"
 Tinta sobre papel suzuran, ejercicios caligráficos
 almidonados sobre bastidor de MDF
 100 x 60 cm 2019

de la percepción del presente han surgido nuevas maneras de expresar mi ser. De ninguna manera se contradice al acto de los monotipo, sino que refuerzan la idea de que el acto creativo, los procesos de creación, se conectan con la esencia primaria de cada ser, en donde los miedos desaparecen y fluye la energía pura, la conciencia plena, la realidad última. Para comprender que cualquier acto con la plena conciencia, te da una nueva visión en la vida en general, en todo lo que uno hace, con todo lo que te rodea.

A estas alturas de la investigación y con todos los poros abiertos, con toda la conciencia está dispuesta a percibir, qué elementos son fundamentales para lograr la plenitud en la creación, la conciencia de la propia respiración antes y durante todo el proceso creativo; y hasta podría decir que en nuestra existencia, como forma de vida, desde que se despierta uno hasta que se duerme. Y no por las obvias razones que si uno no respira se muere, sino con la plena conciencia de percibir cómo estamos respirando. Sentirla y

escucharla, con ritmos pausados o agitados, al mismo tiempo hacemos conciencia de cómo nos movemos al colocar la tinta, sacamos punta a un lápiz, enjuagamos los pinceles, colocamos el papel, hacemos las tonalidades de las tintas, ponemos el registro en el tórculo, metemos el papel a la tina de agua. Todo este ritual de preparación nos lleva a un estado de tranquilidad que nos permitirá tener una percepción más clara de lo que estamos haciendo, hacia dónde queremos llegar o qué vamos realizar; "conseguir el control sobre la experiencia, [...] de una actitud sobre

lo que es importante y lo que no lo es”. (Csikszentmihalyi, 2011:35). Todo este proceso, nos lleva a tener una atención a lo que realizamos y por ende una buena concentración. Cada monotipo estampado nos da la retroalimentación; si encaja a nuestras expectativas, la motivación e inspiración aumenta, sino, no pasa nada solo otro reto u bien igual más motivación para corregir o mejorar. Así cada estampa es un nuevo camino para avanzar, como en el shodō (書道).

Uno de los principales elementos a considerar en el proceso inicial de la creación de monotipos fue la libertad con la cual inicié; no existió ningún factor que me limitara en el quehacer, por lo que, como lo dice el Joaquim Fuster, la creatividad es la hija de la libertad, en donde sin ella no se puede imaginar ni crear en este sentido es fundamental y no exclusivamente en el terreno creativo, si no en el político, científico y social.

7.3.1. LA GESTUALIDAD

Etimológicamente encontramos que *gestualidad* se conjunta por componentes léxicos de raíces latinas, **gestus**, (gesto) “movimiento del cuerpo o actitud”, se refiere al lenguaje corporal de las personas, como la expresión facial, movimiento de las manos y postura del cuerpo con que se expresan diversos estados de ánimo. Otro de los componentes es **alis** (sufijo que indica relación o perteneciente), más el sufijo **idad** del “latín itas”, indicando “cualidad de”. Por lo que gestualidad se puede definir como: Todo lo relacionado a las cualidades de los movimientos del cuerpo, rostro y manos, que refuerzan la comunicación de manera no verbal.

De igual manera la búsqueda de sinónimos, de la palabra gesto, nos pueden dar más caminos para el entendimiento de la gestualidad; como por ejemplo: Muecas, señas, mímica, guiños, pantomimas, manoteos, pucheros, remilgos, respingos, posturas, actitudes, expresiones, semblantes, aspectos, apariencias, aires, movimientos, agitaciones, acciones, actividades. Sustantivos que confirman en la mayoría, movimientos del cuerpo o representaciones.

Por otro lado, antes de que empezáramos a hablar, el desarrollo de los gestos en nuestros primeros meses de vida, fue lo primero que utilizamos para comunicarnos, esto surge de forma espontánea cuando aparece una necesidad de expresar sensaciones y sentimientos. Los gestos son sistemas para transmitir información, reflejan ciertos estados emocionales como el miedo, tristeza, alegría, enojo y asco. Que son representados en el rostro. Las primeras sonrisas en la niñez son netamente fisiológicas y aparecen ante estados de bienestar. Así como para vincularnos con otras personas y el mundo que nos rodea. Si queríamos alcanzar algo, solo extendimos los brazos o tal vez señalábamos con el dedo el objeto deseado o extendiendo los

brazos, moviendo los dedos de las manos para ser cargados. A estos gestos se les denomina deícticos y hacen referencia a apuntar, mostrar, ofrecer, dar y realizar peticiones. (Karkas, 2007). Que también se les denomina gestos protoimperativos para solicitar o hacer peticiones de objetos a los demás. Aquí las personas (los padres), es visto como medio de consecución, y los gestos protodeclarativos son los gestos que proporcionan una información, mostrar situaciones, compartir la atención y el adulto es visto como objeto de interacción.

Cabe enunciar desde la perspectiva filogenética¹⁹ que el señalar y la mímica son gestos naturales primigenios en la comunicación humana. Y se basa en la tendencia natural de los humanos a seguir la dirección de la mirada de los otros hacia objetos externos; ya que el significado del referente, es claro sólo si el observador sigue la trayectoria del gesto hacia su objetivo; la mímica se fundamenta en la tendencia natural de los humanos a interpretar las acciones de los otros intencionadamente, es decir, atribuyendo a la otra persona estados mentales, como intenciones, pensamientos y sentimientos. (García, p.23, 2018).

En la niñez en un principio es prácticamente sólo motricidad, la única comunicación es el mundo corporal, el único lenguaje y a través del mismo se expresa el estado de ánimo, los afectos, las necesidades fisiológicas para comunicarse con otros niños y con los adultos.

Este movimiento corporal consiente o no, puede ser la principal vía de expresión de pensamientos, emociones y sentimientos e implica la motricidad del cuerpo, su desarrollo anatómico y su conocimiento a través de la exploración motriz de las extremidades. Y entre más inteligibles sean estos gestos, se obtendrá una mayor riqueza en el aprendizaje del lenguaje verbal.

Varios estudios avalan que los gestos refuerzan el desarrollo del lenguaje verbal y además influye positivamente en los aspectos cognitivos y socioafectivos en el desarrollo del niño, quienes podrían tener menos problemas en el momento de iniciar su escolarización. (Llavina, 2009).

Estos inicios de comunicación gestual, de comportamientos comunicativos y cooperativos son perceptibles por el canal visual. Tanto las expresiones faciales, las miradas, las posturas corporales, los ademanes con las manos, movimientos de piernas, de cabeza, son en gran medida determinados por la genética. Y para adquirir **las competencias lingüísticas, primero se debió de haber comprendido la comunicación gestual** y dominar los gestos naturales, consiguiendo una infraestructura de intencionalidad compartida, junto con la capacidad de aprendizaje cultural en un contexto cooperativo. Así como los infantes utilizan los gestos antes

¹⁹ Filogenética: Una rama de la biología evolutiva que se encarga de trazar la relación ancestro descendiente de los organismos a diferentes niveles taxonómicos con base a diversos caracteres homólogos tanto morfológicos como moleculares Editor Conogasi. (2015). Introducción a la filogenética. 2021, Noviembre 16, Conogasi.org Sitio web: <https://conogasi.org/articulos/introduccion-a-la-filogenetica/>

de poder hablar, y seguro que en la evolución del ser humano los homínidos utilizaron gestos antes de conseguir el lenguaje. El movimiento corporal conlleva la expresión emocional y el detectar las emociones del otro es esencial en las interacciones sociales. Sirven como comprensión del comportamiento pasado y presente y guía las expectativas en cuanto a acciones futuras. De esta manera podemos inferir las emociones que otros sienten y demuestran y esto moldea nuestras respuestas sociales. (Leonte, 2020)

La comunicación lingüística, surge en los contextos de actividades de colaboración, donde se compartía la atención y las intenciones conjuntas de la comunicación gestual. Los gestos que ya se comprendían fueron la base de los lenguajes convencionales, y fueron reemplazados por el señalamiento y la mímica que permitieron a otros individuos aprender de otros y reconocer sus estados intencionales, pensamientos y sentimientos. Que dentro de la trayectoria evolutiva, los seres humanos comenzaron a crear y transmitir las invenciones culturales, particularmente las convenciones gramaticales organizadas en complejas construcciones lingüísticas, que codificaban los tipos de mensajes más complejos. (García, 2018).

Esta naturaleza lingüística, que como hemos comentado inicia de manera no verbal con la gestualidad y prosigue en la búsqueda de verbalizar la percepción de las realidades y al reconocerlas se llega a nombrar con un determinado sonidos o trazos, lo que significa comunicarse con nuestros semejantes, implicando un conocimiento más de la realidad. En caso de no poder verbalizar algo, se tuvo que desarrollar la capacidad de dibujar o el lenguaje corporal. Esto se muestra al representar realidades visibles, en la infinidad de cavernas con las pinturas rupestres, trazos de manos humanas, capaz de tallar herramientas, moldear y realizar varios trabajos, llegan a la imagen y al signo, bases de todo lenguaje visual, incluso la escritura. Considerando los milenios del proceso formativo de la anatomía, funciones orgánicas y distintas facultades intelectuales del ser humano; así la facultad lingüística, fue desarrollando varias manifestaciones habladas y escritas o dibujadas. “La escritura tomó 9,000 años para formarse y ser un sistema económico de pocos signos con una amplia combinatoria. Luego vino la evolución de la escritura de cada idioma, con sus variantes caligráficas de la antigüedad y las tipográficas.” (Acha, 43:2016).

La escritura textual y el dibujo son los dos sistemas que representan gráficamente ideas. La palabra gráfico proviene del griego gra-phikós, “referente a la escritura o al dibujo”. (González, 12:2009 citado en Coromias, 2003). El dibujo también tiene su gramática sin estructurar oraciones, pero si configura imágenes. Esto amplió la capacidad humana de vincularse con la realidad y es que no sólo se reconoce la realidad cuando se la diferencia de otras y se la nombra con una palabra sino también cuando la dibujamos.

En este punto partimos en dos conceptos y prácticas importantes la de dibujar y la de escribir, que en este caso, proseguiré por la escritura en específico la caligrafía japonesa por razones de proceso creativo personal y posteriormente retomaré el tema de la práctica dibujística.

Si bien la evolución del lenguaje oral como escrito de occidente es totalmente diferente a oriente. En este ensayo me permito remitir algunas bases específicamente de la caligrafía japonesa como sustento y aporte a la gestualidad en el dibujo. Que sin duda habrán sido plasmadas y aplicadas en los grafismos, pinceladas y trazos de muchos creadores; por la sencilla reflexión de unidad universal y cósmica.

Los caracteres japoneses, fueron adoptados por la escritura china, y “desde un punto de vista plástico nos lleva a la línea abstracta repleta de significado, que nos introduce en el mundo del signo y el pictograma, situándonos a través de sus manifestaciones estilísticas en el trazo que evoluciona desde la figuración a la abstracción”. (Lazaga, :2007).

La escritura y caligrafía japonesa está compuesta por *kanji* (漢字), ideogramas y/pictogramas derivados de la escritura china, así como dos silabarios creados en el siglo IX, el *katakana* (カタカナ) y *hiragana* (ひらがな), que desde sus inicios y durante toda su evolución, este sistema ha seguido las bases de estructura direccional del sistema chino; es decir de escribir de derecha a izquierda y de arriba hacia abajo. Combinando los tres modelos.

La selección de los caracteres del silabario fue en función de adaptar a la fonética japonesa directamente con el sonido que va a representar, esto gracias a un complejo sistema de reducción de sonidos y evolución de trazos. Siendo un total de 121 sonidos japoneses.

La naturaleza no podía estar exenta; en el diseño de cada elemento caligráfico, desde el punto y la línea, las cuales son pensada como un órgano viviente; el cual posee, una estructura interna como un esqueleto, una parte blanda o estructura externa, formada por la tinta, como la carne, y la fuerza y expresión propia de cada trazo como el *ki* (気) o aliento, transmitido por el calígrafo.

Cada punto y cada línea contiene su cabeza, cuerpo y cola, que hermoso pensar en esa visión de vida contenida en el punto, a un signo diminuto, le integran esa vitalidad, para incluir el movimiento como la respiración misma, del cual vivimos y a veces no somos conscientes, no lo vemos, empero se encuentra latente.

La característica esencial de la pincelada en la caligrafía china como japonesa es la imposibilidad de retoque, es la pincelada única, irreplicable en el espacio y tiempo. Es para el calígrafo “el vehículo por la cual se conecta con el universo, vehículo que encierra la luz, el ritmo y el color con los que dotar a la obra resultante de su personalidad y de su aliento vital.” (Lazaga, 101:2007).

Existen varios estilos caligráficos que se han creado y evolucionando durante miles de años, a partir de la necesidad funcional para los calígrafos de la estética del tamaño de los caracteres y el espacio resultante, recreándose en el recorrido visual del pincel. (Lazaga, 2007). Así como para la eficacia para copiar los *sutras* budistas.

Desde la invención del estilo caligráfico *reisho* (隸書), pasando por *kaisho* (楷書), *gyōsho* (行書), y *sōsho* (草書), los trazos han tenido un orden secuencial que ha de seguir metódicamente. Los trazos no son aleatorios, son de acuerdo a las antiguas reglas de los tratados caligráficos chino, como parte esencial de la teoría. Es imprescindible el conocimiento de ejecución en el orden de los trazos. También es importante recordar, la posición del *kanji* (漢字), en relación con la estructura interna de los caracteres, tales como el equilibrio entre los trazos, equilibrio entre los caracteres cuando son compuestos, la longitud de los trazos y en general la composición estructural de cada *kanji* (漢字).

El estilo *kaisho* (楷書), es la letra regular o escritura tipo imprenta, comparable a la tipografía Helvetica o Arial. Cada trazo está “separado” visualmente, pero unidos por el movimiento corporal de la pincelada. Al escribir con mayor velocidad nace el estilo *gyōsho* (行書), es la escritura semicursiva, y *sōsho* (草書), es el estilo más libre y creativo, nace por la necesidad de obtener mayor rapidez en la escritura y los trazos pueden estar conectados. En china a este estilo se le conocía como estilo de hierba porque sus trazos sueltos recuerdan a las briznas de hierba.

En la secuencia de los trazos caligráficos, de cualquiera de los estilos mencionados, los movimientos de la ejecución tanto de los que quedan materializados en el papel como los gestos corporales que no son impregnados en el papel tienen la misma importancia, cada movimiento gestual con el pincel, de presión, rotación, suavidad, elevación, los silencios preparativos, durante el recorrido de la escritura, contiene no solamente el ritmo, sino también la sensibilidad en donde se conjuga la técnica y la espontaneidad.

El *sōsho* (草書), será el estilo personal el que menos se diferencian los trazos figurativos, logrando que la expresividad y sentimiento caligráfico quede por encima del significado y la legibilidad del mismo.

“Sin embargo el significado queda implícito en la estructura y gesto del trazo, que invita al espectador a sentir el impulso de despegue a través de la fuerza y característica de la pincelada y del gesto expresivo.” (Lazaga, 114:2007)

Este estilo lleno de libertades se adaptará al pensamiento zen que busca la espontaneidad y la libertad personal.

“El sōsho supone la culminación del aprendizaje del trazo y del conocimiento del espacio y el tiempo para entrar en el juego de la abstracción de la línea, en la fórmula artística de la conciencia inconsciente que tanto se practicará en el siglo XIX en Occidente. Y ese juego lleno de guiños a la expresión artística lo conocían bien los maestros zen.” (Lazaga, 118:2007)

De esta manera la espontaneidad y libertad caligráfica, es lograda y sustentada por todo un sistema de reglas intrínsecas que solo el calígrafo experimentado conoce, que son impregnadas en su ser para ser vividas en su ejecución.

Si bien en occidente la caligrafía o el ejercicio con la tinta es enfilada al mundo del dibujo, en Oriente esta práctica es equiparable con la pintura y contrariamente en China, la pintura y dibujo se unen a través de la pincelada resolviendo el problema del color en el análisis de la luz que proviene de las calidades de la tinta.

7.3.2. LA GESTUALIDAD EN EL DIBUJO

Una vez me preguntaron. ¿de qué manera ves, para poder dibujar? En mi interior también me lo cuestioné, porque en cierta manera me es fácil traducir lo que miro a un plano bidimensional. Y si fue en ese momento concientizar que veía líneas, manchas y espacios. Tal cual después de tiempo encontrar la investigación de Edwards es darle palabras y conceptos a un quehacer de infancia y que actualmente práctico. Por lo que de las concepciones con las que coincido, practico y empatizo es con la investigación de Edwards y comenta que el dibujar es una habilidad global que precisa un conjunto de componentes básicos, es decir contiene habilidades parciales que se integran en una habilidad total. Estas habilidades son de percepción y son:

La percepción de los bordes, la percepción de los espacios, la percepción de las relaciones, la percepción de las luces y sombras y la percepción de la totalidad o Gestalt. Y la manera de practicar estas percepciones es conectarse con el hemisferio derecho del cerebro, que ella lo enuncia como modalidad D, y es su forma de referirse a la modalidad visual y perceptiva. Y que se apoyó en la obra científica de Roger Sperry, que formula: “Para lograr acceso a la modalidad visual, perceptiva y no dominante D, es necesario ofrecer al cerebro una tarea que la modalidad I, verbal y analítica rechace”. (Edwards, 15:1989).

También es interesante, enunciar, que en el proceso de aprender a dibujar, también se aprende a controlar la forma en que el cerebro maneja la información. La observación de nuestro

entorno, es percibido por el sistema visual e implica la activación de todo el cerebro y parte de lo que vemos se cambia, se interpreta o conceptualiza de maneras que dependen de la preparación, mentalidad y de las experiencias pasadas de la persona.

“En realidad, el cerebro suele aportar la expectación y la decisión sin la participación de nuestra conciencia y después altera o reordena, o simplemente desecha, toda información visual que llega a la retina. Aprender a percibir mediante el dibujo cambia, al parecer este proceso y permite un tipo de visión diferente, más directo. El montaje o interpretación por parte del cerebro queda en cierto modo en suspenso, permitiendo así ver de un modo más completo” (Edwards, 16: 1989)

y diría que un modo de ver pleno. En el sentido que también Edawrds (1989) comenta que muchos artistas hablan de ver las cosas de diferente manera cuando están dibujando y que los sume en un estado de conciencia algo alterado, un estado subjetivo en donde se sienten formados en un todo con el trabajo, el tiempo se diluye, las palabras huyen de la conciencia, relajados y libres de ansiedad, y experimentan una activación mental placentera y casi mística. Que en este sentido lo relacionaría, con la misma meditación. Tal cual como también lo comenta Csikszentmihalyi (2018) en la teoría de flujo, de tal manera que la persona se encuentra en esos momentos en los que uno se siente en profundo sentimiento de gozo creativo, momento de concentración activa y absorto en lo que se está haciendo.

Ante esta perspectiva considero es el punto focal de la esencia de la práctica dibujística. Este acto es la plena conciencia en el acto de la contemplación, búsqueda encuentro y análisis con nuestro modelo o nuestra expresión interna. Utilizando toda la información gramática, en la configuración de imágenes, del recorrido de experiencias y recopilación de conocimientos y empatías o divergencias, durante nuestro desarrollo personal de evolución en el que cada quien se encuentre.

Es una actividad de continua práctica para recibir y vivir su plenitud y beneficios, así como la música, el deporte o la meditación. Bueno así lo concibo.

7.3.3. LA PRÁCTICA DEL TRAZO GESTUAL

“El hombre es un ser emocional que razona y a todo lo que le pone pasión y fuerza esto tiene que ver con las emociones y los sentimientos. La emoción es el cemento de la memoria,

todo lo que tiene pasión y emoción te queda en la memoria”. (Dr.Rosetti 0:39 El noticiero de la gente, “Las emociones y sentimientos”). Y la gestualidad del trazo contiene esa emoción, esa vivencia, acción, sentimiento, contemplación, a partir de diversas experiencias, información de imágenes que percibimos, es la naturaleza sensitiva del ser humano.

La práctica del trazo gestual, el trazo con expresión, genera confianza, desinhibición y plenitud al trabajar con espontaneidad y libertad. Consideraría que contiene isenhitsugo (意先筆後 Antes la idea, luego el pincel), en donde se pone primero en movimiento la idea y el pincel acompañará a continuación y los trazos estarán llenos de vigor y espíritu. Uno no dibuja lo que ve, más bien, uno traza los sentimientos, pensamientos e impresiones, que es la esencia o la acción de su modelo, cada trazo en una anotación espontánea de vitalidad que el dibujante plasma.

En el dibujo gestual implica la captura de la acción, la forma, pose del modelo, entre más corto el lapso de tiempo de observación menor información podrá capturarse, que de igual manera los trazos serán más gestuales y de mayor expresividad, al tratar de capturar con pocos trazos el movimiento.

Con estas perspectivas se puede discernir que, si el gesto es movimiento, y estos son sistemas para transmitir información y reflejan ciertos estados emocionales; aunado a la visión de los calígrafos japoneses en donde el pincel es la extensión de su cuerpo, a partir de una práctica continua de la técnica; siendo ésta la psicomotricidad fina. Es válido reflexionar que todo trazo de lápiz de color aplicado por Saturnino Herrán contiene la gestualidad igual de expresiva como trazos de por ejemplo Mark Tobey. “Incluso un dibujo abstracto realiza figuraciones. Representa al cuerpo del artista que traza su gesto y al del espectador que es llevado por una experiencia perceptual que se interpreta eliminando toda apariencia figurativa... pero hace la figura de la percepción misma, de nuestro cuerpo en el espacio. Recordemos las obras de Pollock, Motherwell, y Kline, entre otros, en donde son claras las huellas del movimiento del artista, la acción de su cuerpo en la ejecución de la obra.” (González, 8: 2009).

Kandinsky comenta en su libro “De lo espiritual en el arte”, que el arte es hijo de su tiempo, y un arte así sólo puede repetir lo que está reflejando nítidamente de la atmósfera del momento, sin ninguna trascendencia, en cambio sí se basa también en su época espiritual, en donde contenga una energía profética vivificadora, esto será un acto, “un movimiento complejo pero determinado, traducible a términos simples, que conduce hacia adelante y hacia arriba. Este movimiento es el del conocimiento. [...] en donde se encuentra una posibilidad de no ver únicamente lo duro y material en el objeto, sino lo que es menos corpóreo que el objeto de la época realista, en la que se pretendió sólo reproducirlo *tal y como es, sin fantasear*. Éste encierra

la emoción espiritual del artista y es capaz de irradiar su experiencia más sutil.” (Kandinsky, p.9 y 15, 2010).

Con esto lo relaciono con Saturnino Herrán quién contenía en su observación nítida de su entorno, todo el conocimiento pleno, la sensibilidad de detectar en el gesto de su pueblo las emociones, transmitiendo “el movimiento” que plantea Kandinsky, en cada trazo, como caricia, colocado con precisión en cada centímetro del rostro, mejilla, brazos, cuerpo, vestimenta y expresión con todo el conocimiento del sentir de la mexicanidad. Herrán estuvo identificado sincera y auténticamente con si Inconsciente Cósmico, y sólo así las creaciones del artista son auténticas, no son copias de nada; existen por derecho propio, como diría Suzuki (2009).

Con esta perspectiva es reforzar, Saturnino Herrán no buscó representar una mexicanidad, él con su mirada libre de influencia, abrió los ojos y la percepción al espectador de los que se tiene y no se valoraba e hizo consciencia de la sencillez de la existencia humana en México. Dibujando y pintando tal cual la realidad. Qué acto tan noble y satisfactorio como la creación para vivir totalmente el presente, prestando atención, a cada detalle de la existencia. Es estar en conciencia plena para percibir nuestra legítima esencia, con todo lo que pensamos, sentimos, hacemos desde nuestros valores intrínsecos, donde el tiempo se detiene y existe la unidad total. Una identidad en el presente.

En todo esto, definiría la gestualidad en la creación como la representación de la trayectoria en acción del movimiento del conocimiento interno, de armonía y ritmo, de agrado y desagrado, de fisiología y necesidades del cuerpo, en conexión con el universo, tan intenso o sutil, tan largo o corto, visible o invisible a través de ínfimas miradas evolucionadas.

7.3.4. UNA MIRADA DEL TRAZO GESTUAL EN EL PENSAMIENTO COMPLEJO

Esta investigación como la vida misma en la impermanencia y la constante inmutabilidad. Después del examen de candidatura, se realizaron las recomendaciones, y entre las sugerencias fue llevar a cabo una comparación de la propuesta metodológica de aprendizaje citado en este trabajo, pero ahora con el pensamiento complejo. Lo que me pareció muy interesante, conocer sobre este tema, para enriquecer, fundamentar y validar aún más este trabajo. Por las conexiones que se tiene. Así como la teoría del flujo encuentra analogías con el budismo Zen de igual manera con el pensamiento complejo, por su misma naturaleza contiene nexos y uniones con esta investigación.

Gracias a estudiosos como Edgar Morin, entendemos que el estudio de cualquier aspecto de la experiencia humana ha de ser, por necesidad, multifacético. En que vemos cada vez más que la mente humana, si bien no existe sin cerebro, tampoco existe sin tradiciones familiares, sociales, genéricas, raciales, que sólo hay mentes encarnadas en cuerpos y culturas, y que el mundo físico es siempre el mundo entendido por seres biológicos y culturales. [...] Cuando nos asomamos a entender al mundo físico, biológico, cultural en el que nos encontramos, es a nosotros mismos a quienes descubrimos y es con nosotros mismos con quienes contamos. (Morin, p. 18, 1990).

Dando una vista atrás recuerdo cuando recién aprendí y me divertía realizando monotipos. Y analizo como esta sencilla práctica me llevó a conocer y acercarme a otras técnicas como la caligrafía japonesa, la meditación, la teoría del flujo y enseñanzas milenarias. Llevándome a comprender con el pensamiento complejo es otra manera de conceptualizar la metodología de este trabajo, pero llegando al mismo camino, en donde todo está entretelado, así lo enuncia Morin; complejidad viene de *complexus* con sutiles hilos a la vista de quien quiera observar y entender que esta unión, que como lo enuncia Morin (1990:32), la complejidad “(*complexus*: lo que está tejido en conjunto) de constituyentes heterogéneos inseparablemente asociados: presenta la paradoja de lo uno y lo múltiple.” de origen latino, proviene de *complectere*, cuya raíz *plectere* significa “trenzar, enlazar”. Todo se enlaza y trenza porque somos una unidad.

Será que el ser bicultural México-japonesa, me ha permitido contar con la capacidad de entender los cruces o articulaciones de las diversas conexiones de los discursos o enfoques de las disciplinas, teorías o filosofías de Occidente y Oriente, referentes a esta investigación. Será que Occidente encuentra los conceptos necesarios para materializar los preceptos budistas, a través del pensamiento complejo y la teoría del flujo en donde la plenitud, la paz interior nos tiene que abrir los ojos y nuestro ser, para entender y sentir que estamos interrelacionados y que necesitamos de sabernos conectarnos y de nuestra desconexión entre nosotros y el entorno. Y si Edgar Morin menciona:

que la noción de complejidad no se encuentra en la tradición filosófica del mundo occidental [...] si bien se puede encontrar en el pensamiento chino con los fundamentos antiguos del Tao, en donde se entiende que las cosas en el mundo, se deben de unir dos nociones, complementarias y antagonistas, como el ying y el yang, y la importancia de no concebir los objetos separados, pero si las relaciones entre los objetos”. (CEIICH UNAM, 2015, 5min 09s).

Al igual que la complejidad está constituida por los antagonismos. Al respecto se puede dilucidar, es que, si al principio se pretendía unificar y realizar un método específico para introducirnos a estado de plenitud en el proceso creativo con la práctica del monotipo, se verifica que así, como en un grupo de estudiantes se puede encontrar, la diversidad, los antagonismos, las dualidades y qué ante la única instrucción del ejercicio a resolver, la individualidad, la situación personal no tiene que homogeneizar en un único método de iniciación al proceso creativo. Si no que a partir de la esencia de cada uno será el camino indicado para empezar, a producir, a crear o hacer.

La diversidad, la incertidumbre, dualismo, conexiones, son conceptos y elementos importantes para discernir, las ínfimas posibilidades de realizar una meta, pero que tan comprometidos o capaces podemos estar para llevar a cabo, una atención personalizada. empática y ética.

Al respecto es considerar el monotipo como una práctica compleja, debido a su interrelación con otras disciplinas y ciencias, en donde es considerar el pensamiento complejo en el observador con la consciencia de la realidad y lo observado en sus diversas perspectivas y percepciones, conllevan a una estrategia para encontrar nuevos caminos.

“Lo que el pensamiento complejo puede hacer, es darle a cada uno una señal, una ayuda memoria, que le recuerde: -No olvide que la realidad es cambiante, no olvides que lo nuevo puede surgir y, de todos modos, va a surgir-“ (Morin, 118:1990) que mayor semejanza a lo enunciado por el budismo Zen en cuanto a la inmutabilidad de la vida y más en esta época de pandemia 2020-2022; en donde las estrategias educativas de protocolo de salud, vividas en las instituciones donde trabajo, fueron tan diversas, lógicas e ilógicas, tranquilas y estresantes. Empero entender que así es la vida, la realidad y asumirla como es.

En la producción de esta serie última serie “Instantes caligráficos” en la asociación México Japón, reconocería y consideraría que el pensamiento complejo, surge ante la estrategia al sobrevenir lo inesperado o lo incierto, ante la disposición de la presentación de la mirada de los ejercicios caligráficos en secciones para innovar y proceder a otros significados visuales de ritmos, armonías, valores, colores y composiciones de los mismos ideogramas.

Si la mirada con la teoría del flujo, la compone con la atención, concentración, objetivos claros, motivación/disfrute, habilidades congruentes y retroalimentación. En el pensamiento complejo, se encuentra la acción como una decisión, una elección, una apuesta, es una estrategia (Morin, 113:1990), acción primordial en la práctica tanto de la meditación como en la caligrafía japonesa y en el budismo mismo en donde solo haciendo y experimentado se ejerce el desarrollo

cognitivo, físico y mental, así como la comprensión de lo teórico ya sea rechazándolo o validándolo, empero:

“La vida es algo completamente distinto. Es algo que no podemos nombrar ni describir con certeza. Buda Gautama reconoció este hecho en forma muy clara. Comprendió que no vivimos en teorías o filosofías sino en la inefable realidad misma” (Nishijima, 149:2005)

En este sentido en el proceso creativo de esta serie en analogía con la complejidad, es como lo menciona Morin, la estrategia apuesta a la conciencia del riesgo y de la incertidumbre, que permite una decisión inicial, “imaginar un cierto número de escenarios para la acción, que podrán ser modificados según las informaciones que nos llegue en el curso de la acción y según los elementos aleatorios que sobrevendrán y perturbarán la acción”. (Morin,113:1990). De tal manera que podría entender que ejecutar al azar un trazo gestual espontáneo, de color, mancha o superposición de ideogramas, se va encontrando información en el lienzo, para establecer los elementos apropiados para la estética ideal de cada obra.

En palabras de Edgar Morin en la conferencia “La complejidad de hoy” en CEIICH UNAM, comenta que “La palabra complejidad no significa la conquista del conocimiento, ni un nuevo modo de concebir las cosas, significa en el lenguaje común una ausencia de posibilidad de dar una descripción adecuada. Significa más confusión que esclarecimiento” (CEIICH UNAM, 2015, 2min 04s). lo que me lleva a una analogía con la practica Zen en la teoría de la acción en palabras de Nishijima enuncia que:

“la teoría de la acción es que la vida real o la realidad, es algo absolutamente distinto del pensamiento. Es algo que aparece en el momento presente y que se realiza a través de nuestros esfuerzos, nuestras acciones, aquí y ahora. Aunque es un reino completamente distinto puede, al igual que un espejo, tener la apariencia de la realidad, pero en efecto no es nada más que una imagen, una especie de ilusión. [...] Afirma que el mundo de la acción realmente nunca puede ser conocido a través del estudio o esfuerzo meramente intelectual”. (Nishijima 2005:239)

En cuanto a las obras de los Mosaicos I y II su concepción es de mutabilidades constantes, a partir de los ejercicios de formato de uno metro treinta centímetros de largo, después de no ser aceptados por los maestros en Japón, seguí con la práctica de reutilizarlos para el continuo ejercicio de las caligrafías, que posteriormente, se retomaron como inicio de un lienzo con fin

creativo y recreativo por la plenitud que provoca su concepción. Posteriormente lo fui seccionando por el doblez quedando en medida de treinta y tres de alto por treinta y cuatro de ancho. La producción de obras, fue tan motivante que surgió la suficiente obra, que tanto en lo individual como en la conjunción de todas las obras, armoniza hermosamente, disculparán la falta de humildad, empero me provoca felicidad el solo visualizar como se ven. Por lo que decidí, armar dos mosaicos de treinta obras cada uno con una medida de un metro setenta centímetros de alto por un metro diez centímetros de ancho.

Ante esto con una mirada del pensamiento complejo definiría que el orden del primer ejercicio de caligrafía en la copia del calígrafo antigua, que significaría la estabilidad, ciclo regular, vino el desorden, que significa azar en las condiciones de inestabilidad que en este juego de orden y desorden apareció la organización.

The background of the slide is a faded, artistic rendering of Chinese calligraphy. Large, bold characters in black and gold ink are visible, set against a light, textured background. A red seal is present in the bottom left corner. The overall aesthetic is traditional and elegant.

IMÁGENES DE PRODUCCIÓN DE OBRAS

IMÁGENES DE PRODUCCIÓN DE OBRAS

Exposición "Reconstrucción de la Percepción"

Autora: SUMI HAMANO YABUTA

Galería Francisco Díaz de León de la Casa Terán

Febrero 2018



1) "GÉNESIS DE PLENITUD"
Tinta sobre papel suzuran



2) INTERSECCIÓN PRIMARIA I
Tinta sobre papel suzuran



3) DIVERGENCIAS Y

CONVERGENCIAS

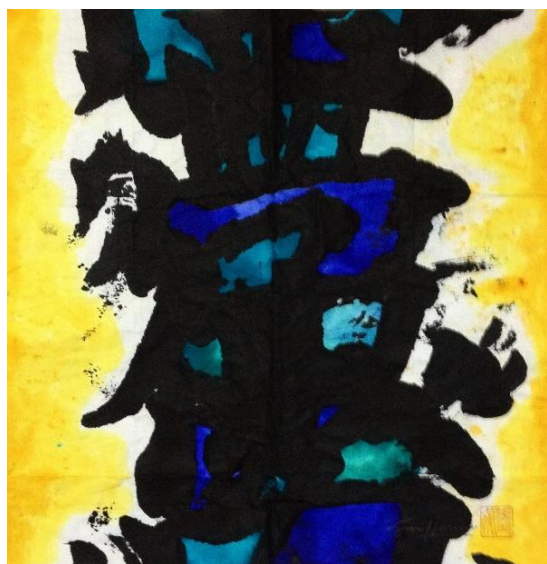
134 x 34 cm
2018



134 x 34 cm
2018

Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018

- 4)
"INFLEXIÓN I"
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2018



- 5)
"FUERZA GESTUAL"
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2018



6)
"KAISHO EN ROJO"
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2018



7)
"JASPEADO GESTO"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 X 30 cm
2017



8)
"HÚMEDO TRIGAL"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 X 30 cm
2017



9)
"GESTUALIDAD EN ROJO I"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



10)
"GESTUALIDAD EN ROJO II"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



11)
"LUNA OCULTA"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



12)
"INHIBIDO GESTO"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



13)
"Bruma Equidistante"
Monotipo sobre guarro super alpha
30 x 30 cm
2017



14)
 "TRAZOS CALIGRÁFICOS EN ROJO"
 Tinta sobre papel suzuran
 60 x 34 cm
 2018



15)
 "PLANOS CALIGRÁFICOS SOBRE ROJO"
 Tinta sobre papel suzuran
 60 x 34 cm
 2108



16)
 "LAZOS COLORIDOS"
 Tinta sobre papel suzuran
 49 x 34 cm
 2018



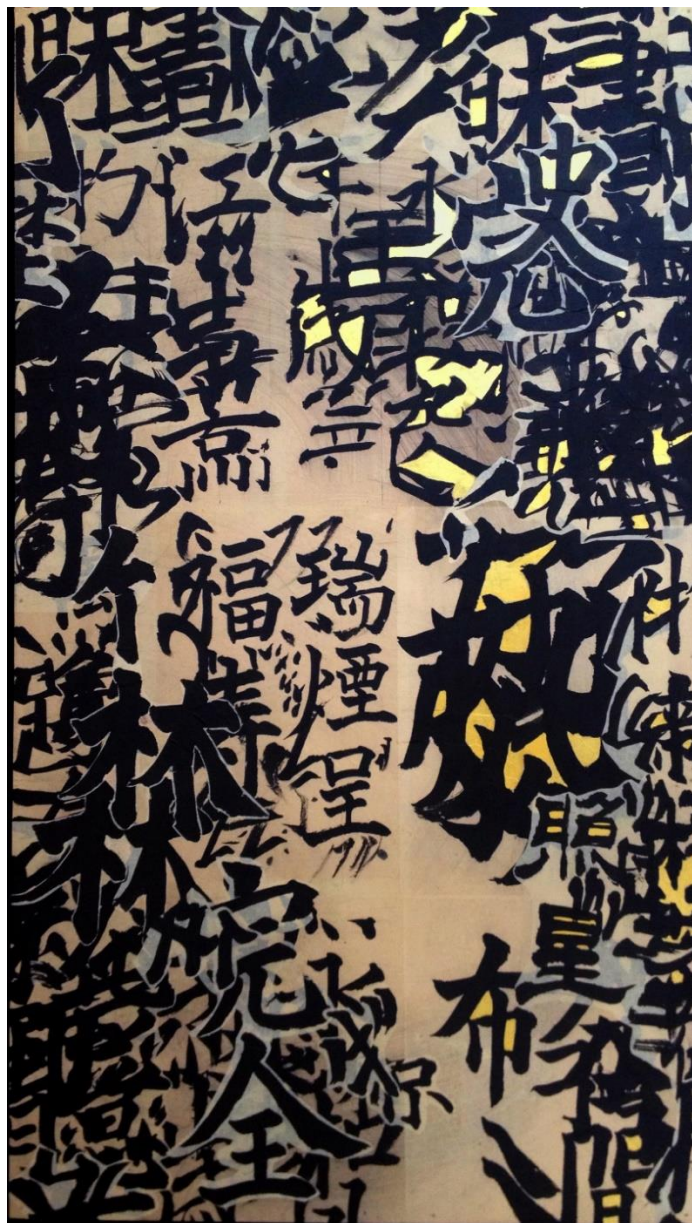
17)
 "INTERSECCIÓN PRIMARIA"
 Tinta sobre papel suzuran
 49 x 34 cm
 2018

Exposición “Un Instante en el tiempo”

Autora: SUMI HAMANO YABUTA

Casa Municipal de Cultura de Zacatecas

Agosto 2019



18)

“EJERCICIOS FALLIDOS IV”

Tinta sobre papel almidonado en MDF

100 x 60 cm

2019



21)
 “EJERCICIOS FALLIDOS III”
 Tinta sobre papel almidonado en MDF
 60 x 100 cm
 2019



22)
 “FOLLAJE INVERNAL”
 Tinta sobre papel suzuran
 33 x 34 cm
 2019

23)
 “INFLEXIÓN IV”
 Tinta sobre papel suzuran
 33 x 34 cm
 2019



24)

“IMPETU EN AZUL”
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019



25)

“INFLEXIÓN II”
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019



26)

“BAJO EL MAR”
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019



27)

“INFLEXIÓN II”
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019



28)
"GRAFISMO" (díptico)
Tinta sobre papel suzuran
33 x 34 cm
2019



29)
"AROMA A CAFÉ"
Tinta sobre papel suzuran
50 x 30 cm
2018



30) "DANZA CALIGRÁFICA I"

III

Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



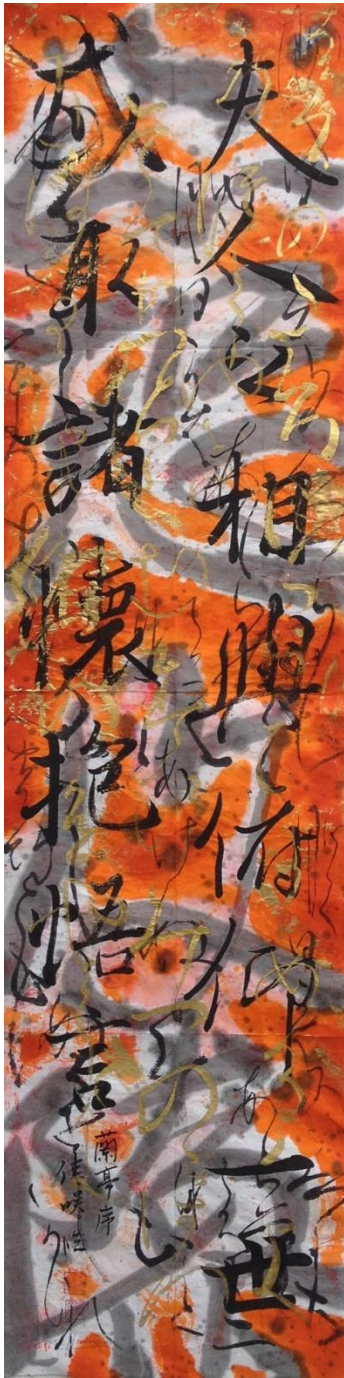
31) DANZA CALIGRÁFICA II

Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



32) DANZA CALIGRÁFICA

Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



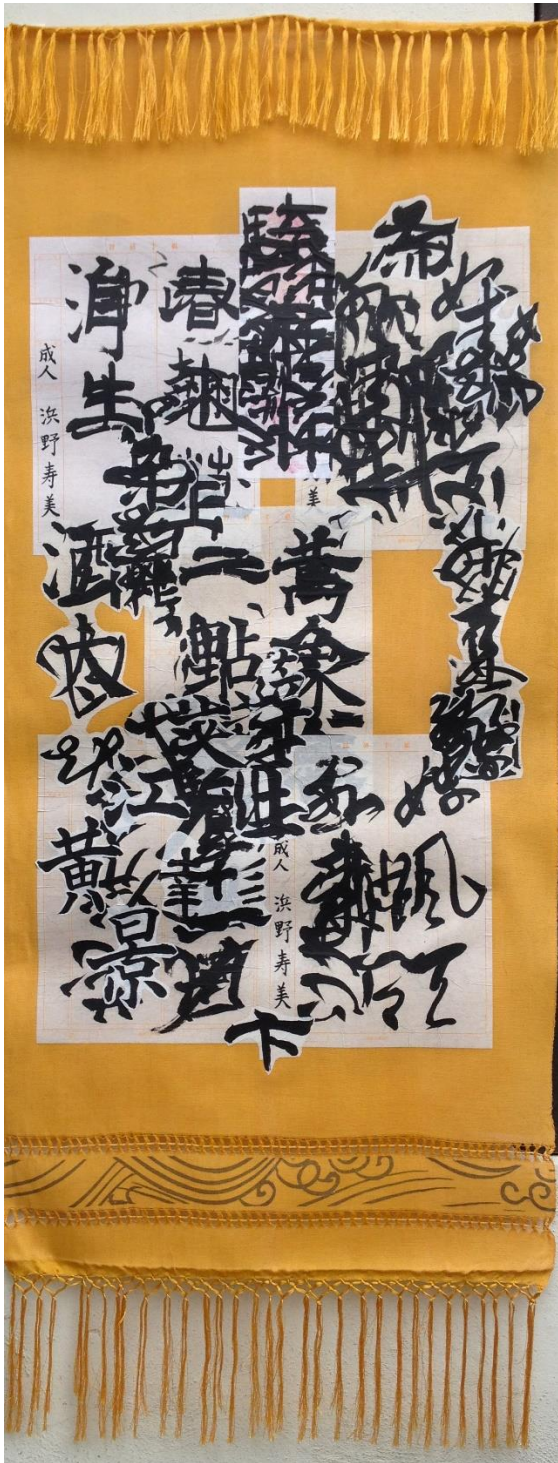
33) "DANZA CALIGRÁFICA IV"
Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



34) CONTEMPLACIÓN I
Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



35) CONTEMPLACIÓN II
Tinta sobre papel suzuran
134 x 34 cm
2018



36)
 "PLANOS CALIGRÁFICOS III"
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidinado sobre rebozo
 150 x 63 cm
 2019

Exposición “INSTANTES CALIGRÁFICOS”

Autora: SUMI HAMANO YABUTA

Galería de la Asociación México-Japón A. C.

Agosto del 2022



38)

“PLENITUD EN ROSA I”

Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF

33 x 34 cm

2021



39)

“PLENITUD EN ROSA I”

Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF

33 x 34 cm

2021



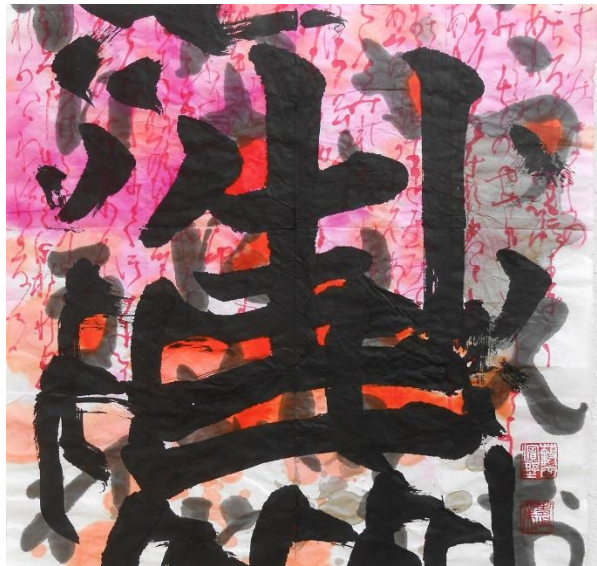
40)
"INTERSECCIÓN EN ROSA"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



41)
"JUEGO CALIGRÁFICO"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



42)
"ENCUENTRO CALIGRÁFICO III"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



43)
"VIDA-TRAZO-JUEGO"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



44) "MU-NADA-ム"
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 33 x 34 cm
 2021



45) "CONFLUENCIA CALIGRÁFICA"
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 33 x 34 cm
 2021



46) "JUKEI- LONGEVIDAD-BELLEZA"
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 33 x 34 cm
 2021



47) "NOON... LOVE"
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 33 x 34 cm
 2021



48)
“ENTRE LA NEBLINA”
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



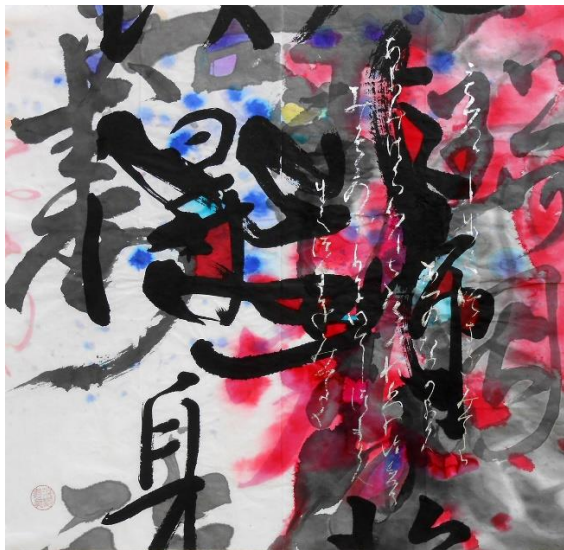
49)
“JUEGO GESTUAL”
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



50)
“REPETICIÓN POÉTICA”
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



51)
"ENCUENTRO CALIGRÁFICO I"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



52)
"ENCUENTRO CALIGRÁFICO I"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



53)
"VACÍO- LONGEVIDAD"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



54)
"INTERSECCIONES CALIGRÁFICAS I"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



55)
"INTERSECCIONES CALIGRÁFICAS II"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



56)
"INTERSECCIONES CALIGRÁFICAS III"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



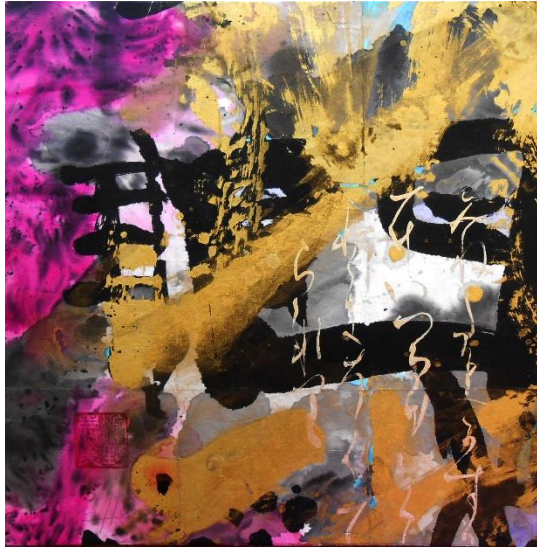
57)
"IR AL CORAZÓN"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



58)
"PLANOS GESTUALES"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
21.5 x 23 cm
2021



59)
"INTERSECCIONES DORADAS II"
Tinta sobre papel hecho a mano
suzuran almidonado sobre MDF
33 x 34 cm
2021



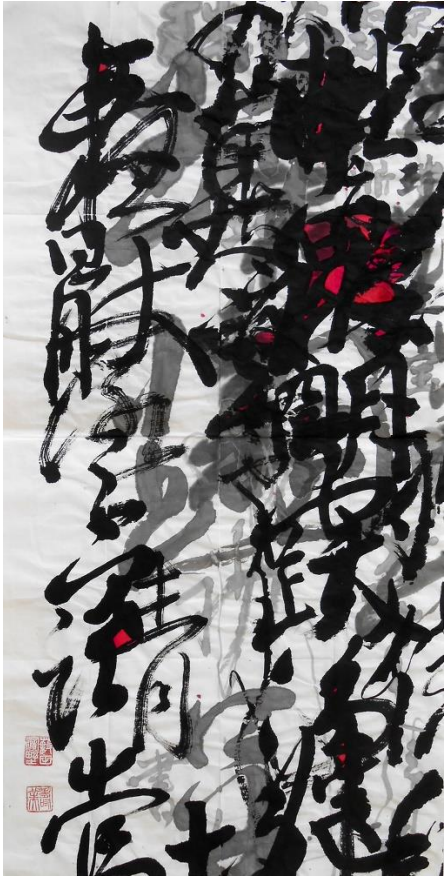
60)
 “SIN MIEDO AL CUATRO”
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 25 x 25 cm
 2021



62)
 “AMOR ESCONDIDO ENTRE GOTAS”
 Tinta sobre papel hecho a mano
 suzuran almidonado sobre MDF
 33 x 34 cm
 2021



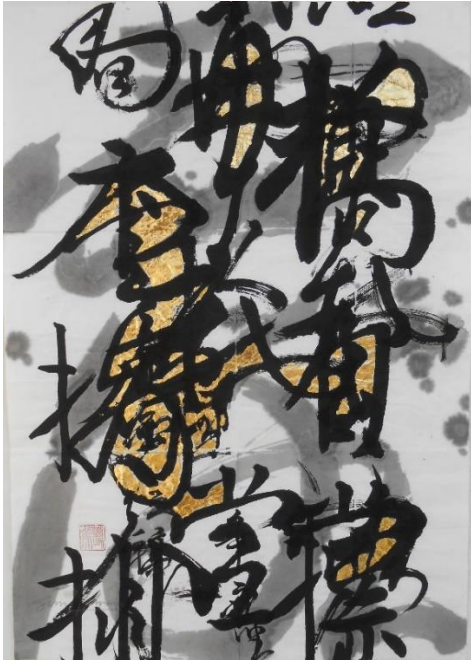
62)
 “FLUJO CALIGRÁFICO EN MAGENTA”
 Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
 67 x 34 cm
 2020



63)
"CONFLUENCIAS GESTUALES III"
Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
67 x 34 cm
2019



64)
"ENCUENTROS CALIGRÁFICOS EN ROJO"
Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
60 x 34 cm
2021



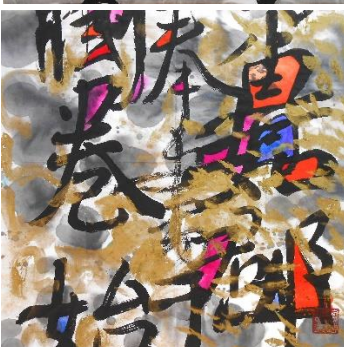
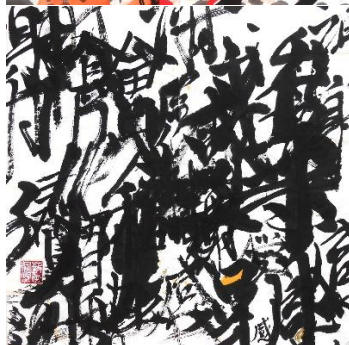
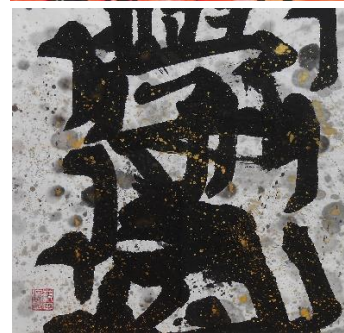
65)
 "LAZOS DORADOS"
 Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
 49.5x 34 cm
 2019



66)
 "INTERSECCIÓN EN ROJO"
 Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
 63 x 34 cm
 2019



67)
 "JUEGOS CALIGRÁFICOS EN TENUE"
 Tinta sobre papel hecho a mano suzuran
 58.3 x 34 cm
 2022





Imágenes arriba

68)

“Mosaico I”

Tinta sobre papel hecho a mano

mano

suzuran almidonado sobre MDF

MDF

170 X 110 cm

2018

69)

“MOSAICO II”

Tinta sobre papel hecho a

suzuran almidonado sobre

170 x 110 cm

2022



70)

“CASCADA CALIGRÁFICA”

Tinta sobre papel hecho a mano

suzuran almidonado sobre MDF

130 x 340 cm

2018/2022



DESARROLLO SECUENCIAL
DE LA PRÁCTICA CALIGRÁFICA

佳
笑
臨

DESARROLLO SECUENCIAL DE LA PRÁCTICA CALIGRÁFICA

En este anexo se muestra los ejercicios realizados en Shūken México (習研メキシコ), Shūji kenkyū sha, (習字研究社) en Fukuoka Japón Matriz. Centro de investigación de la caligrafía. Durante los años 2015 al 2020, a partir de una nula experiencia en caligrafía hasta lograr el sexto Dan, considerado de los grados superiores.

Considero importante señalar que el avance de nivel, no es por el tiempo transcurrido, sino que cada ejercicio mensual obligatorio enviado a Japón, logre la ejecución y consideraciones correctas y propias de cada kanji, para seguir avanzando de grado. Que si bien en este caso se alcanzó el sexto Dan en cinco años, pueden pasar varios años y seguir en el primer Dan. Cada uno avanza de acuerdo a su práctica y constancia. De igual manera considerando la relatividad de la vida, se puede ser experto o no con certificación o no.

Cada año se realizan dos concursos, uno en junio llamado Tanaba (), el tradicional Festival de las estrellas y en diciembre para celebrar en enero, Kakizome (書き初め). En Japón existe la costumbre de realizar la primera caligrafía del año, y consiste en escribir con pincel y tinta una palabra o frase con significado positivo.

El primer ejercicio (Fig. 1) al ingresar a Shuken México (習研メキシコ), fue para participar en el tradicional concurso, llamado Kakizome (書き初め). Los ejercicios son enviados a Japón para su evaluación en tanto como concurso, pero no para subir de grado; y en este primer ejercicio obtuve Premio de Plata (銀賞), (sello rojo en la parte superior derecha).

Las hojas tienen impreso en color anaranjado los cuadrantes, que sirven de base y guía de comparación y referencias de espacio de líneas con respecto al kanji para copiar, lo más parecido, el modelo caligráfico que se estudia en cada mes. Según el grado los cuadrantes varían hasta dejar de tener líneas, para trabajar en las hojas totalmente en blanco y de gran formato.

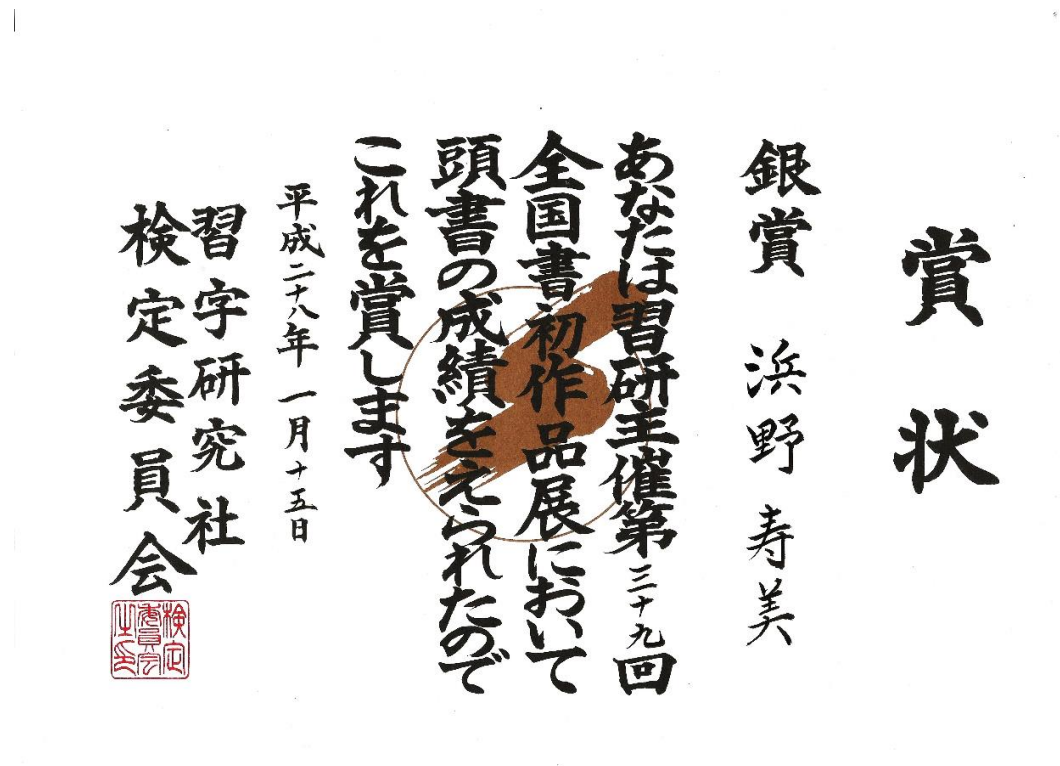
En el rectángulo de la parte inferior izquierda, se escribe el nombre del alumno. En este caso Hamano Sumi () y en la parte superior del nombre se escribe el grado. Al ser el primer ejercicio, sólo se identificó la procedencia de México.

En la parte superior central de la hoja, se encuentra el sello de la Institución y fecha, que están regidos por el sistema de eras japonesa. En este caso el número 27 al 31 son de la era Heisei (平成), reinado por Emperador Akihito 明仁 1989-2019, el 1 y 2 son de la era Reiwa (令和) reinado por el actual Emperador Naruhito 徳仁 2019-act.



Fig. 1.
 Primer trabajo enviado a Japón, para concurso Kakizome (書き初め). Se realiza en Diciembre, para participar en Enero, fecha indicada del Festejo 2 de Enero.
Fecha: 27, 12. Heisei (平成). Diciembre 2015
 Premio de Plata (銀賞)
Caligrafía: 竹林 (Chikurin - Bosque de Bambú)
Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)
Medida: 33 x 24.2 cm

Fig. 2. Certificado Premio Plata Kakizome



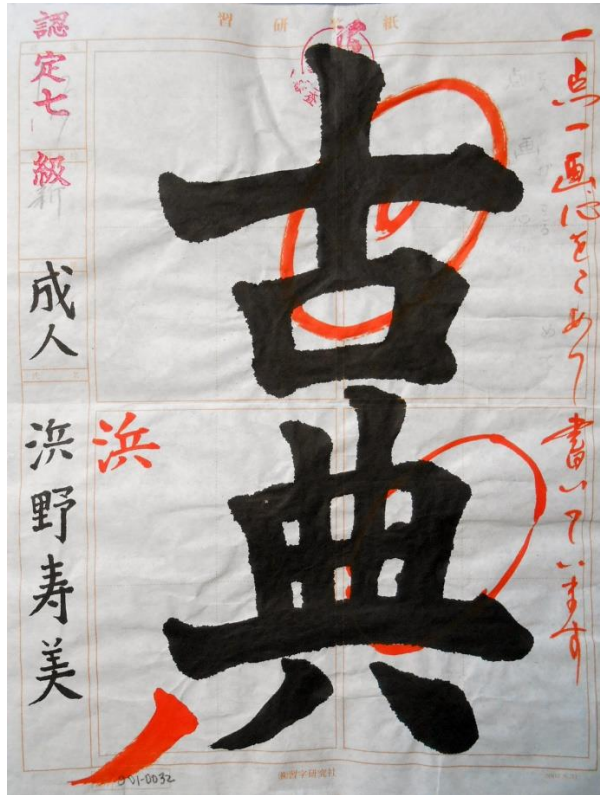


Fig. 3.

Fecha: 28, 01. Heisei (平成). Enero 2016.

Grado: Séptimo Kyu (七級)

Me exentaron del octavo kyu (八級)

Caligrafía: 古典 (Koten - Clásico)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Las correcciones o los comentarios, de los maestros de Japón los escriben con la tinta anaranjada.

Los círculos sobre las letras significan que fue escrito correctamente, que está realizado bien y si tiene dos círculos, significa que la realización fue mejor.

Comentario: "De un punto a otro punto se escribió con el corazón".



Fig. 4.

Fecha: 28, 02. Heisei (平成). Febrero 2016

Grado: Sexto Kyu (六級)

Avanzado (Susumu 進)

Caligrafía: 書法 (Shohō - Método de escritura)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "Es una escritura con mucha fuerza, concentración y decisión".



Fig. 5.
Fecha: 28, 02. Heisei (平成). Febrero 2016.
Grado: Sexto Kyu (六級)
 Avanzado (Susumu 進)
Caligrafía: 歴史年表 (Rekishi nenbyō - Historia Cronológica)
Estilo caligráfico: Gyōsho (行書)
Medida: 33 x 24.2 cm
 Ejercicio Libre

Dependiendo del grado o Dan que tenía cada alumno, se ejecutaban determinados ejercicios mensuales obligatorios. Pero había ejercicios libres dentro de nuestro cuadernillo, que según el grado se podíamos practicar. Al ser principiante entregaba un solo ejercicio de dos letras grandes, pero como quería avanzar y practicar más, también escribía los ejercicios libres y este es el primero de todos.



Fig. 6.
Fecha: 28, 03. Heisei (平成). Marzo 2016.
Grado: Quinto Kyu (五級)
 Avanzado (Susumu 進)
Caligrafía: 完全 (Kanzen - Perfecto)
Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)
Medida: 33 x 24.2 cm
Comentario: “El trabajo tiene la máxima belleza y tiene profunda estabilidad”.

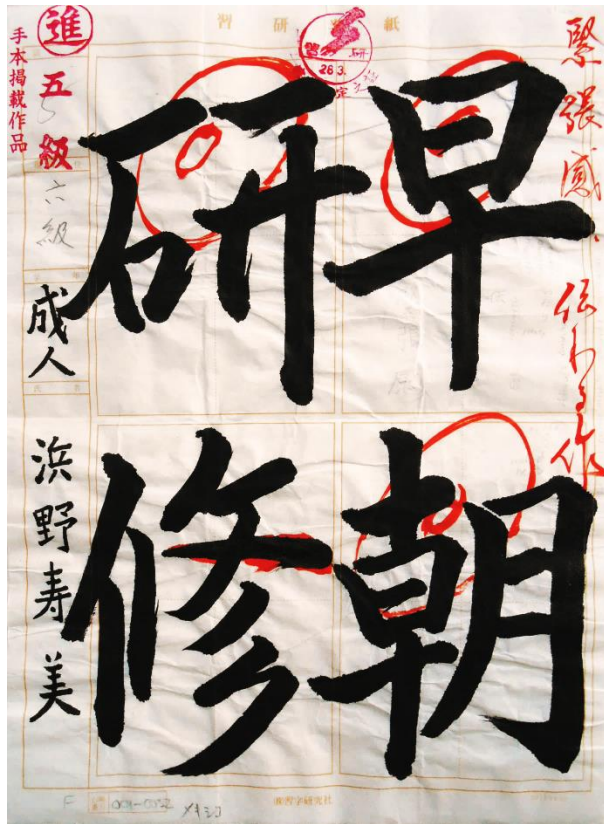


Fig. 7.
Fecha: 28, 03. Heisei (平成). Marzo 2016.
Grado: Quinto Kyu (五級)
 Avanzado (susumu 進)
Caligrafía: 早朝研修 (Sōchō kenshū - Investigación temprano por la mañana)
Estilo caligráfico: Gyōsho (行書)
Medida: 33 x 24.2 cm
 Ejercicio libre

El sello de la esquina superior izquierda, aún lado del grado indica que el ejercicio fue seleccionado dentro de los mejores para ser publicado en el cuadernillo.
 Está selección es a nivel internacional.

Comentario: “El trabajo muestra admirable concentración”.



Fig. 8.
Fecha: 28, 07. Julio 2016
 Publicación en el cuadernillo mensual de la selección del ejercicio (Fig. 7) realizado en Marzo del mismo año a nivel Internacional.

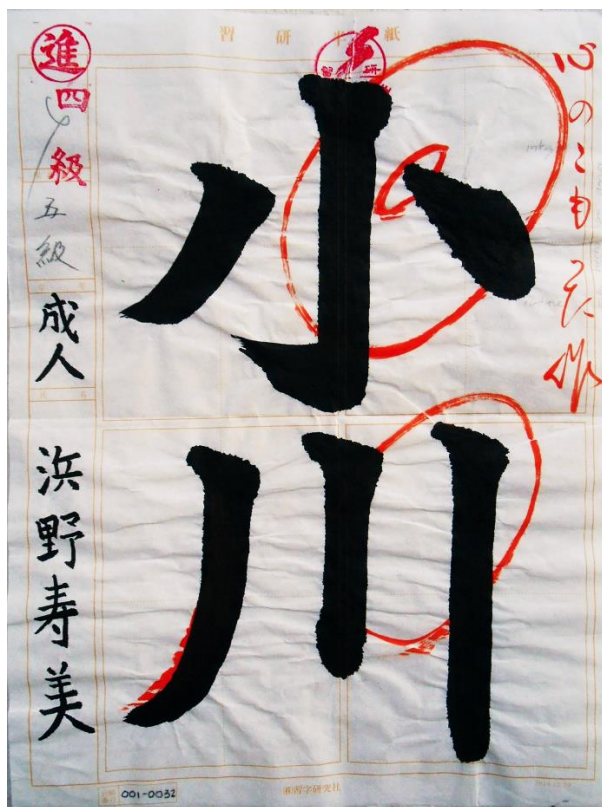


Fig. 9.
Fecha: 28, 04. Heisei (平成). Abril 2016.
Grado: Cuarto Kyu (四級)
 Avanzado (Susumu 進)
Caligrafía: 小川 (Okawa - Arroyo)
Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)
Medida: 33 x 24.2 cm
Comentario: “Está hecho con amor”.

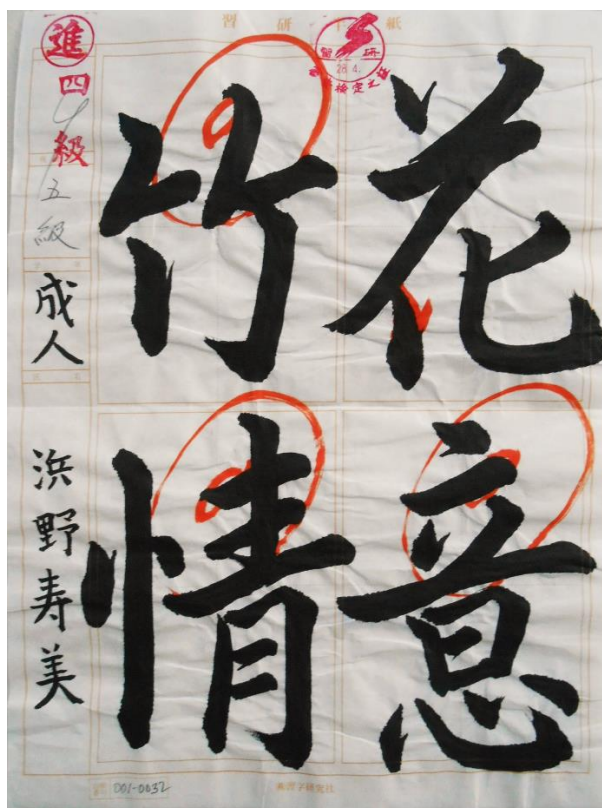


Fig. 10.
Fecha: 28, 04. Heisei (平成). Abril 2016.
Grado: Cuarto Kyu (四級)
 Avanzado (susumu 進)
Caligrafía: 花意竹情 (Kai chikushō - Sabor a bambú en el corazón de las flores)
Estilo caligráfico: Gyōsho (行書)
Medidas: 33 x 24.2 cm
 Ejercicio libre

Los doubles círculos señalan que en general los kanji estuvieron muy bien realizados.



Fig. 11.

Fecha: 28, 05. Heisei (平成). Mayo 2016.

Grado: Tercer Kyu (三級)

Avanzado (susumu 進)

Caligrafía: 人生 (Jinsei - vida)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "Recién egresada y se muestra su esfuerzo y cuidado"

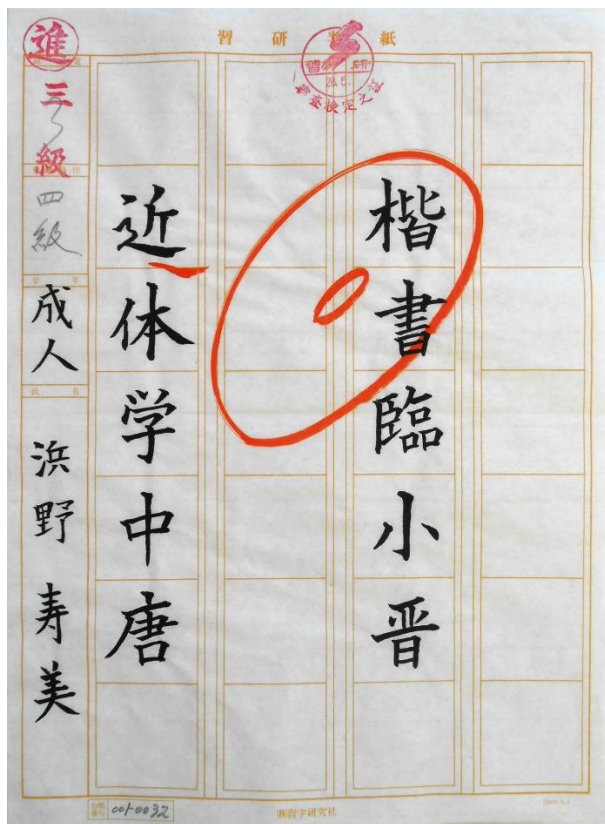


Fig. 12.

Fecha: 28, 05. Heisei (平成). Mayo 2016.

Grado: Tercer Kyu (三級)

Avanzado (susumu 進)

Caligrafía de tamaño medio:

楷書臨小晋 近体中唐学

楷書小晋を臨近体中唐を学ぶ。

(Lectura en japonés. Kaisho shoushin wo rinshi, kintai chūtō wo mana bu. (Lectura de forma japonesa)

El libro es una copia del libro detallado de la Dinastía Jin, y el verso se practica usando una caligrafía china como modelo).

Pasando Cuarto kyu se realizan dos ejercicios obligatorios. Tamaño real de dos letra y tamaño medio.

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 33 x 24.2 cm

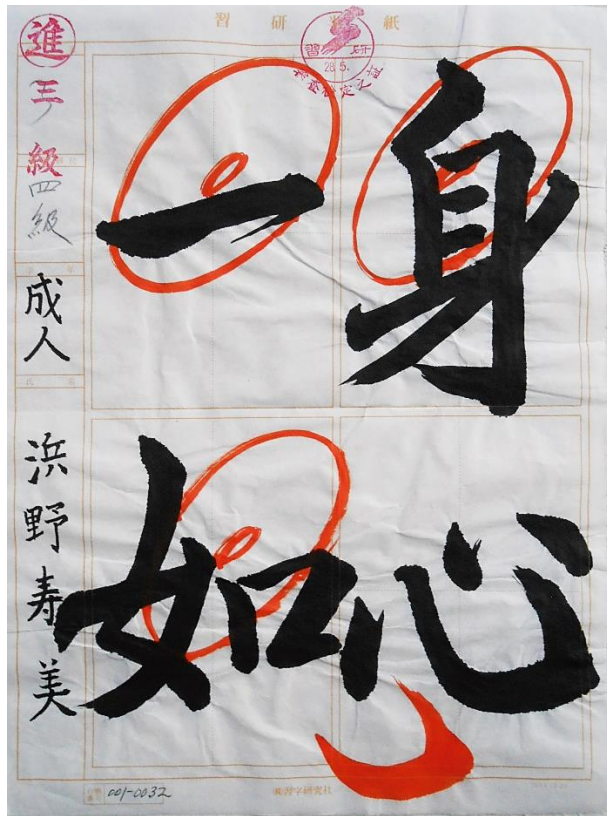


Fig. 13.

Fecha: 28, 05. Heisei (平成). Mayo 2016.

Grado: Tercer Kyu (三級)

Avanzado (Susumu 進)

Caligrafía: 身心一如 (shinjin ichinyo -
Cuerpo y mente son uno)

Estilo caligráfico: Gyōsho (行書).

Medidas: 33 x 24.2 cm

Ejercicio libre

Los dobles círculos señalan que en general los kanji estuvieron muy bien realizados.

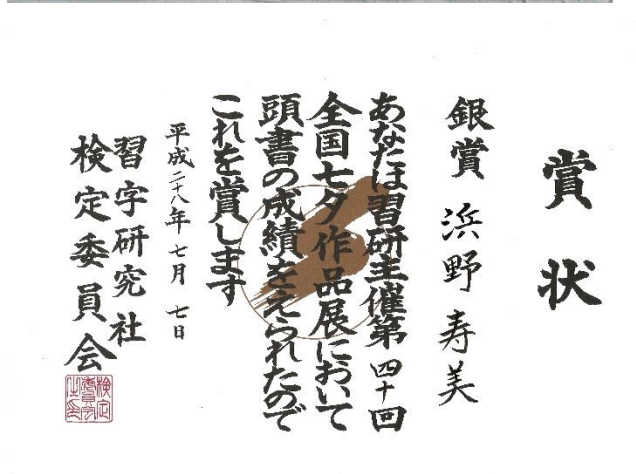


Fig. 14. Certificado de participación

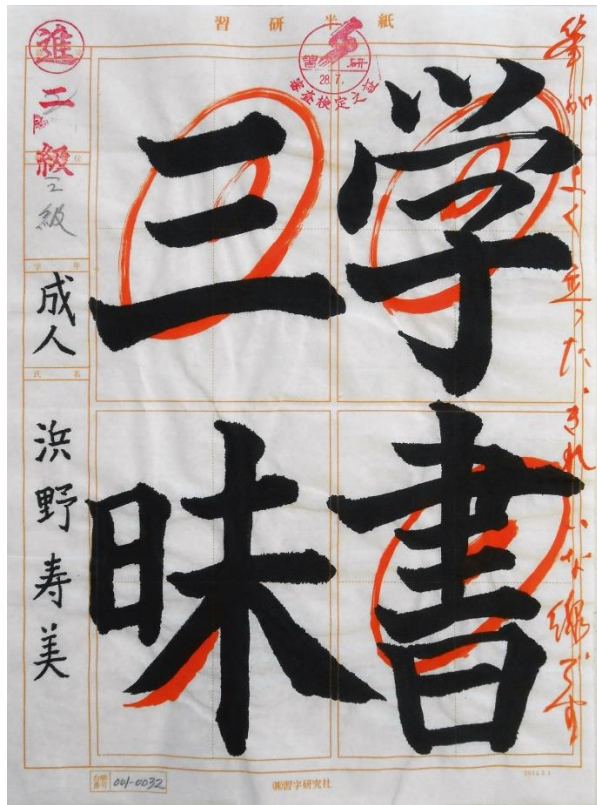


Fig. 15.

Fecha: 28, 07. Heisei (平成). Julio 2016.

Grado: Segundo Kyu (二級)

Avanzado (susumu 進)

Caligrafía: 学書三昧 (gakusho zanmai - se entusiasta por estudiar libros con significado).

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "El pincel se colocó muy recto, que líneas tan bonitas".

Al pasar a tercer Kyu, cambia el ejercicio obligatoria de dos kanji a cuatro kanji.

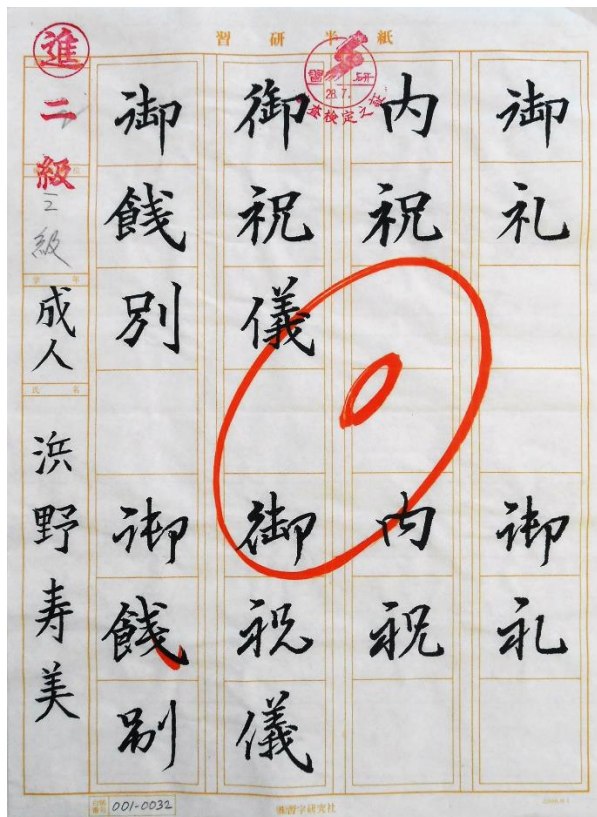


Fig. 16.

Fecha: 28, 07. Heisei (平成). Julio 2016.

Grado: Segundo Kyu (二級)

Avanzado (susumu 進)

Caligrafía tamaño medio:

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書) parte superior de kanji y Gyōsho (行書) parte inferior de la hoja.

Medida: 33 x 24.2 cm.

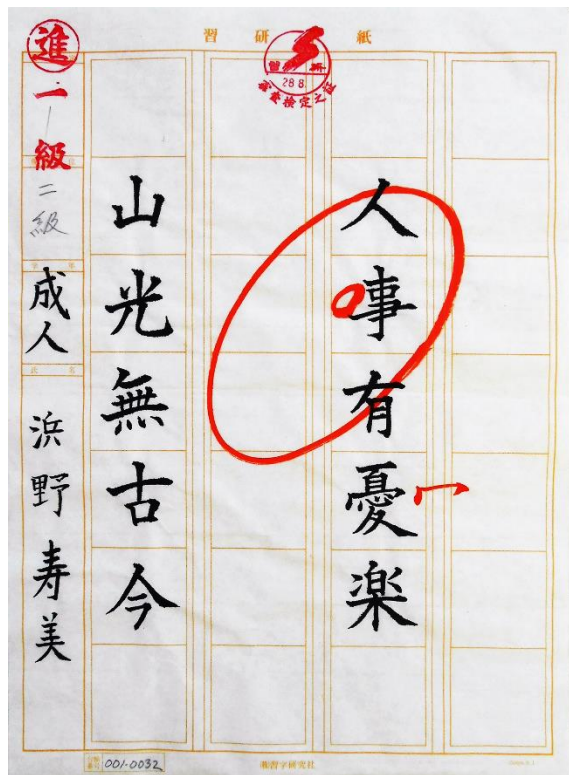
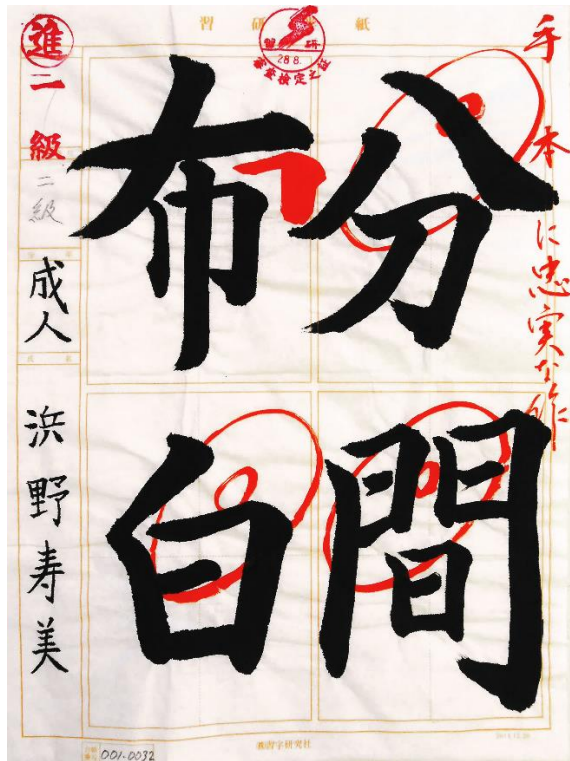


Fig. 17.

Fecha: 28, 08. Heisei (平成). Agosto 2016.

Grado: Primer Kyu (一級)

Avanzado (Susumu 進)

Caligrafía cuatro kanji: 分間布白 (Bunkan fuhaku - Se lee "Ropa blanca por unos minutos" y significa Como tomar el margen entre los trazos para escribir hermosos caracteres).

Ejercicio libre y obligatorio.

Caligrafía tamaño medio:

人事有憂樂 山光無古今

人事憂樂有り、山光無古今し。(Lectura japonesa. Jinyū rakuari sankō kokon nashi - Hay preocupación sobre las personas en este mundo, pero los colores de las montañas no han cambiado desde la antigüedad y siempre son exuberantes).

Estilo caligráfico: Gyōsho (行書), Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "El modelo está muy bien realizado".

Fuente: Dinastía Song (宋時代)

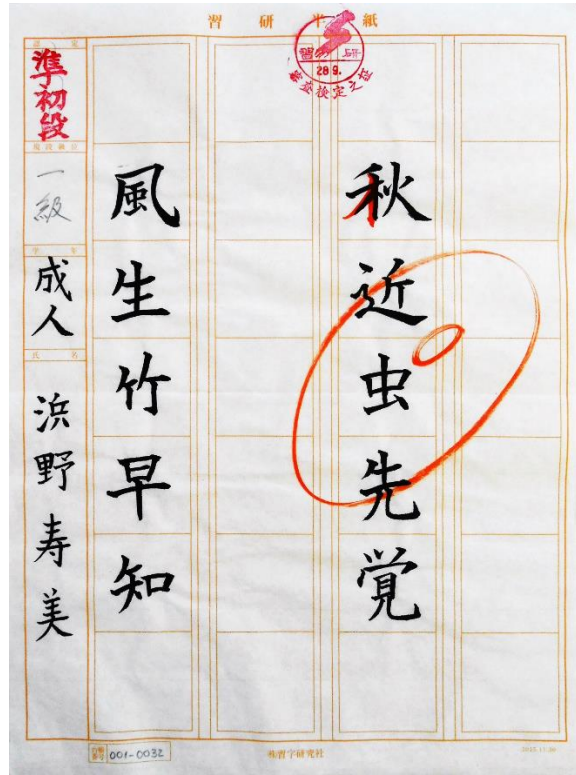


Fig. 18.

Fecha: 28, 09. Heisei (平成). Septiembre 2016.

Grado: Pre primer Dan (Jun shodan 準初段)

Caligrafía: 江月千里 (kon getsu senri – La luna que flota sobre Amikawa se ilumina a lo lejos)

Caligrafía de tamaño medio: 秋近虫先覚 風生竹早知

秋近く虫先ず覚り、 風生じ竹早く知る。

(Lectura en japonés. akichikaku mushimazu satori, kazeshōji take hayaku shiru- Los insectos que empiezan a llorar saben que el otoño está cerca y el bambú sabe que el viento ha amainado temprano)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 33 x 24.2 cm.

Comentario: “El pincel muy recto y la escritura admirable”.

Fuente: Dinastía Qīng (清時代)

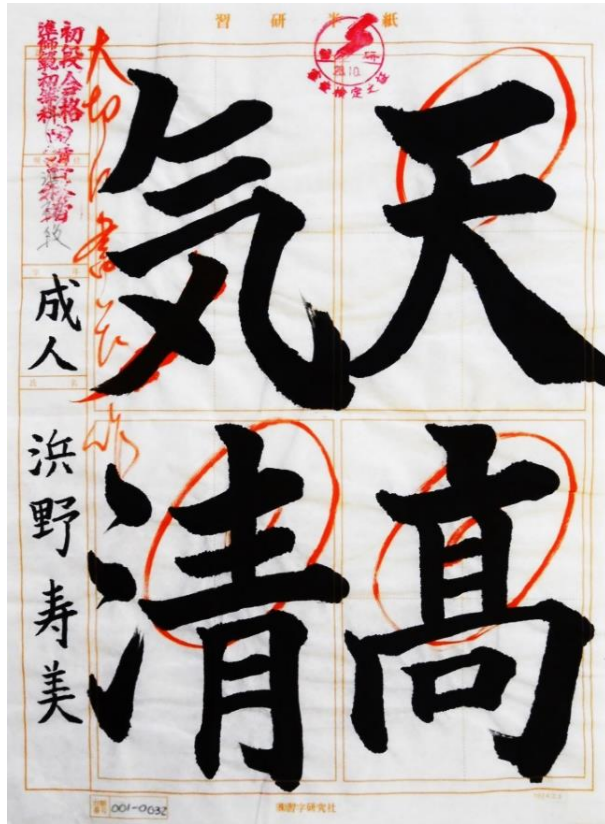
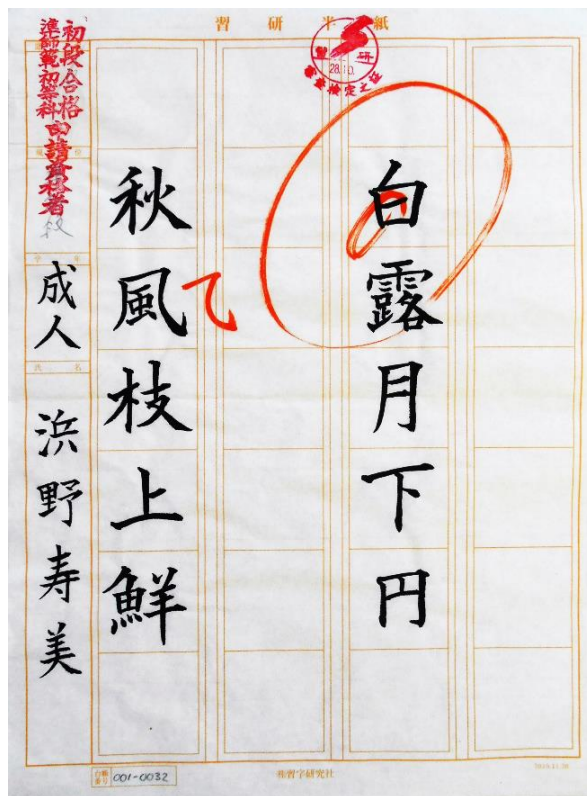


Fig. 19.

Fecha: 28, 10. Heisei (平成). Octubre 2016.

Grado: Primer Dan (Sho Dan 初段)

Caligrafía: 天高氣清 (Ten wa takaku, ki wa kiyoshi – Los cielos son altos y el espíritu limpio.)



Caligrafía de tamaño medio:

白露月下円 秋風枝上鮮

白露月下に円く、秋風枝上に鮮やかなり。

(Lectura en japonés. Hakuro gekka ni maruku, akikaze eda-jō ni azayakanari – El rocío claro de Ajiaki forma una bola blanca en el lugar de la luz de la luna y la brisa otoñal pareció estar en la rama.)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "Fue escrito con suma importancia".

Fuente: Seis Dinastías (六朝時代)



第六四九号

免許状

浜野寿美

昭和四十二年二月十九日生

準師範初等科の 資格を与える

平成二十八年十二月二十六日

習字研究社

検定委員会



第六四九号

検定証

浜野寿美

昭和四十二年二月十九日生

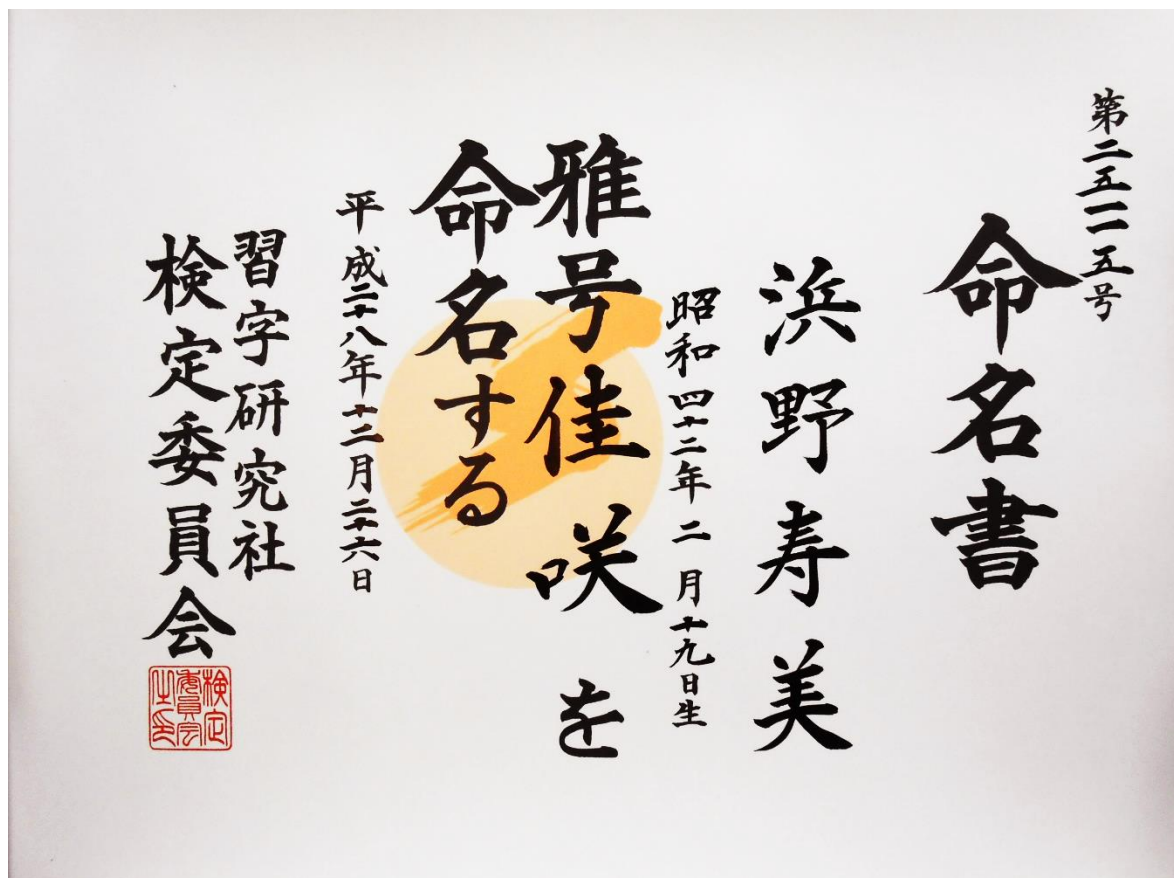
書字能力検定試験に 初段合格を証する

平成二十八年十二月二十六日

習字研究社

検定委員会





雅号字義		雅号命名箋	
色彩豊潤で香り高い花々があややかに咲き誇る様。松の積極性に富んだ心持と、成長を遂げ、一歩を踏み出す。初志貫徹の吉運。	佳	の	咲
	濱	野	

Fig. () Al obtener el primer dan, otorgan, un nombre especial de calígrafo, para esto Hiyama Sensei me preguntó por mis pasatiempos y preferencia de kanji.

Kashō () es el nombre con que me bautizaron y a continuación presento la traducción que me enviaron.

“Flores coloridas y perfumadas floreciendo hermosamente. Es decir, que es una persona positiva que crece y se desarrolla grandemente, con gran capacidad de hacer realidad sus sueños, con una voluntad firme que supera obstáculos y logra sus objetivos. Persona que tiene a la suerte de su lado.”



Fig. 20.

Fecha: 28, 11. Heisei (平成). Noviembre 2016.

Grado: Pre Segundo Dan (準二段 Jun ni Dan)

En pre segundo Dan, cambian los ejercicios, el de cuatro kanji cambia a cinco kanji en el formato habitual y se agrega un tercer ejercicio de formato vertical largo de 67 x 17cm, siendo una cuarta parte del jōfuku (条幅 - pergamino colgante), siendo la medida estándar o tradicional es de 136 x 35 cm aquí el papel, no tiene el cuadrante impreso como base y se escriben cinco kanji.

Caligrafía: 十指有長短 (jishinchōtan ari – En los diez dedos existen largos y cortos. Quiere decir que cada cosa tiene su significado.)

Caligrafía de tamaño medio: 谷 (koku, tani- Valle), 刻 (koku, kizamu – deshebrar), 国 (koku, kuni- país), 黒 (Koku, kuroi- negro), 穀 (koku, kara- cereal), 酷 (koku- cruel), 獄 (goku- prisión). La hilera derecha es estilo kaisho (楷書) y la segunda hilera es estilo gyōsho (行書).

Cabe señalar que algunos kanji tienen varias lecturas fonéticas, una china llamada onyomi y japonesa kunyomi. En este caso, todos los kanji de tamaño medio se pronuncia “koku” pero al combinarse con otro kanji, se tendría el significado completo, en este caso la traducción es de la lectura de onyomi.

Medida: 33 x 24.2 cm

Caligrafía de cuarto de hoja jōfuku: 筆硯得佳友 (Hitsuken kayū wo u – El pincel y la piedra de entintar consiguieron ser muy buenos amigos); de la Dinastía Qing (清時代)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書). **Medida:** 67 x 17 cm

Comentario: “El pincel está colocado con sumo cuidado”.



賞状

銀賞 浜野寿美

あなたは習研主催第四十四回
全国書初作品展において
頭書の成績をえられたので
これを賞します

平成二十九年一月十五日

習字研究社
検定委員会



Fig. 21. Certificado Premio Plata Kakizome

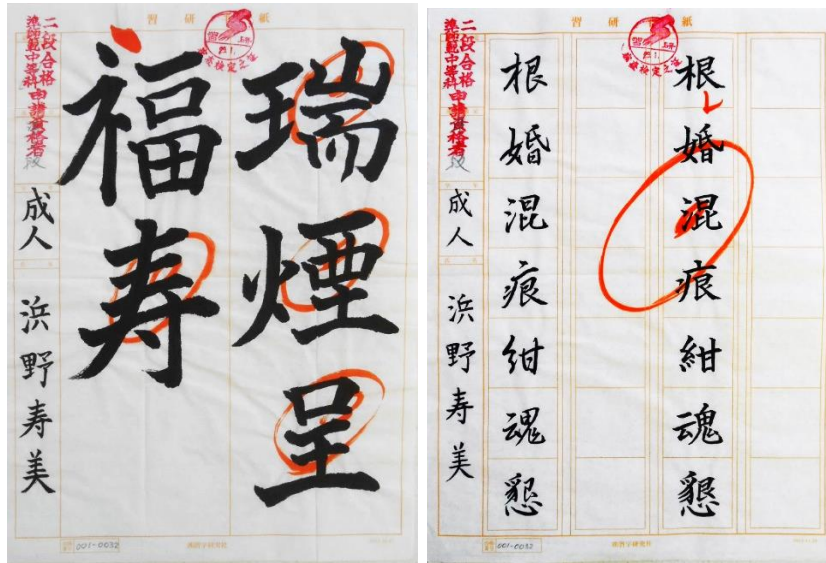


Fig. 22.

Fecha: 29, 1. Heisei (平成). Enero 2017.

Grado: Segundo Dan (二段 Ni Dan)

Caligrafía: 瑞煙呈福寿

瑞煙福寿を呈す。(Lectura en japonés) Zuien fukuju o teisu – La adoración feliz, revela felicidad y logenvidad).

Caligrafía de tamaño medio: 根 (kon. Ne - raíz) 婚 (kon - matrimonio) 混 (kon, mazeru – mezclar) 痕 (kon – huella) 紺 (kon - azul marino) 魂 (kon, tamashi – espíritu) 懇 (kon, nengoro – sociable). La hilera derecha es estilo kaisho (楷書) y la segunda hilera es estilo gyōsho (行書).

Medida: 33 x 24.2 cm

Caligrafía de cuarto jōfuku: 四海生春風

四海春風生ず。

(Lectura en japonés. Shikaijūnbūshō - Es el año nuevo y la brisa primaveral sopla por todo el mundo).

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 67 x 17 cm

Fuente: Dinastía Qing (清時代)

Comentario: “Realmente está escrito con atención y con todo el corazón”.



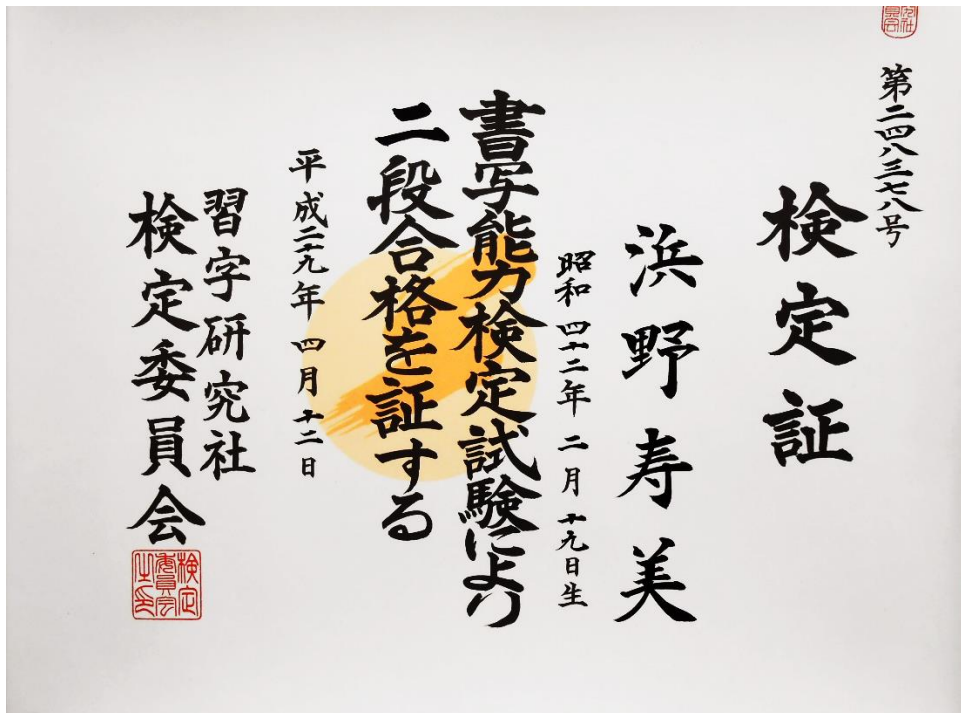




Fig. 23.

Fecha: 29, 3. Heisei (平成). Marzo 2017.

(En Febrero me mantuve en segundo Dan.

Grado: Pre Tercer Dan (準三段 jun san Dan)

Caligrafía: 春在一枝中

春は一枝の中に在り。(Haruwa itsu shinōchiniari - Una flor que ha comenzado a florecer en una rama de un ciruelo en el jardín cerca del final del invierno. La primavera ya está en eso).

Fuente: Lenguaje Zen (禅語 - zengo)

Caligrafía de tamaño medio: 座 (Za, suwaru – sentarse), 才 (sai – genio), 再 (sai, futatabi – segunda oportunidad), 災 (sai, wazawai - catástrofe), 妻 (sai, tsuma - esposa), 宰 (sai - gerente), 彩 (sai, iroduru – maquillaje).

La hilera derecha es estilo kaisho (楷書) y la segunda hilera es estilo gyōsho (行書).

Medida: 33 x 24.2 cm

En este nivel el ejercicio cambia el formato a tamaño completo de hoja, (jōfuku 条幅), realizando cinco letras.

Caligrafía Jōfuku(条幅 **pergamino colgante**):山河四望春

山河四望の春。(Lectura en japonés. Sangashipō no haru – Es primavera donde puedes ver montañas y ríos).

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書).

Medida: 135 x 35 cm

Fuente: Dinastía Tang (唐時代)

Comentario: “Esta muy bien, solamente tiene mucha tinta en las terminaciones”.



賞状

銀賞 浜野 寿美

あなたは習研主催第四十二回
全国七夕作品展において
頭書の成績をえられたので
これを賞します

平成二十九年七月七日

習字研究社
検定委員会



Fig. 24 Certificado Premio plata en Kakizome 29. Julio 2017



Fig. 24.

Fecha: 29, 7. Heisei (平成). Julio 2017.

Abril y Mayo continué realizando los ejercicios pero me mantuve en pre tercer Dan, junio fue mes de concurso, no cuenta para subir de nivel.

Grado: Tercer Dan (三段 san Dan)

Caligrafía: 此中有真意 (Konouchi shiniari - Hay verdad en las actividades de la naturaleza). Dinastía Jin (晋時代)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Caligrafía de tamaño medio: 索(saku - cable), 策(saku - medio), 酢(saku, su - vinagre), 錯(saku - confusión), 咲(saku - florecer), 筵(sasa - hierba de bambú), 冊(satsu, saku volumen).

La hilera derecha es estilo kaisho (楷書) y la segunda hilera es estilo gyōsho (行書).

Medida: 33 x 24.2 cm

Caligrafía Jōfuku (条幅 pergamino colgante): 惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛 (Keifuwachoūsu. Aoideuchūnodaiwomi, fushitehinruino sakan naru vosatsusu. - El viento de la gracia sopla suavemente. Mirando hacia el vasto universo y mirando hacia abajo a todas las cosas que están floreciendo).

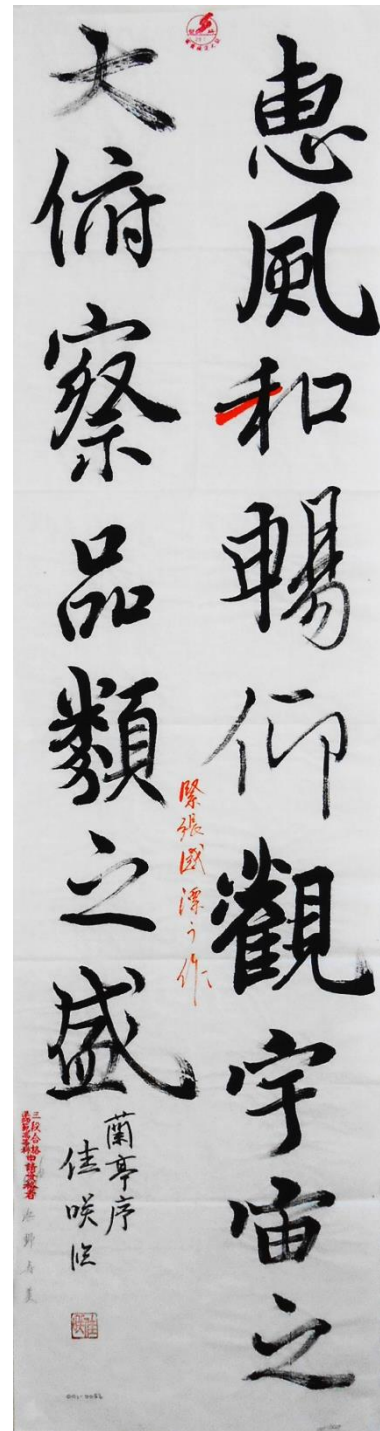
Fuente: Ranteijo 蘭亭序 Ōgishi 王羲之 353 d. C. 三五三年

En este nivel, el ejercicio cambia el formato a tamaño completo de hoja, (jōfuku 条幅), realizando dieciséis kanji.

Estilo caligráfico: Gyōsho (行書).

Medida: 135 x 35 cm

Comentario: "Esta muy bien, solamente tiene mucha tinta en las terminaciones".



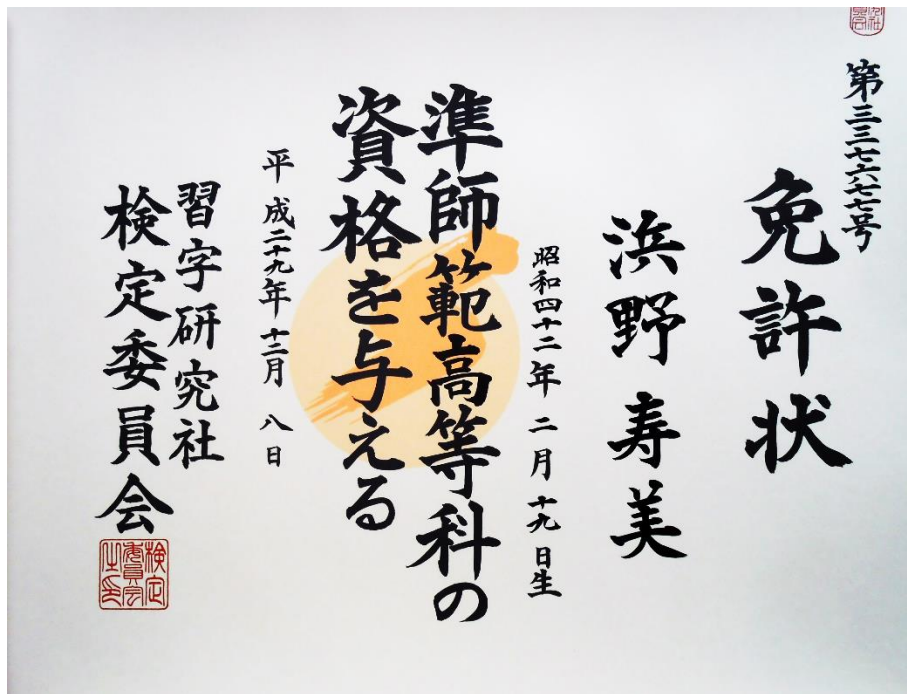




Fig. 25.

Fecha: 29, 10. Heisei (平成). Octubre 2017.

Los meses de agosto, septiembre y octubre me mantuve en pre cuarto Dan

Grado: Pre Cuarto Dan (準四段 Jun yodan)

Caligrafía: 世短意常多

(世は短く意は常にし。)

Yo wa mijikaku, i wa tsuneni ōshi-El mundo es corto y siempre hay muchas intenciones.

Hay demasiadas cosas en las que pensar cuando la vida de una persona es corta).

Comentario: "Está escrito en un estado mental decisivo y tranquilo".

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Fuente: Dinastía Jin (晋時代)

En pre cuarto Dan, se agrega el estudio de 九成宮 泉銘 (唐)、六三二年 (kyūseikyū reisen mei - Inscripción del manantial de Liqun del Palacio Jiucheng (632 d.C.)

Dinastía Tang (唐 Tō)



Caligrafía: 神物之来寔

(神物の来れるは、寔に... shinbutsu no kitareru wa, makotoni... - Los dioses pueden venir a la fortaleza ...)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "La línea debe tener sus trazos gruesos y delgados").



Fig. 26.

Fecha: 29, 10. Heisei (平成). Octubre 2017.

Grado: Pre Cuarto Dan (準四段 Jun yodan)

Caligrafía Jōfuku(条幅 **pergamino colgante**):

一室之内。或因寄所託。放浪形骸之外。難
(Lectura en japonés. 一室の内に悟言し、或いは
寄せて託する所に因って、形骸の外に放浪す
。...と雖も...

Isshitsu no uchi ni Satoshi gen shi, aruiwa yosete
takusuru tokoro ni yotte, keigai no soto ni hōrō
su toiedomo...

Ilumina dentro de una habitación o por el lugar
donde te encuentres y salga de la estructura)

Fuente: Ranteijo (蘭亭序), es el prefacio de la
colección de poemas del Pabellón de la Orquídea
del calígrafo Ōgishi (王羲之) 352 d. C.

Estilo caligráfico: Gyōsho (行書).

Medida: 135 x 35 cm

Comentario: "Es un escrito que se siente el máximo
esfuerzo interno y si se agregara más ritmo ayudará
al máximo".

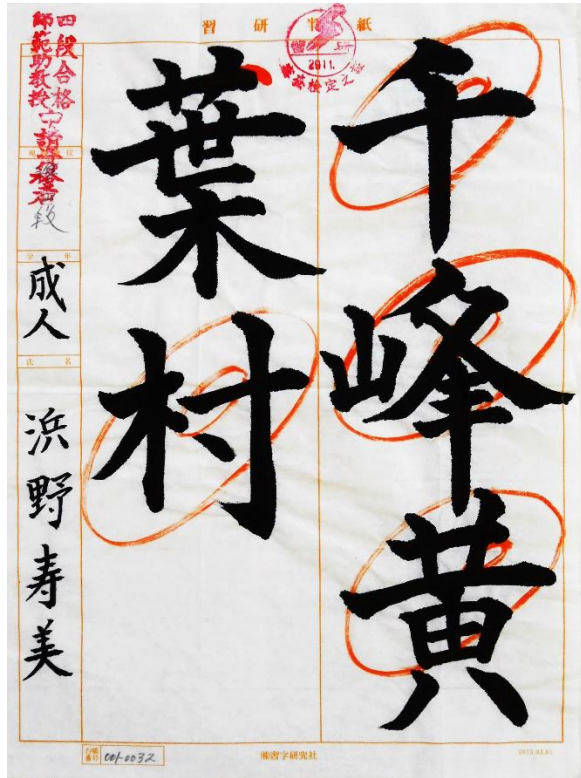


Fig. 27.

Fecha: 29, 11. Heisei (平成). Noviembre 2017.

Grado: Cuarto Dan (四段 yodan)

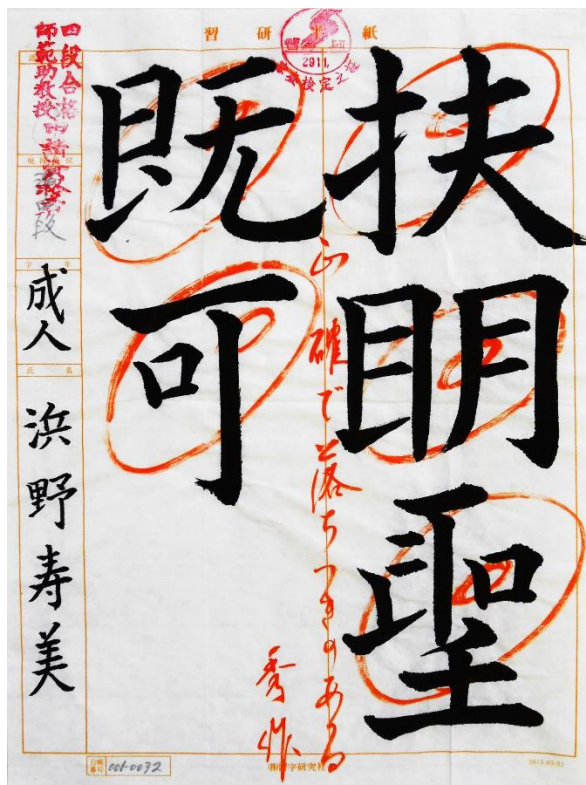
Caligrafía: 千峰黄葉村 (zenpō kōyō no mura – Pueblo de hojas amarillas de Chiho.)

Fuente: Dinastía Ming (明時代)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: Transmite calma y rectitud.



Caligrafía: 扶明聖既可

(Lectura en japonés. 明聖を扶くるなり。既に滋の沈病を濁く可く…)

Meisei o tasukurunari. Sudeni ko no chinko o nozoku beku...

Tan pronto como golpeen a Meisei. Ya es posible enturbiar la enfermedad de Shigeru ...)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Fuente: 九成宮醴泉銘 kyūseikyū revisen mei - Inscripción del manantial de Liquan del Palacio Jiucheng (632 d.C.) Dinastía Tang (唐 Tō)



Fig. 28.

Fecha: 29, 11. Heisei (平成). Noviembre 2017.

Grado: Cuarto Dan (四段 yodan)

Caligrafía Jōfuku(条幅 *pergamino colgante*):

雖趣舍萬殊。静躁不同。當其欣於所遇。暫
(Lectura en japonés. 趣舍万殊にして、静躁同じからずと雖も、其の遇う所に欣び、暫く...に当たっては... Shushaban shuni shite, seisō onaji kara zutoiedomo, sono au tokoroni yorokobi, shibaraku... ni atāte wa... - Las acciones son infinitamente diferentes y aunque el movimiento no es lo mismo, ese instante de movimiento es encantador).

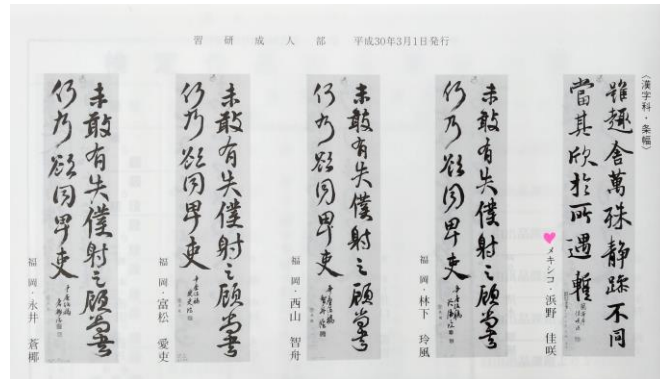
Fuente: Ranteijo (蘭亭序), es el prefacio de la colección de poemas del Pabellón de la Orquídea del calígrafo Ōgishi (王羲之) 352 d. C.

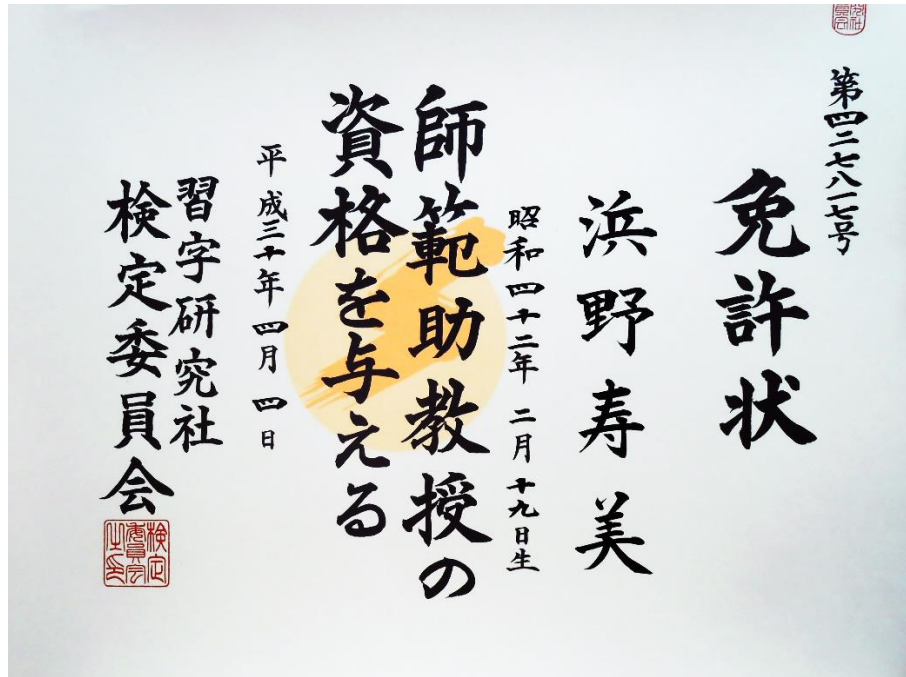
Estilo caligráfico: Gyōsho (行書).

Medida: 135 x 35 cm

Comentario: "Muy bien realizado".

手本掲載作品 trabajo publicado en el cuadernillo de modelos el Marzo del 2018.





賞状

金賞 浜野寿美

あなたは習研主催第四十二回
全国書初作品展において
頭書の成績をえられたので
これを賞します

平成三十年一月十五日

習字研究社
検定委員会



Fig. 29. Certificado Premio Oro en Kakizome 15 Enero 2018



Fig. 30.

Fecha: 30, 01. Heisei (平成). Enero 2018.

Grado: Pre Quinto Dan (準五段 jun godan)

Caligrafía: 日出海天清

(Lectura en japonés. 日出で海天清し太陽が昇り、海も空も清らかである。 - Taiyō ga nobori, umi mo sora mo kiyorakadearu. Nisshutsu de umi ten kiyoshi

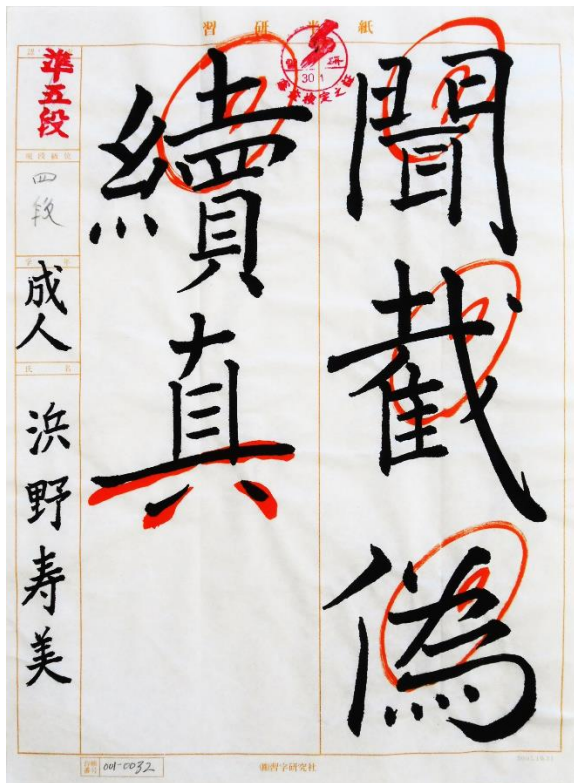
El sol está saliendo y el mar y el cielo están limpios).

Fuente: Idioma Zen (禅語 Zengo)

Estilo caligráfico: Reishō (隸書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "En la escritura se puede mostrar el avance que se tendrá a futuro".



Caligrafía: 聞截偽續真

(Lectura en japonés. 前聞を廣め偽りを截ち真を續ぎて、... zenmon ō hirome, itsuwari ō tachimakoto ō tsugite... - Profundiza los resultados de tus estudios y distingue entre mentiras y verdades).

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Fuente: 雁塔聖教序 Gantō shōgyō jo. Prefacios de las enseñanzas sagradas de la pagoda del ganso salvaje. (六五三年 653d.C.)

Calígrafo Chosuiryō (褚遂良)



Fig. 31.

Fecha: 30, 01. Heisei (平成). Enero 2018.

Grado: Pre Quinto Dan (準五段 jun godan)

Caligrafía Jōfuku(条幅 **pergamino colgante**):

始升別作二品。高自標致。誠則算崇。

向下擠排。

(Lectura en japonés. 始めて別に升して二品と作し、高く自ずから標致す。誠あれば則ち算崇せらる。下に向かって擠排せば、... - Hajimete betsuni shōshite nihintonashi, takaku onozukara hiōchisu. Makoto areba sunawachi sonsūseraru. Shitani mukāte seihaiseba...

Por primera vez, promocioné especialmente mis disparos y el decreto Shangshu para convertirlos en dos elementos.

La altura de la posición oficial, naturalmente, se ha vuelto notable.

Respetado si tienes un corazón sincero

Si haces algo que aleja a los inferiores).

Estilo caligráfico: Gyōsho (行書).

Medida: 135 x 35 cm

Fuente: 争座位稿 Sōzaikō – Disputa por el asiento de honor. 764 d.C. 七六四年. 顔真卿 Gan Shinkei

Comentario: “La extensión de las líneas es clara y expresiva”.



Fig. 32.

Fecha: 30, 07. Heisei (平成). Julio 2018.

Febrero, marzo, abril y mayo. Me mantuve en pre quinto Dan.

Grado: Quinto Dan (五段 - Godan)

Caligrafía: 山閑水在聲

(Lectura en japonés. 山は閑かにして、水に声有り yama wa shizukanishite, mizuni koeari.

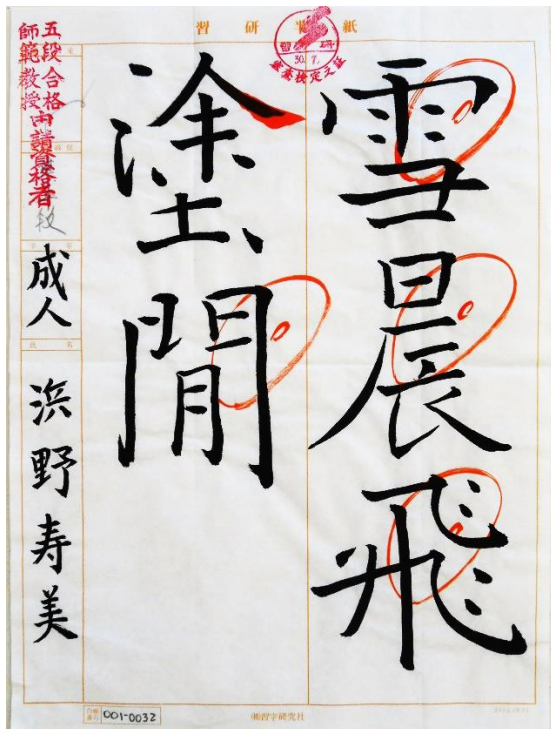
Las montañas están tranquilas y hay una voz en el agua.)

Fuente: Idioma Zen (禪語 Zengo)

Estilo caligráfico: Reishō (隸書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: "En la escritura se puede mostrar el avance que se tendrá a futuro".



Caligrafía: 雪晨飛塗間

(Lectura en japonés. 積雪農に飛べば塗間地を失う - Seki setsu ashitani tobeba, tokanchi ō ushinau.

-Si vuela a una granja cubierta de nieve, perderá la tierra).

Fuente: 雁塔聖教序 Gantō shōgyō jo. Prefacios de las enseñanzas sagradas de la pagoda del ganso salvaje. (六五三年 653d.C.)

Calígrafo Chosuiryō (褚遂良)

Estilo caligráfico: Kaisho (楷書)

Medida: 33 x 24.2 cm

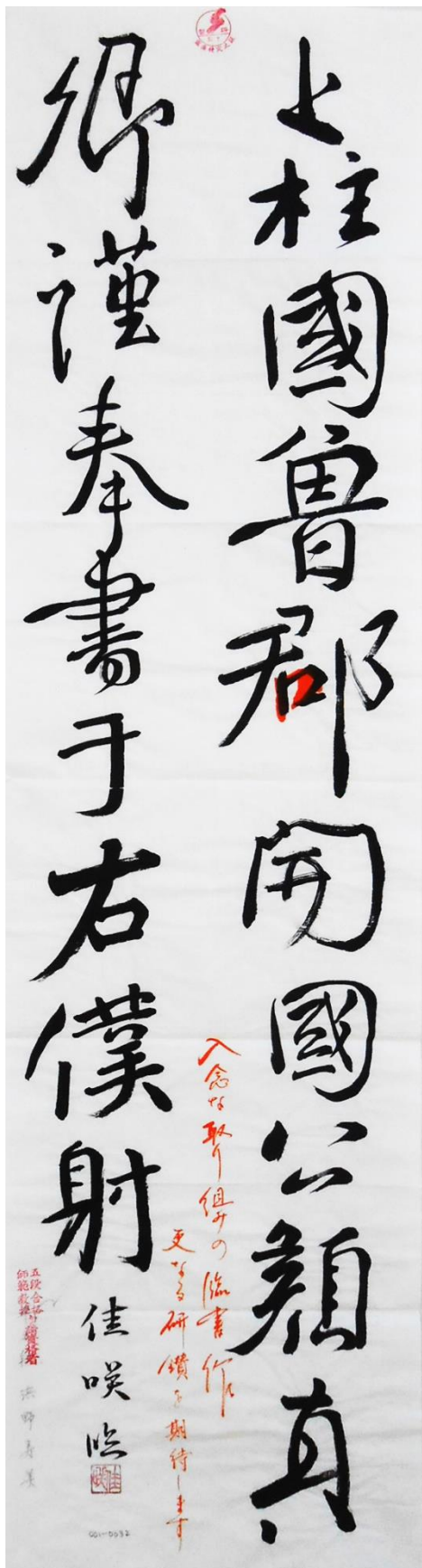


Fig. 33.

Fecha: 30, 07. Heisei (平成). Julio 2018.

Grado: Quinto Dan (五段 - Godan)

Caligrafía: 上柱國・郡開園公・顏真卿

(Lectura en japonés. 上柱國 魯郡開園公・顏真卿, 謹んでこの書を右僕射…にさしあげます. Jōchūkoku rogun kaikoku kō ganshinkei, tsutsushinde shoō ubokuya...nihōzu.

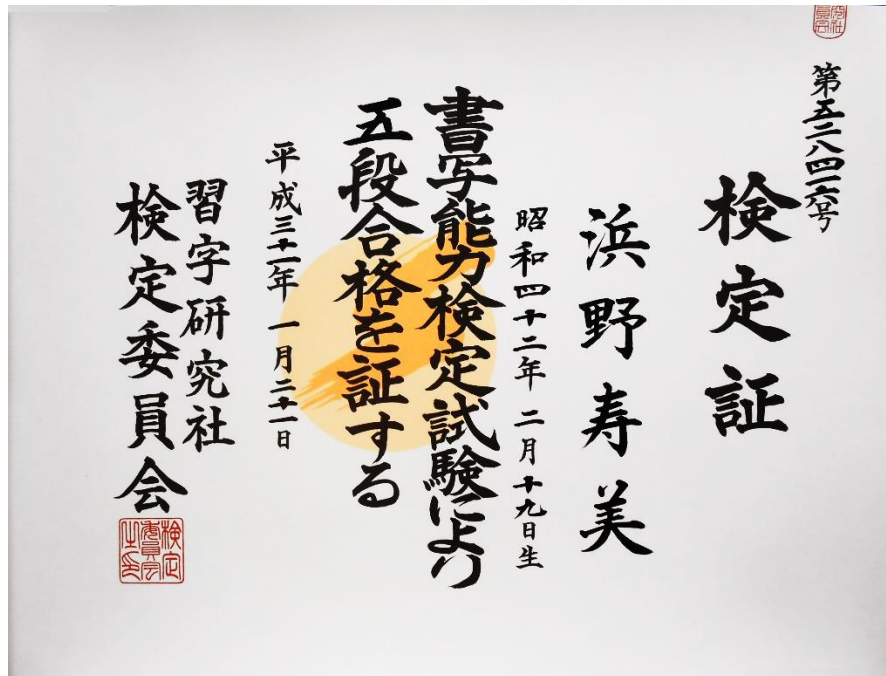
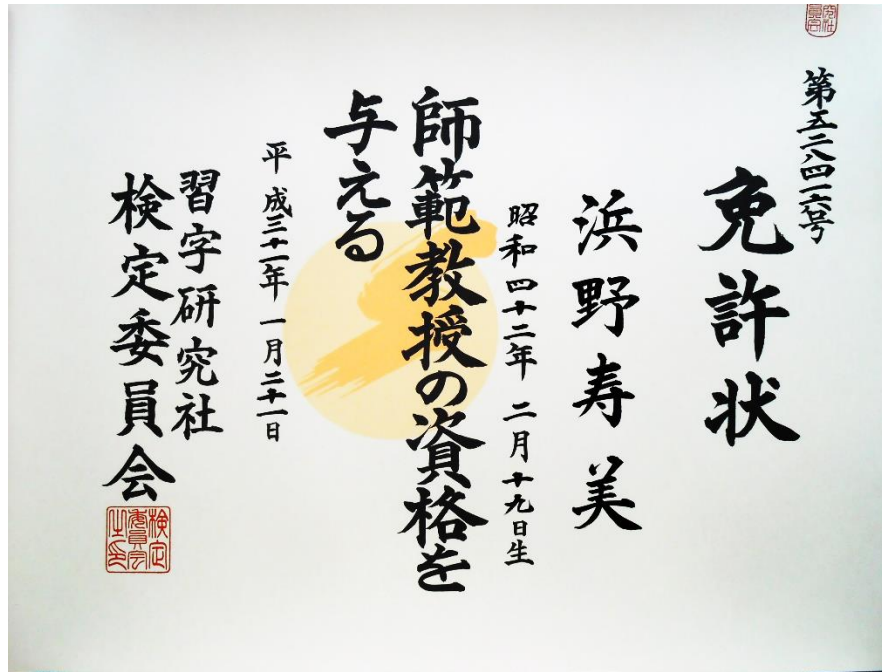
Yan Zhenqing, fundador del condado de Lu, Zhu Guo, se enorgullece entregar este libro al sirviente adecuado).

Fuente: 争座位稿 Sōzaikō – Disputa por el asiento de honor. 764 d.C. 七六四年. 顏真卿 Gan Shinkei

Estilo caligráfico: Reishō (隸書)

Medida: 33 x 24.2 cm

Comentario: “La escritura ha sido realizada con cuidado por lo que espero un buen avance”.



Obtener el quinto Dan fue un gran mérito personal, logré más de lo esperado y en poco tiempo. Shuken Japón me envió la inscripción para el sexto Dan que consiste en cursar un año o doce meses, indicio que estaba preparada para subir de nivel; pero Hiyama Sensei, estaba en la decisión de a quién encargaría su escuela porque deseaba retirarse, situación que alargó cuatro años, desde que ingresé a Shuken México, y me anunció que no me podía seguir asesorando durante todo el año que consta el sexto dan, por ser una responsabilidad y no quería dejar a medio curso el apoyo; por lo que fueron siete meses; el segundo semestre del 2018 y los primeros dos meses de 2019, en donde las entregas de los ejercicios solo fueron de práctica sin valor de certificación, empero Sensei me exigía de la misma manera o más y entregaba cinco ejercicios. Para Marzo del 2019, Hiyama sensei se retiró, cambiamos de espacio, horario, rutinas y se abrió el ciclo de inscripciones. Por consejo de Hiyama Sensei () de que continuara estudiando, decidí ingresar a la certificación de sexto Dan. La práctica caligráfica se volvió más independiente, en el sentido, que no ejercitaba en la nueva escuela debido a que el horario de estancia se redujo. Si antes practicaba cinco horas sábado y domingo, los días de clase en Shuken México repitiendo cada modificación que observaba Hiyama sensei; se redujo a tres horas un solo día, tiempo que no lograba concentrarme adecuadamente. Por lo que la práctica en casa, se volvió aún más consiente, debido a que fue a decisión personal escoger cual era el mejor ejercicio para ser enviado a Japón, cuando tenía dudas, en el salón, entre los(as) compañeros(as), nos apoyamos para comentar cual ejercicio era el ideal.

La dinámica para el sexto Dan es acreditar mínimo con ocho de calificación, las cuatro caligrafías mensuales obligatorias durante todo el año: 1.- estudio general del cuadernillo básico, 2.- creación compositiva, 3.- Departamento de Rinsho el estudio de las caligrafías antiguas. El no pasar algún ejercicio, se presenta nuevamente al final del curso. Y si son correctos se pasa el curso. Situación en lo personal que no hubo necesidad, debido a que satisfactoriamente, aprobé todos los ejercicios.

La dificultad o en lo personal lo interesante de este nivel es, la oportunidad de diseñar y componer la armonía de la escritura de la caligrafía, con sus respectivos delineamientos. Nos envía un cuadernillo específico para el sexto nivel y calendario de entrega de ejercicios. Se continúa estudiando y copiando a los grandes calígrafos y vestigios; pero ahora no envía un ejemplo de copiado, ahora tenemos que copiar directamente de la reproducción original de 九成宮醴泉銘 kyūseikyū revisen mei - Inscripción del manantial de Liqun del Palacio Jiucheng (632 d.C.) Dinastía Tang (唐 Tō) de estilo kaisho (楷書), Ranteijo (蘭亭序), es el prefacio de la colección de poemas del Pabellón de la Orquídea del calígrafo Ōgishi (王羲之) 352 d. C. de estilo gyōsho (行書), Shofu (書譜). Tratado de caligrafía de Son Katei (孫過庭) 687 d. C. de estilo

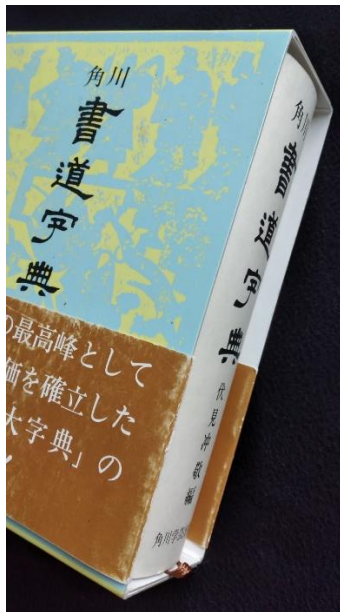
caligráfico sōsho y Reiki hi (礼器碑) Estela de los objetos rituales 156 d. C. de estilo reisho (隸書).

Para la creación de escritura, nos envían la frase, poema o precepto en letra de imprenta y de que estilo caligráfico debemos realizar (Fig. 34). Para esto utilizo el “Diccionario del camino de la Escritura” Shodō Jiten (書道字典) Kadokawa (角川), que contiene todos los kanji, en los diferentes estilos caligráficos, de tal manera que uno puede visualizar un determinado kanji, de cómo fue escrito por varios calígrafos antiguos y reconocidos, y con los diferentes estilos caligráficos (Fig. 35). Así uno escoge cada kanji, de la frase asignada y diseña y compone la escritura caligráfica, para tener el modelo a escribir. Si no aparece en el diccionario, existen varias App o con los ejemplos de las publicaciones de estudiantes avanzados que aparecen en los cuadernillos mensuales que recibimos. Después de tener la elección de los kanji, les tomo una foto para editarlo en Photoshop (Fig. 36), así acomodarlos en el formato necesario, reajustar la composición, armonía de los espacios y tamaños de cada kanji; para imprimirlo y tener el modelo a escribir. De esta manera es como cada uno puede diseñar el estilo caligráfico a partir de la esencia de otros maestros calígrafos. Recién que ingresé a Shuken México vi a estudiantes avanzados que llevaban su modelo con fotocopias de los kanji recortadas y pegadas al formato de papel.

La práctica constante de la caligrafía en la copia del modelo de un calígrafo reconocido, se va logrando la esencia de cada uno, cada trazo y gestualidad, se va percibiendo en la obra.

位 創 作 課				
8期	7期	6期	5期	1
	行書	隸書		2
	山 秋 菊 葉 香	槐 夏 午 風 清		3
	山 秋 に し て 菊 葉 香 し。	槐 夏 午 風 清 し。		4

Fig. 34
 1.- Número de mes a realizar
 2.- Estilo caligráfico a desempeñar
 3.- Frase a escribir
 4.- Yomikata (読み方- Lectura en Japonés)



位 創 作 課			
8期	7期	6期	5期
	行書	隸書	
	山 秋 菊 葉 香	槐 夏 午 風 清	
	山 秋 に し て 菊 葉 香 し。	槐 夏 午 風 清 し。	

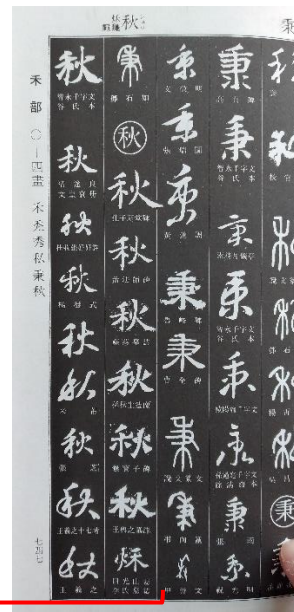


Fig.35
 En el interior del círculo rojo encierra el kanji aki (秋), por poner un ejemplo de búsqueda que es parte de la frase a escribir del ejercicio. En parte derecha dentro del corchete rojo, se muestra las páginas del

diccionario del kanji aki en los estilos caligráficos desde kaisho (楷書), gyōsho (行書), sōsho(草書), reisho (隸書) y kikko bun (亀甲文) de diferentes calígrafos y en la parte de debajo de cada kanji se enuncia el nombre del calígrafo.

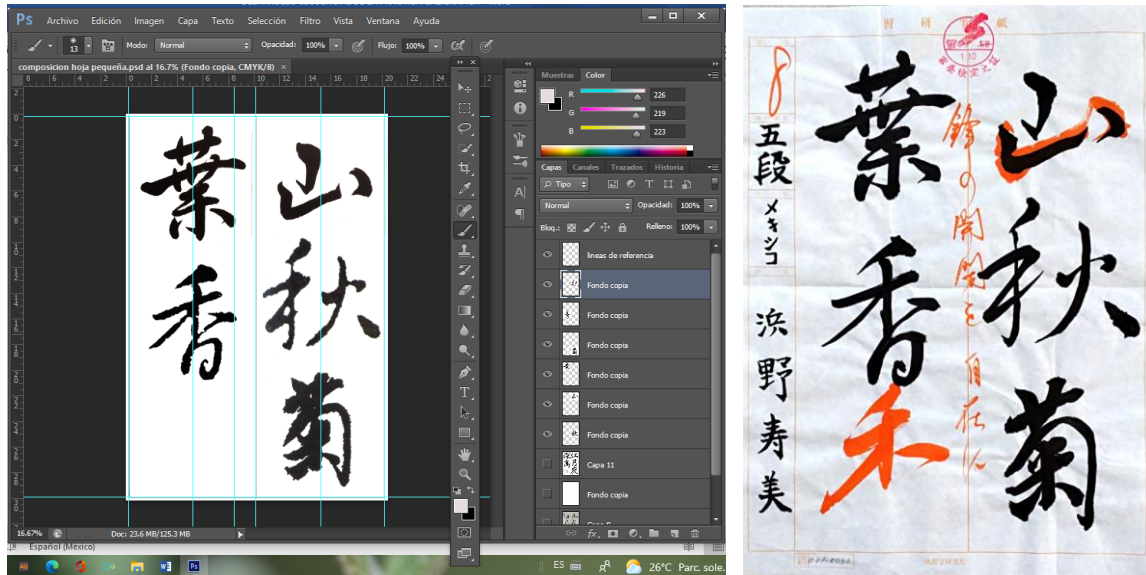


Fig. 36

Digitalización de captura fotográfica de los kanji en Photoshop, para realizar la composición caligráfica del modelo a escribir. En la parte derecha se encuentra el ejercicio ejecutado y calificado con el modelo creado.

En las siguientes imágenes se documenta los ejercicios realizados durante los doce meses que constó para lograr el sexto Dan, de Abril del 2019 a Marzo de 2020, Heisei (平成) 31 de abril a Reiwa (令和) 2 de Marzo en el tiempo de eras en Japón.

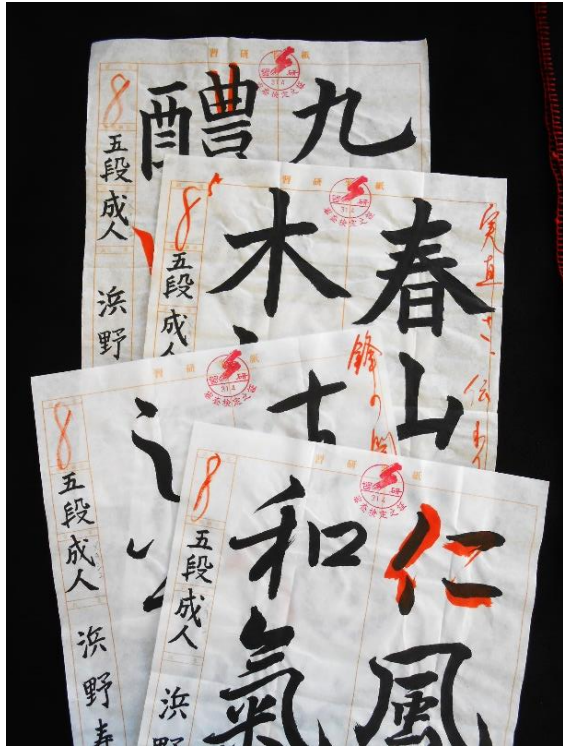


Fig. 37. Ejercicios de Abril 2019 Era Heisei



Fig. 38. Ejercicios de Mayo 2019 Era Reiwa



Fig. 39. Ejercicios de Junio 2019



Fig. 40. Ejercicios de Julio 2019



Fig. 41. Ejercicios de Agosto 2019



Fig. 42. Ejercicios de Septiembre 2019



Fig. 43. Ejercicios de Octubre 2019



Fig. 44. Ejercicios de Noviembre 2019

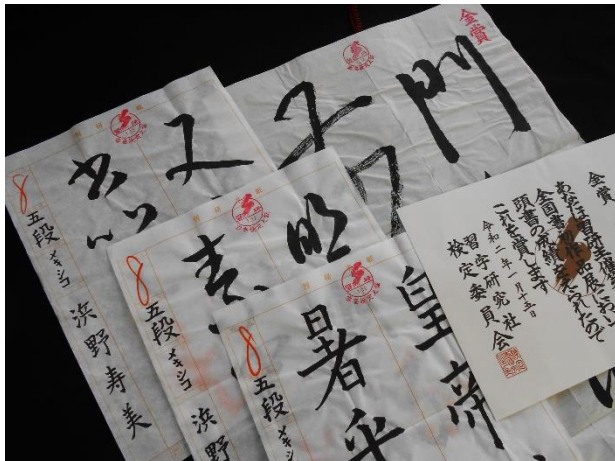


Fig. 45. Ejercicios de Diciembre 2019



Fig. 46. Ejercicios de Enero 2020

CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

El acercamiento a la producción de monotipos que inició por curiosidad y por experimentar, se volvió un juego, convirtiéndose en una actividad profesional, para retornar en una simple actividad, que me ha transformado y me ha llevado a toda una visión de cambio de perspectiva de mi misma, en relación con el entorno y de la vida misma. Es comprender que sucede en nuestro alrededor dando un sentido personalmente significativo acerca de nuestras experiencias. Es reforzar, valorar, que haber experimentado la creación del monotipo me llevó, al aprendizaje de otras disciplinas como el de la caligrafía japonesa, estudiándola como camino, como shodō (書道), y que ese camino me envolvió al retorno de los antepasados con mis ancestros, con la práctica budista en la meditación. Para luego transitar por la ciencia para poder fundamentar, de la actividad de monotipos, como una actividad de zazen (座禪), como leer o comer o cualquier actividad, es necesario estar con una conciencia plena para el disfrute de las misma.

La característica de la actividad del monotipo consiste en que se trabaja en el momento; las tintas no pueden esperar a que se evapore su vitalidad, y donde cada trazo, cada mancha te va envolviendo en prontitud del trazo siguiente y una meta de verla estampada, mientras el tiempo vuela; elementos similares al quehacer de la caligráfico y la meditación.

Es entender que en los aspectos formales y espirituales del desarrollo de la escritura, está contenido el microcosmos. Este acto de la escritura es el dō, el camino de los monjes Zen (禪) para lograr la iluminación, en el que se percibe la realidad tal como es, tan natural y sencillo como la vida cotidiana. Se trata de comprender que en los aspectos formales de los kanji (漢字), existe dicho microcosmo , aun en el “simple” punto, y éste como los elementos básicos de las artes visuales, en el punto contiene un esqueleto, tiene un principio y un fin, tiene cabeza, cuerpo y cola, carne con el grosor de cada trazo, conformando una armonía dentro del cuadrante. Entonces podemos entender que si cada punto lleno de vida en armonía con cada línea, plano fondo, vacío. Es la similitud de nosotros mismo como puntos “insignificantes” dentro de un entorno “cuadrado” de la sociedad, para hacer lo que se debe, logrando por ende la libertad, la espontaneidad. Y un encuentro con la plenitud.

Los movimientos del Tao no son forzados, sino que ocurren de un modo natural y espontáneo. La espontaneidad es el principio de acción del Tao, y puesto que la conducta humana debe conformarse al Tao, la espontaneidad debe también ser característica de todos los actos humanos. Actuar así, en armonía con la naturaleza, significa para los taoístas

obrar espontáneamente y de acuerdo con la verdadera naturaleza de uno. Significa confiar en nuestra inteligencia intuitiva, innata en la mente humana, del mismo modo que las leyes del cambio son innatas en todas las cosas que nos rodean.” (Capra, 2007:164).

De la misma manera que cuando uno se encuentra en el proceso creativo, donde todo fluye y es espontáneo. Y como la inevitable práctica de la meditación, para corroborar, vivir y experimentar todo el recorrido teórico. Y esta praxis de las disciplinas involucradas en esta andar, me llevó a las siguientes mapas conceptuales que surgen en un momento de estrés, en donde tenía la mente saturada de todos los conceptos, analogías, similitud de acciones. Todo el enredo mental tuvo que ser expulsado de la mente. Escribiendo y organizando cada concepto y acción, en su debido lugar.

En estos mapas mentales se describen y resumen los resultados encontrados, seccionado y encuadrados de izquierda a derecha. Primero el nombre de la práctica o tema principal, continua con el concepto del quehacer, lo que se realiza para llegar a tal práctica; sigue con las características física y mental que se emplean para realizar la práctica, prosigue con el resultado material que resulta de la práctica, para terminar con la adquisición personal, psicológica, física y/o espiritual. Que en este sentido es con la conciencia plena o flujo.

El concepto de flujo ha sido útil para los psicólogos que estudian la felicidad, la satisfacción vital y la motivación vital intrínseca; para los sociólogos que ven en él lo opuesto a la anomia y a la alineación; para los antropólogos que están interesados en el fenómeno de la efervescencia colectiva y los rituales. Algunos han extendido las implicaciones del flujo intentando comprender la evolución de la humanidad, otros para clarificar la experiencia religiosa” (Csikszentmihalyi, 2011:17)

En el primer recuadro gris arriba a la izquierda nos encontramos con el título de MONOTIPO, cuya actividad es el proceso creativo, en el que tuve que ser sumamente consciente y observadora de cada movimiento y pensamiento que surgiera, para anotar las secuencias, rutinas, hábitos, deseos o metas por la que atravesaba para llegar al monotipo. Actuaba de la misma forma cuando realizaba los ejercicios de caligrafía japonesa, que se envía a Japón, como los utilizados en el proceso de creación como en las obras de tinta sobre papel. Y también al meditar, práctica que siempre fue individual la mayor parte de la investigación. Todo esto apoyado y reforzado por lecturas. Hasta el 26 de Febrero 2021 que me incorporé al grupo del Centro Dhamakhaya de Tailandia por vía zoom.

En el segundo recuadro a la derecha contigua al MONOTIPO se describen la *acción* con que se ejecuta en este caso es PROCESO CREATIVO.

En el tercer recuadro hacia la derecha se enlistan los parámetros que se localizaron en la producción del monotipo. Y se encontró similitud con las demás prácticas: en su práctica se realiza una respiración al ritmo de las mismo trazos o una retención al colocar el papel en el tórculo, una respiración que fluye al ritmo de tensión y relajación. Por eso existe una concentración para el logro de las estampas, existe una repetición de la práctica, debido a que la realización del monotipo hay cierta prontitud que provoca producir varias estampas en un día de producción en el taller. La misma acción me ha llevado a un no pensamiento.

RESPIRACIÓN, ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN, REPETICIÓN/PRÁCTICA, NO PENSAMIENTO, NO ESPERAR RESULTADO.

En el cuarto recuadro contiguo al enlistado, se localiza lo que se obtiene de la actividad en este caso, la OBRA terminada, la ESTAMPA.

En el cuarto recuadro, es lo que, sin desear, sin planear, se obtiene en la experiencia, siendo: PLENITUD, GOZO, FELICIDAD, SATISFACCIÓN.

En el quinto recuadro se enuncia lo que en sí los procesos creativos producen o logran hacer cambios en el ser humano, como son: CAMBIOS DE CONDUCTA POSITIVOS.

En segundo recuadro gris en la parte debajo de MONOTIPO apunto con el tema de BUDISMO ZEN (禪) desplegando las actividades: el zazen (座禪), la caligrafía shodō (書道) y esta conllevan en la vida cotidiana. Actividades inherentes al Zen (禪) y practicadas durante la investigación. Continua del lado derecho del tema de BUDISMO ZEN (禪), el recuadro de zazen (座禪) la meditación sentada, en donde se enlista las características encontradas o conscientizadas en esta investigación que vendrían siendo los mismos elementos que en el MONOTIPO.

El zazen (座禪) sentarse a meditar es en sí la iluminación misma, o así se enuncia es el Despertar, la iluminación el satori (さととり).

En cuando a la caligrafía japonesa shodō (書道) lo que resulta es la obra caligráfica y se “obtiene”, la conexión con el universo, la iluminación.

Con el tercer recuadro gris las CIENCIAS COGNITIVAS nos desprendemos hacia la neurociencia, para entender que con las funciones cognitivas en el estudio de la mente, se comprende: PERCEPCIÓN, ATENCIÓN, COMPRENSIÓN, MEMORIA, LENGUAJE, PRAXIS, FUNCIONES EJECUTIVAS, RAZONAMIENTO y METACOGNICIÓN. Se obtiene, la presencia plena, conciencia abierta.

El el cuarto recuadro gris de la TEORÍA DEL FLUJO, indica que con cualquier ACTIVIDAD COTIDIANA, teniendo, CONCENTRACIÓN, ATENCIÓN, OBJETIVOS CLAROS, MOTIVACIÓN, FEEDBACK y HABILIDAD CONGRUENTE, se obtiene el estado de flujo.

Al observa todas los características se denota que para la realización del monotipo y que este sea una experiencia Zen (禪) a partir de la gestualidad. No se puede seccionar solo el proceso creativo de la vida cotidiana, como Morin enuncia existe un entretejido, una complejidad en donde se debe considerar todo lo que conlleva el proceso creativo desde los preparativos mentales, materiales, teóricos, emocionales etcétera.

En el último recuadro y principal mapa mental se describe que en la actividad del MONOTIPO, se tiene que observar la ESENCIA DE CADA SER, es decir cada ser de nuestros(as) alumnos(as), tener la POSIBILIDAD DE ELEGIR su meta. Fue entender que no es necesario cerrarse a una estática metodología de producir o hacer un monotipo, sino ampliar la visión de la inmutabilidad y de los cambios en donde cada esencia de cada ser tiene su derecho de realizar su actividad o PROCESO CREATIVO de acuerdo al momento.

Vivimos aquí y ahora, así que debemos encontrar reglas que puedan usarse aquí y ahora. Nuestra obligación es descubrir nuestros preceptos a cada momento. La realidad es variable, por ende nuestras reglas también deben ser modificables o flexibles. Las reglas deben funcionar en el mundo real. Los verdaderos preceptos son variables y a la vez inalterables. Esta es la naturaleza de los preceptos budistas. Nos ayudan a vivir en forma correcta. Proporcionando marco que es exacto y más bien estrecho y, sin embargo, somos libres de actuar en las situaciones “momento a momento” de nuestras vidas.

Un monje chino dijo una vez: “Ninguna regla es nuestra regla”. Esta afirmación expresa en forma precisa la actitud budista. Los preceptos son valiosos para nosotros. Nos pueden ayudar antes y después de actuar, pero en el momento presente, no podemos depender de ninguna regla. Debemos tomar nuestras decisiones directamente. En el momento presente, estar sin preceptos es nuestro precepto. “Ninguna regla es regla.” (Nishijima, 2005:212).

Los fundamentos que se localizaron o se resumieron, dentro de toda la investigación y experimentación, de monotipos, caligrafía y meditación son lo siguientes:

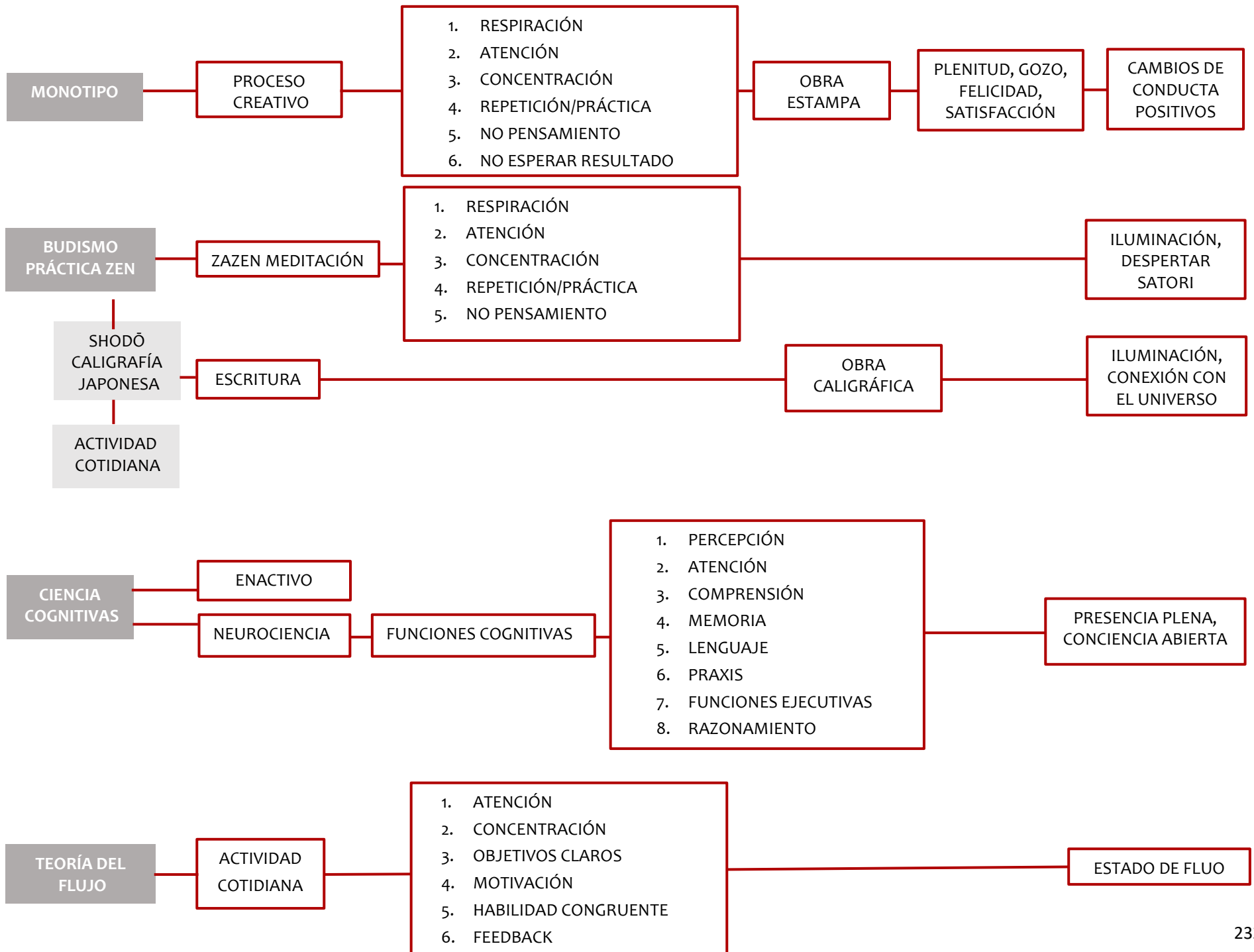
1. RESPIRACIÓN
2. ATENCIÓN / ENFOQUE
3. CONCENTRACIÓN / OBJETIVOS CLAROS
4. REPETICIÓN / PRÁCTICA
5. NO PENSAMIENTO

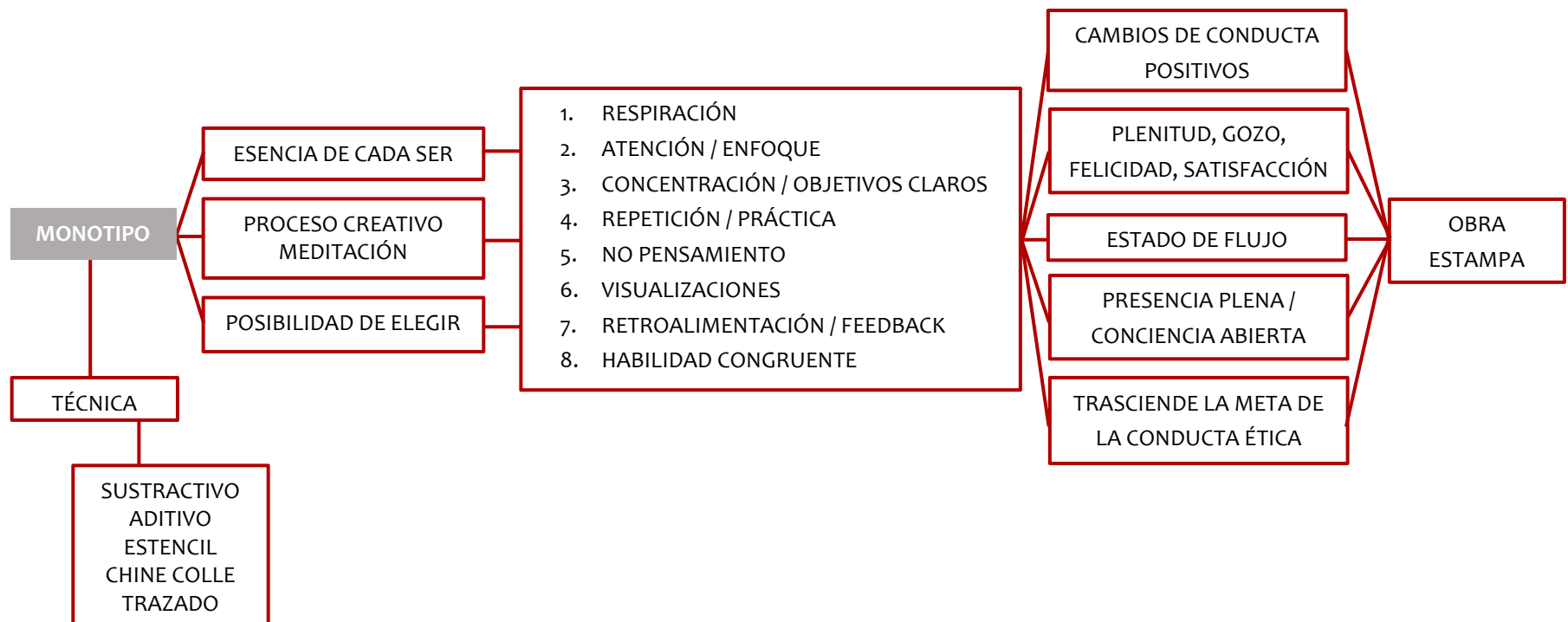
6. VISUALIZACIONES
7. RETROALIMENTACIÓN / FEEDBACK
8. HABILIDAD CONGRUENTE
9. NO ESPERAR UN RESULTADO

Ha sido valorar y comprender que nuestra respiración es nuestro instrumento primordial, para conectarnos, para oxigenar cada milímetro de nuestro ser, que por medio de la mínima acción como sentarse a meditar, se logra una conciencia, y si se esta misma se canaliza en el proceso creativo como el monotipo, en donde la intención es “irreversible”, de dejar la huella en la placa que será definitiva en la estampa, los siguientes elementos, como la ATENCIÓN, CONCENTRACIÓN, la continua PRÁCTICA (REPETICIÓN), etc. paulatinamente se va desencadenando, a lo que llamo plenitud, Csikszentmihalyi flujo o conciencia plena.

En este sentido es importante destacar, que a partir de la práctica del monotipo, al valorar la propia naturaleza y por ende encontrar nuestra propia naturaleza, nuestra esencia.

A partir de esta fantástica experiencia en la investigación, en la búsqueda personal de nuestra percepción. Ha sido interesante encontrar, que muchos piensan, sienten y hacen lo mismo que uno. Y todavía más maravilloso es encontrar que la mayoría de los autores leídos, en la materia artística y científicas, llegan a la misma condición de entendernos y saberlos unidos, que si bien, se ha intentado de dividir todas las materias, razas, cultura, conocimientos, individuos. Es tiempo de reunirnos, comprendernos, aceptarnos con nuestras diferencias y comprender que el universo es un sistema relacionado por leyes comunes; y que nuestros avances tecnológicos, tienen que estar siempre dentro de ese sistema natural. Y que nuestros sueños sean y son dentro de nuestra esencia original y natural lo cual sabremos, entenderemos y sentiremos estar conectados con el universo.







FUENTES DE INVESTIGACIÓN

佳
咲
悠

FUENTES DE INVESTIGACIÓN

- ACCENT, (2004).** *Sobre la imagen*, Número 1, Universidad de Barcelona.
- ALBA, MANSOA, P.J. (2011).** *Diseño y desarrollo de técnicas y alternativas artísticas y creativas con adolescentes en ámbitos hospitalarios*. Memoria Doctoral, Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Bellas Artes. Recuperado de: [T32793.pdf \(ucm.es\)](#)
- AMAR, RODRÍGUEZ, V. M. (2014).** *Didáctica y Comunicación no verbal*, Salamanca: Editorial Comunicación Social.
- AYRES, J. (1991).** *Monotype: Mediums and Methods for painterly*, New York: Watson-Guptill Publications.
- BAENA, G. & MONTERO, S. (2008).** *Tesis en 30 días, Lineamientos prácticos y científicos*, México: Editores Mexicanos Unidos.
- BAENA, P. (1986).** *Instrumentos de Investigación, Manual para trabajos de investigación y tesis profesionales*, México: Editores Mexicanos Unidos.
- BARTHES, ROLAND, (1991).** *El imperio de los signos*, Madrid: Editorial Mondadori.
- BELL, JUDITH, (2002).** *Cómo hacer tu primer trabajo de investigación, guía para investigadores en educación y ciencias sociales*, Barcelona: Editorial Gedisa.
- BLAS, J.; CIRUELOS, A. & BARRENA, C. (1996).** *Diccionario del Dibujo y la Estampa: Vocabulario y tesoro sobre las artes del dibujo, grabado, litografía y serigrafía*, Madrid, España: Editorial Real Academia de BB.AA de San Fernando, Calcografía Nacional,
- BUKKYO DENDO KYOKAI, (1989).** *La enseñanza de Buda*, Japón: Editorial Buddhist Promoting Foundation.
- BUSH, S. (2012).** *The Chinese Literati on Painting: Su Shih (1037-1101) to Tung Ch'ich'ang (1555-1636)*. Hong Kong: Hong Kong University Press, The University of Hong Kong. Recuperado de: <https://hkupress.hku.hk/pro/con/883.pdf>
- CAPRA, F. (2007).** *El tao de la física*, España: Sirio.
- CARDOZA Y ARAGÓN, L. (1988).** "Ojo/voz, México: Era.
- CHENG, F. (2008).** (traducción: Amelia Hernández y Juan Luis Delmont), (3ª edición: 2008). *Vacío y plenitud El lenguaje de la pintura china*, Madrid, España: Ediciones Siruela, Biblioteca de Ensayo 20 (serie menor), 1ª edición abril de 2004. Recuperado de: https://www.academia.edu/25891697/CHENG_VACIO_Y_PLENITUD

- CERVERA, I. (1988).** *La vía de la caligrafía. Tinteros chinos en el museo oriental Valladolid*, España:De la Universidad Complutense de Madrid.
- CISKSZENTMIHALYI, M. (2007).** *Aprender a fluir*, España:Kairos. **(2018).** *Fluir (Flow), Una psicología de la felicidad*, Barcelona:Kairós.
- CRUZ, GONZÁLEZ, RECILLAS, A.(2003).** *El cuerpo del monotipo*, Universidad de las Américas Puebla, Escuela de Artes y Humanidades Departamento de Artes Plásticas y Teatro. **DELGADO, L.C. (2009).** *Correlatos psicofisiológicos de minfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Facultad de Psicología
- DE TAVIRA, F. (1996).** *Introducción al psicoanálisis del Arte*, Sobre la fecundidad psíquica, México: UIA, Plaza Valdés, IIPCS.
- DESHIMARU, T. (2002).** *El tesoro del Zen. Los textos fundamentales del maestro Dogen*, España:Albin Michel.
- DÍAZ ORTEGA, J. L. (2007).** *De la mente al conocimiento mediante la ciencia cognitiva*, *Ciencias* 88, octubre-diciembre, 4-17. [En línea]
- ELIADE, M. (1999).** *Historia de las creencias y las ideas religiosas II. De Gautama Buda al triunfo del cristianismo. Volumen II*, Barcelona: Paidós.
- FERNÁNDEZ, CHRISTLIEB, P. (1999).** *La afectividad colectiva*, México:Taurus.
- GÓMEZ, J. (2004).** *Neurociencia cognitiva y educación*, Ciudad Universitaria de Lambayeque, Perú: Fondo Editorial FACHSE. Recuperado de: <https://online.upaep.mx/campusvirtual/ebooks/neurociencia.pdf>
- HERRERO, T. (2004).** *De la flor del ciruelo a la flor del Cerezo*, España: Hiperión.
- HERRIGEL, E. (2003).** *Zen en el arte tiro con arco*, Buenos Aires: Kier.
- JOKO-BECK, C. (2007).** *La vida tal como es Enseñanzas Zen*, España: Gaia.
- JUNG, CARL G. (1976).** *El hombre y sus símbolos*, España: BUC Caralt.
- KANDINSKY, V. (1987).** *La gramática de la creación El futuro de la pintura*, España: Ed. Paidós.
- KRISHNAMURTI, J. (1997).** *Las relaciones humanas*, México: Planeta **(2017).** *La Educación y el significado de la vida*, España: Obelisco **(2017).** *La Verdadera Meditación. Esa luz en uno mismo*, España: Gaia.
- LAMA, DALAI, (2006).** *El Universo en un solo átomo, Cómo la unión entre ciencia y espiritualidad puede salvar el mundo*, México:Grijalbo.
- LARREA, M. (2011).** *El camino del Geidō reflexiones sobre mi proceso creativo a partir del Washi*, Valencia: Universidad Politécnica de Valencia.

- LAZAGA, N. (2007)** *La caligrafía japonesa. Origen, evolución y relación con el arte abstracto occidental*, España: Hiperión.
- LAO-TSE, (2006).** *Tao Te Ching*, Barcelona España: Ed. Folio.
- LOWENFELD, V. W. LAMBERT, B. (2008).** *Desarrollo de la capacidad intelectual y creativa*, España: Síntesis.
- MARCOS, BARBADOS, A. (2013).** *El Monotipo. Análisis, fundamentos y nuevos desarrollos.*, Granada: Tesis Doctoral, Universidad de Granada, Facultad de Bellas Artes.
- MARTÍNEZ, MORO, J. (2008).** *En Ensayo sobre grabado. (a principios del siglo XXI)*, México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- NISHIJIMA, G, W, (2005).** *Encontrar el dragón Budismo Zen y la realidad tal cual e*”, Colombia: Norma.
- OKAKURA, K. (2008).** *El libro del té*, México: Libros de ayer hoy y siempre
- RACIONERO, L. (1984).** *Textos de estética taoísta*, Madrid: Alianza 2º Ed.
- ROSS, J.; ROMANO, C. & ROSS, T. (1990).** *The Complete Printmaker. Techniques, Traditions, Innovations*, New York: Roundtable Press, Inc., The Free Press.
- SÁEZ DEL ALAMO, M.C. (1989).** *El Grabado en color por zieglerografía*, España: La caja de ahorros Vizcaína.
- SHUJI KENKYU SHA (2014).** *Textos de teoría para los grados superiores*, México: Shuken México.
- SUZUKI, S. (2012).** *Mente Zen, mente de principiante*, España: Gaia.
- SUZUKI, D. (2010).** *Budismo Zen*, Barcelona: Kairós.
- SUZUKI, D.T., & FROMM, ERICH. (2009).** “Budismo Zen y psicoanálisis”, México: Ed. Fondo de Cultura Económica.
- TAKEZAKI, K. (2005).** *Japanese Kanjo Calligraphy*, Japan: Tuttle.
- TELGADO, O. (2013).** “El trazo chino y el vacío que lo anima” El dibujo como soporte aglutinante de la Caligrafía y la Pintura china tradicional, Universidad Politécnica de Valencia, España.
- THOMAS, R. (1986).** *Sabi-Wabi-Zen: El Zen y las artes japonesas*, Barcelona: Ed. Edicomunicación, S.A. de C. V. **(1986).** “Zen Do”, Introducción a la vía del Zen, Barcelona: Ed. Edicomunicación, S.A. de C.V.
- VARELA, F., THOMPSON, E., ROSCH, E. (2015).** *De cuerpo presente*, Barcelona: Gedisa.
- VARICHON, A. (2018).** *Colores” Historia de su significado y fabricación*, Barcelona: Gustavo Gil.

- VILLAFANE, J. (2009).** *Introducción a la teoría de la imagen*, España: Pirámide.
- WATTS, ALAN. (1976).** *El espíritu Zen*, Buenos Aires: Dédalos. **(2012).** *El camino de Tao*, Barcelona: Kairós.
- XINGJIAN, G. (2004).** *Por otra estética seguido de reflexiones sobre la pintura*, España: El Cobre.
- ZAMORA, AGUILA, (2007).** *Filosofía de la Imagen: Lenguaje, imagen y representación*, México:UNAM.

- CRUZ GONZÁLEZ RECILLAS, Alina (2003). *El cuerpo del monotipo*. Tesis Licenciatura en Artes Plásticas con especialidad en escultura, Puebla: Universidad de las Américas Puebla, Escuela de Artes y Humanidades, Departamento de Artes Plásticas y Teatro.
- DELGADO PASTOR, L. C. (2009). *Correlatos psicofisiológicos de mindfulness y la preocupación. Eficacia de un entrenamiento en habilidades mindfulness*". Tesis doctoral. Universidad de Granada. Facultad de Psicología. Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/2177/17855044.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Consultado 2018. Junio 25 14:30)
- LARREA JORQUERA, M. C. (2011). *El camino del Geidō. Reflexiones sobre mi proceso creativo a partir del Washi*, Proyecto final de Máster en Producción Artística, Valencia: Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de: <https://riunet.upv.es/bitstream/handle/10251/14857/LARREA-M%C2%AACAROLINA.pdf?sequence=1> (Consultado 2018. Agosto 13 15:00)
- MARCOS BARBADO, A. (2013). *El monotipo. Análisis, fundamentos y nuevos desarrollos*. Memoria para optar al grado de Doctor. España: Universidad de Granada, Facultad de Bellas Artes.
- TELGADO MUÑOZ, O. (2013). *El trazo chino y el vacío que lo anima. El dibujo como soporte aglutinante de la Caligrafía y la Pintura china tradicional*. Tesis doctoral, España: Universidad Politécnica de Valencia.

ARTÍCULOS EN REVISTAS

- DÍAZ ORTEGA, J. L. (2007). De la mente al conocimiento mediante la ciencia cognitiva, en *Ciencias* 88, octubre-diciembre, 4-17. [En línea] Recuperado de: <https://www.revistacienciasunam.com/es/47-revistas/revista-ciencias-88/273-de-la-mente-al-conocimiento-mediante-la-ciencia-cognitiva.html> (Consultado 2019 Mayo 05 11:30)
- DORESTE ALONSO, A. (1993). *Alternativas plásticas a la elaboración de imágenes por medio de offset y a través de la expresión gráfica directa y el color*. [Tesis Doctoral, Universidad de La Laguna]. Recuperado de: <http://www.scribd.com/doc/7033090/Alternativas-PIAsticas-a-La-ElaboraciOn-de-ImAgenes-Por-Medio-Del-Offset-y-aTravEs-de-La-ExpresiOn-GrAfica-Directa-y-El-Color> (Consultado 2009 Octubre 15 22:45)
- GOLEMAN, D. (2013). *Focus: Desarrollar la atención para alcanzar la excelencia*, Barcelona: Kairós.
- DELGADO. L. C., GUERRA, P., PERAKAKIS, P. y VILA, J. (28 octubre, 2010). La meditación “mindfulness” o de atención plena como tratamiento de la preocupación crónica: Evidencia psicofisiológica. *Ciencia Cognitiva*, 4:3, 73-75. Recuperado de: <http://www.cienciacognitiva.org/?p=127> (Consultado 2017 Septiembre 09 20:00)
- DIETRICH, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow [Mecanismos neurocognitivos subyacentes a la experiencia del flujo] en: *Consciousness and Cognition*, 13, 4, 746-761. Recuperado de: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2004.07.002> (Consultado 2020 Abril 13 16:03)
- VÁSQUEZ-ROCCA, A. (diciembre, 2007/ enero 2008). **Joseph Beuys “Cada hombre, un artista”;** **Los Documenta de Kassel o el Arte abandona la galería**, en *Revista Almiar*, Madrid, 37. Recuperado de: <https://margencero.es/biblioteque/joseph-beuys-cada-hombre-un-artista/> (Consultado 2016 Noviembre10 22:45)

PÁGINAS WEB

- CARREÑO, M. (20/02/2012). *Herbert Benson. Phd.* Mindfulness Salud mental y opcional. Recuperado de: <https://culturadelasalud.wordpress.com/2012/02/20/herbert-renson-phd/> (Consultado 2020, abril 15 14:24).
- CARRERO PUERTO, M. (2020, enero). *Los efectos de la respiración en nuestro cerebro.* La mente es maravillosa. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/los-efectos-de-la-respiracion-en-nuestro-cerebro/> (consultado 2020 Abril 18 15:34).
- GRATACÓS, M. (2018, septiembre 11). *10 habilidades cognitivas del ser humano.* Liferder. Recuperado de: <https://www.liferder.com/capacidades-cognitivas> (Consultado 2018 Abril 19 16:00)
- GARCÍA ALLEN, J. (2015, marzo 25). *Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas.* Psicología y Mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow> (Consultado 2020 Mayo 15 09:00)
- SABATER, V. (marzo, 2019). *Respirar mejor potencia tu respiración.* La mente es maravillosa. Recuperado: <https://lamenteesmaravillosa.com/respirar-mejor-potencia-tu-concentracion/> (consultado 2020 Junio 02 19:55).

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ¹ Nikkei (日系) Emigrantes de origen japonés.
- ² sansei (三世) Tercera generación, los nietos(as) de japoneses.
- ³ Sutra (經典 kyo-ten/ Sutra-origen) El término proviene del sánscrito *sūtra* (सूत्र), que significa 'cuerda' o 'hilo'). Se designan a aquellas sagradas escrituras en las que toda clase de enseñanzas y reglamentos eran registrados. Son textos escritos de los discursos dados por Buda Shakamuni. El Sutra que lee mi padre se denomina (御經本 Okyobon- Gran libro de Sutra) de la doctrina de Reiyukai (靈友会-Centro de amigos del Alma).
- ⁴ Zen (禪) Escuela budista que tiende a alcanzar la iluminación espiritual mediante la meditación que no se somete al conocimiento intelectual y a sus conceptos.
- ⁵ Shodō (書道 camino de la escritura). *Sho* es el término japonés con el que se conoce la caligrafía japonesa y *dō* es camino, por lo cual, contiene la práctica de un camino de autoconocimiento y elevación del espíritu a través de la creación.
- ⁶ El Ch'í (氣 en chino) o ki (気 en japonés) es el aliento vital o energía cósmica con el que la creación debe estar de acuerdo. Es uno de los conceptos fundamentales del taoísmo primitivo que podemos relacionar entre otros conceptos con el soplo vital o Pneuma, griego. Sobre esta última aserción véase Bush Susan. *The Chinese Literati on Painting: Su Shih (1037-1101) to Tung Ch'í-ch'ang (1555-1636)*, Massachusetts and London, Harvard University Press, Harvard-Yenching Institute Studies XXVII, 1987, pp.16-17
- ⁷ Sumi-e (墨絵) Técnica ancestral de pintura monocromática con tinta negra de origen chino que nace de la filosofía taoísta y llevado a Japón por los monjes budistas. Es una pintura naturalista que representa los elementos en su forma más esencial y que defiende conceptos como naturalidad, la simplicidad o la espontaneidad.
- ⁸ El baren (馬棟) es un objeto duro elaborado a base de fibras vegetales – hojas de bambú- con el que se frota el papel contra el taco entintado en la estampación en relieve. Este sistema de frotamiento con baren o con cualquier instrumento duro –una simple cuchara. Por ejemplo- constituye una alternativa a la estampación por prensado y puede considerarse como el método más antiguo practicado en la obtención de estampas. El baren, cuyo plano es circular y ligeramente convexo procede de Asia Oriental. (Marcos. 2013 p. 53)
- ⁹ kanji (漢字) Es uno de los tres sistemas de escritura japonesa junto con los silabarios hiragana (ひらがな) y katakana (カタカナ). Los cuales tienen sus reglas específicas al ser combinados.

¹⁰ **Confucianismo:** Doctrinas morales y religiosas donde los confucianos ven al cosmos como algo armónico que regula las estaciones, la vida animal, la vegetal y la humana. El hombre debe armonizarse con el cosmos, estar de acuerdo a lo ordenado por el Cielo, para ello debe perfeccionarse mediante la introspección y el estudio. Que al lograr las buenas formar interiorizadas, logra buenos sentimientos a los demás y podrá practicar la justicia y buenos principios.

¹¹**Taoísmo:** Filosofía de vida basado en el Tao Te King de Lao tsé. El objetivo es alcanzar la inmortalidad, empero como longevidad en plenitud. Se decía que las personas que vivían en armonía con la naturaleza eran inmortales. Una superación del propio ser en comunidad con el entorno, lo que busca la superación y el progreso personal y colectivo, de acuerdo con una mutación constante que enseña el Taoísmo. El significado más antiguo que existe sobre el tao dice: «*Yi yin, yi yang, zhè wei tao*», es decir, "un aspecto yin, un aspecto yang, eso es el tao".

¹² El estilo japonés para considerar que es correcta una respuesta o acción se describe trazando círculos, entre más círculos concéntricos sean, es más cercano a la excelencia.

¹³ 筆順 específico orden de secuencia del trazo de caracteres chinos, con el óptimo número de trazos para no hacer movimientos innecesarios. (Takezaki, K, Godin. B, 2005, p.32).

¹⁴ bushōu 部首 Los radicales son parte de los elementos que configuran los kanji. Son 214 radicales que pueden ubicarse en cualquier posición del kanji, lo que puede facilitar la memorización para su escritura y es usado como método para la ordenación de palabras en un diccionario. Clasificados y ordenados según el número de trazos que varían de uno a diecisiete.

¹⁵ También llamado Lao-tse, Lao Tan, Lao Zi o Li Erh que significa niño viejo o viejo maestro.

¹⁶ Dharma en sánscrito es "religión - ley cósmica", son las doctrinas de las enseñanzas de Buda.

¹⁷ Csikszentmihalyi, lo ejemplifica como cuando los niveles de sangre baja del punto crítico y el cuerpo puede sentirse intranquilo, de tal manera que al estar consiente puede haber dos soluciones, para restaurar los niveles de azúcar; uno coma más de los debido, actuando al impulso y necesidad o puede identificar que mejor es bajar de peso, para empezar a cambiar hábitos y deseos en vano.

¹⁸ <https://www.lifeder.com/capacidades-cognitivas/Gratacós>, Marcel 11 Septiembre 2018 11:47

¹⁹ Filogenética: Una rama de la biología evolutiva que se encarga de trazar la relación ancestro descendiente de los organismos a diferentes niveles taxonómicos con base a diversos caracteres homólogos tanto morfológicos como moleculares.

Editor Conogasi. (2015). Introducción a la filogenética. 2021, Noviembre 16, Conogasi.org Sitio web: <https://conogasi.org/articulos/introduccion-a-la-filogenetica/>

The background of the page is a faded, artistic rendering of Chinese calligraphy. Large, bold characters are visible, some in black ink and others in a golden-yellow hue. The style is expressive and fluid. In the bottom left corner, there is a small, square red seal with white characters.

RELACIÓN DE IMÁGENES

RELACIÓN DE IMÁGENES

CAPÍTULO I

Figura 1. Giovanni Benedetto Castiglione, “Cabeza de hombre barbudo”, Monotipo 31.7 x 23.6 cm, Colección de Royal Art.

Recuperado de :<https://www.rct.uk/collection/903946/the-head-of-a-bearded-man-wearing-a-turban> (consultado Marzo 25 2023 20:30)

Figura 2. Rembrandt van Rijn, “La sepultura” Aguafuerte primer y segundo estado 21.1x16.0 cm c. 1654 Cortesía del Museo de Arte Metropolitano. Colección The Sylmaris. Regalo de George C. Graves, 1920 (20.46.17) Derechos reservados.

Recuperado de :<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/364151>
<https://www.ttamayo.com/2017/02/tecnicas-de-dibujo-de-rembrandt/> (consultado Marzo 25 2023 20:30)

CAPÍTULO II

Figura 1. Aquí se puede apreciar los primeros trazos de la escritura de una figuración con la naturaleza y sus variantes en la evolución.

Recuperado de :<https://www.pinterest.es/pin/824440275510860888/> (consultado Marzo 26 2023 20:00)

Figura 2. Plastrón de Tortuga, Con inscripciones adivinatorios de la Dinastía de Shang 1200 a.C. 18.6 x 10.2 cm

Recuperado de: <https://enciclopediadehistoria.com/china-antigua/>

(consultado Marzo 26 2023 20:30) **Figura 3.** Plastrón de Tortuga. Escritura en hueso de oráculo que se encuentra en el Museo de Lyushun.

Recuperado de : http://www.china.org.cn/arts/2014-10/17/content_33790110.htm (consultado Marzo 26 2023 22:30)

Figura 4. Inscripción de bronce Dinastía Song ding, ca. 800 BCE. El texto registra el nombramiento de un hombre llamado Song (頌) como supervisor de los almacenes en Chengzhou, y se repite en al menos 3 ollas de trípode (鼎 dǐng), 5 soperas (簋 guǐ) y sus tapas, y 2 jarrones (壺 hú) y sus tapas. Recuperado de:

<https://bluebox.creighton.edu/demo/modules/en-boundless-old/www.boundless.com/world-history/textbooks/boundless-world-history-i-ancient-civilizations-enlightenment-textbook/early->

chinese-dynasties-282/the-zhou-dynasty-291/art-under-the-zhou-dynasty-1107-17535/images/example-of-bronze-inscription/index.html

(consultado Marzo 26 2023 22:45)

Figura 5. Escritura sobre tambor de piedra

Recuperado de: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Stone_drum.JPG

(consultado Marzo 27 2023 20:00)

Figura 6. Sello pequeño de la dinastía Qin. Hecho de hierro, este prototipo fue descubierto en 1973 en la ciudad de Wendeng (eng 文市), Weihai, provincia de Shandong.

Recuperado de: <https://pearlriver.com/blogs/blog/the-ancient-art-of-chinese-calligraphy-four-treasured-tidbits> (consultado Marzo 27 2023 21:00)

Figura 7. Hanko Sellos de firmas personales. Fotografía: Sumi Hamano Yabuta sellos propias de la autora.

Figura 8. Variedad de pinceles

Recuperado de: https://kogeijapan.com/locale/en_US/toyohashifude/ (consultado Marzo 27 2023 21:30)

Figura 9. Estilo Reisho (隸書)

Recuperado de: http://shodo-seisen.com/blog_old/blog_20140429.html (consultado Marzo 27 2023 23:15)

Figura 10. Escritura estilo Reisho Dinastía Han

Recuperado de: <https://beyond-calligraphy.com/2010/03/05/clerical-script-%E9%9A%B7%E6%9B%B8-reisho/> (consultado Marzo 27 2023 23:55)

Figura 11. Estilo se escritura Gyosho del Calígrafo Su Shi de la Dinastía Song. Museo del Palacio Nacional en Taipei

Recuperado de: <https://beyond-calligraphy.com/2010/03/05/semi-cursive-script-%E8%A1%8C%E6%9B%B8-gyousho/> (consultado Marzo 27 2023 00:30)

Figura 12. Copia del Sutra de Loto atribuida al Príncipe Shotoku (573-621)

Recuperado de: <https://educalingo.com/es/dic-de/sutra> (consultado Marzo 27 2023 19:00)

Figura 13. Evolución de Hiragana y Katakana a partir de los Kanjis.

Recuperado de:

https://www.researchgate.net/figure/Kana-Development-Chart-9_fig1_358939350

(consultado Marzo 28 2023 20:15)

CAPÍTULO III

Figura 1. Sengai Gibon (1750-1838) Buji no hacer (sano y salvo, sin novedad). Tinta sobre papel 36.6 x 20.9 cm, Museo Idemitsu. Tokio

Recuperado de: <http://andreaenzioli.ch/blog/tag/basho/> (consultado Marzo 28 2023 20:30)

Figura 2. Cuadro imaginario para el ordenamiento de la secuencia del trazo del kanji y lograr una estética y armonía. En este caso es el kanji toshi (と) y el Kun yomi Lectura en japonés, sai sería on yomi lectura en chino. Contiene 13 trazos en total.

Recuperado de: <http://japonesonline.com/kanjis/ver/%E6%AD%B3/6/>

(consultado Marzo 28 2023 21:45)

Figura 3. Kaisho (楷書)

Figura 4. Gyōsho (行書)

Escaneo de los modelos de ejercicios para la práctica de la caligrafía Cuadernillo de Shuji kenkyu sha, mes Enero 2020 Reiwa

Figura 5. Sōsho (草書)

Figura 6. Reisho (隸書)

Escaneo de los modelos de ejercicios para la práctica de la caligrafía. Cuadernillo de Shuji kenkyu sha, mes Enero 2020 Reiwa

CAPÍTULO VII

Figura 1. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Génesis de plenitud”, Tinta sobre papel Suzuran, 134 x 34 cm, 2018.

Figura 2. Fotografía y autora de la obra, Sumi Hamano Yabuta, “Intersecciones en Cálido”, Tinta sobre papel Suzuran. 134 x 34 cm, 2018.

Figura 3. Fotografía y autora de la obra, Sumi Hamano Yabuta, “Intersecciones Primarias I” Tinta sobre papel Suzuran, 134 x 34 cm, 2018.

Figura 4. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Inflexión I”, Tinta sobre papel Suzuran, 134 x 34 cm, 2018.

Figura 5. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Kaisho en rojo”, Tinta sobre papel Suzuran, 33 x 34 cm, 2018.

Figura 6. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Fuerza Gestual”, Tinta sobre papel Suzuran, 134 x 34 cm, 2018.

Figura 7. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Inhibido gesto”, Papel Guarro super alpha, 30 x 30 cm, 2017.

Figura 8. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Inhibido gesto”, Papel Guarro super alpha, 30 x 30 cm, 2017.

Figura 9. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “GRAFISMO” (díptico), Tinta sobre papel suzuran, 33 x 34 cm, 2019.

Figura 10. Proceso de intervención. Fotografía Sumi Hamano Yabuta.

Figura 11. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Ejercicios fallidos II”, Tinta sobre papel suzuran, ejercicios caligráficos, almidonados sobre bastidor de MDF, 60 x 100 cm 2019

Figura 12. Fotografía y autora de la obra Sumi Hamano Yabuta “Ejercicios fallidos II”, Tinta sobre papel suzuran, ejercicios caligráficos, almidonados sobre bastidor de MDF, 100 x 60 cm, 2019.



GLOSARIO

佳

咲
悠



GLOSARIO

TÉRMINOS EN JAPONÉS

bokuseki (墨跡). “Trazos de tinta”, escritura con líneas de gran fuerza expresiva, que apareció durante el periodo *Muromachi–Azuchi/Momoyama* (室町-安土桃山) (1334-1603).

cha-sitsu. Sala de té.

chōwatai (調和体). Estilo de caligráfico que combina *kanji* y *kana* de manera armoniosa; su logro durante la era *Showa* (1926-1989) se considera el quinto cambio en el estilo de escritura.

e-makimono. Rollos de papel o seda que se leen horizontalmente, introducidos por los monjes budistas durante el período *Heian* (794-1192 d. C.).

emperador amarillo Huangdi. En la mitología china había cinco emperadores; el emperador amarillo Huangdi le encargó crear los caracteres de la escritura al astrólogo Cang Jie, quien fracasó en su intento hasta que pensó en capturar en un dibujo las características concretas de las cosas. Observó el sol, la luna, las nubes, las cosas sobre la tierra y así diseñó los caracteres para la escritura.

gozan ryū (五山流). Trabajos de los monjes zen. El término proviene de cinco montañas en Kyoto; ahí había templos donde los monjes concentraban sus trabajos de escritura.

gyosho. Como estilo caligráfico, surgió a finales de la dinastía Han e inicios de las seis dinastías; se sistematizó con la dinastía Sui (581-618 d.C.).

fude (筆), pincel, instrumento de caligrafía.

hakubun (白文). “Letras blancas”, uno de los dos tipos de letra de sello resultado de la estandarización de la escritura durante la Dinastía Ch’in (221-206), encargada por el emperador Qin a su ministro Lishu, unificando las distintas escrituras utilizadas en las diferentes regiones de China.

hibun (碑文). Textos antiguos en lápidas y estelas de piedra.

hiragana. Uno de los dos tipos de silabarios creados en el siglo IX que, junto con las formas *kanji*, componen la caligrafía japonesa.

ichiji-ichijion. “Una letra, un sonido”, fórmula con base en la cual se tomó prestado sólo el sonido de los caracteres chinos, a finales del periodo Nara (708-782 d.C.) y parte del Heian, para idear el *manyōgana* (ver).

ikebana (生花). Arreglo floral, actividad ceremonial que en Japón se conoce como un *do* (道), un “camino” hacia la iluminación.

Inkoku (陰刻). “Grabado en negativo”, usado en sellos para firmas personales.

kaisho (楷書). Escritura de imprenta o letra regular, de trazos cortos y sencillos que facilitaron la escritura. Surgió durante la dinastía Han (206 a. C.-220 d.C.)

kami (紙). Papel, como instrumento de caligrafía.

kana. Caligrafía autóctona, desarrollada en el periodo *Heian* (794-1192 d.C.), en un proceso de reducción y abstracción que transformó las formas rígidas de los *kanjis* chinos en curvas sinuosas y creativas.

kanji (漢字). Nombre de los ideogramas en japonés.

karayō. Estilo caligráfico de tradición china, surgido durante el período Edo (江戸) (1603-1867), por influencia de la dinastía Ming.

katakana (カタカナ). Uno de los tipos de silabario creados durante el siglo IX que componen la caligrafía japonesa; se utiliza para palabras de origen extranjero.

kikkojukotsu bun. Letras de caparazón de tortuga y huesos de animal utilizadas durante la dinastía Shang (1766-1122 a. C.). Las letras, hechas con líneas sencillas, estaban talladas con cuchillos y tenían carácter adivinatorio. Se les hacían unos orificios poco profundos y se calentaban; las grietas producidas se interpretaban para responder a los emperadores preguntas sobre el gobierno, la agricultura, el ejército y en general con las decisiones importantes, efectuadas conforme a lo que decían los oráculos.

Kojiki. Crónicas de relatos antiguos (712 d.C.).

kōyō moji. Letra oficial del shogunato durante el periodo *Muromachi–Azuchi/Momoyama* (室町-安土桃山) (1334-1603).

man'yōgana. Sistema de escritura que usa caracteres chinos de acuerdo con su significado, fonética, sonido o en combinaciones.

Nihon Shoki. Crónicas de Japón (720 d.C.).

nikkei (日系). Emigrantes de origen japonés.

onnade o *sōgana*. Estilo “femenino” de escritura japonés formado a partir del *sōsho*.

onokode. Estilo “masculino” de escritura japonés formado a partir del *kaisho*.

oie ryū (お家流). Corriente de escritura del príncipe imperial Shinnō (親王), durante el período Edo (江戸) (1603-1867).

origami. Arte de doblar papel para obtener diferentes figuras que se consideran esculturas en dicho material.

reisho (隸書). Estilo caligráfico para fines administrativos diseñado durante la dinastía Ch'in (221-206 a. C.) y usado para los documentos oficiales, esquelas oficiales de monumentos, piedras y preceptos oficiales.

sanpitsu. “Los tres pinceles”, grandes maestros que animaban a los calígrafos a no apegarse demasiado a las reglas y considerar la rapidez, simplicidad y soltura como características básicas para la evolución.

sansei (三世), tercera generación, los(as) nieto(as) de japoneses.

shodō (書道). “Camino de la escritura”. *Sho* es el término japonés con el que se conoce la caligrafía japonesa y *dō* es camino, por tanto, contiene la práctica de un camino de autoconocimiento y elevación del espíritu a través de la creación.

shubun (朱文). “Letras rojas”, uno de los dos tipos de letra de sello resultado de la estandarización de la escritura durante la Dinastía Ch'in (221-206), encargada por el emperador Qin a su ministro Lishu, unificando las distintas escrituras utilizadas en las diferentes regiones de China.

shuji (習字), “aprender la letra”. Término usado para referirse a la práctica de la escritura en niños o principiantes, la cual constituye una actividad de la enseñanza básica, considerada como el aprendizaje de la manera de correcta de escribir las letras de acuerdo con el estilo.

sōgana. Ver *onnade*.

sosho. Cursiva o estilo de hierba, estilo caligráfico que surgió hacia el año 220, a finales de la dinastía Han y principios de las seis dinastías.

sumi (墨). Barra de tinta, instrumento de caligrafía.

sumi-e (墨絵). Pintura en tinta china, práctica influenciada por el zen.

sutra. Discursos de Buda y en general textos con alguna enseñanza sobre las vías del conocimiento para alcanzar la iluminación.

suzuri (硯). Piedra para preparar la tinta, instrumento de caligrafía.

takuhon (拓本). Copias calcadas de textos que proliferaron durante el período *Meiji* (明治) (1867-1926), a finales de la dinastía Qing (清 Shin).

tehon (手本). Modelos de escritura para copiar, que se distribuyeron en el sistema educativo en 1872, año 5 de la era Meiji.

tenarai (手習い). Instructor de lectura y escritura en el *terakoya*.

terakoya (寺子屋). institución privada de enseñanza de la lectura y la escritura.

waka. Forma japonesa de poemas con 31 sílabas desarrollada durante el periodo Heian (794-1192 d.C.), que se convirtieron en una necesidad cotidiana de la nobleza.

wakon yosai. Expresión que hace referencia al espíritu japonés o el conocimiento occidental.

wayō. Estilo de caligrafía típicamente japonés.

youkoku (陽刻). “Grabado en positivo”, usado en sellos para firmas personales.

zen. Escuela de budismo originada en China durante la dinastía Tang.

zenrin yō. “Estilo del templo zen”, consistente en expresar el carácter y el estado espiritual del ejecutante, desarrollado por los monjes zen durante el período *Kamakura* (1190-1334).

TEORÍA DE FLUJO

atención: proceso que discrimina los estímulos que se captan, como una especie de filtro de nuestra mente para introducir en nuestro cerebro la información relevante. Como energía psíquica, permite enfocarse y concentrarse en lo primordial para realizar con eficacia una práctica.

concentración: proceso que permite alcanzar metas con mayor rapidez, atendiendo tres focos: el interno establece contacto con pensamientos, deseos y objetivos propios; el externo identifica nuestro lugar y orienta la decisión de permanecer o desplazarse; el de los demás nos lleva a observar y escuchar a quienes forman nuestro entorno y nos proporciona habilidades sociales. Para Goleman (2018), el autoconocimiento facilita la concentración, porque sabemos qué necesitamos y qué nos interesa. Así obtenemos resultados más eficaces.

conciencia: proceso biológico que existe porque el sistema nervioso está diseñado para autodirigirse, pasando por encima de sus instrucciones genéticas, siguiendo su propio curso de acción. Su función consiste en representar la información de lo que sucede dentro y fuera del organismo, para que el cuerpo la evalúe y tome la acción correspondiente. La complejidad del sistema nervioso humano permite que, al cambiar los contenidos de su conciencia, la persona puede influir sobre sus propios estados.

conciencia plena: resultado del crecimiento de la personalidad propiciado por la práctica de una actividad que produce flujo.

energía psíquica: término con que Csikszentmihalyi (2011: 19) se refiere a la atención que permite trabajar de manera concentrada, pues determina lo que aparece o no en la conciencia y se necesita para realizar actos mentales como recuerdos, pensamientos, sentimientos y toma de decisiones.

estado de flujo: se logra al cubrir los siguientes parámetros: *atención, concentración, objetivos claros, motivación, habilidad congruente y retroalimentación*.

fluir: mantener la experiencia óptima al desempeñar una actividad mediante un mayor desafío que exija más habilidad, evitando tanto el aburrimiento porque se ha vuelto fácil como la ansiedad por lo opuesto.

método de muestreo de la experiencia: Consiste en que los sujetos participantes registran por escrito cómo se sienten cada vez que suena un aparato electrónico receptor de mensajes, el cual se activa unas ocho veces al día durante una semana. El resultado ofrece un informe de vida formado con una selección de momentos representativos.

motivación: parámetro de la mente plena identificado con el disfrute de la misma actividad que se está realizando. Hay motivaciones intrínsecas, como las que impulsan los proyectos auténticos, valiosos por sí mismos. En cambio, las motivaciones externas aparecen en los proyectos inauténticos, hechos porque se deben realizar.

objetivos claros: permiten percibir las expectativas y alcanzar los objetivos mediante habilidades y destrezas. En la vida cotidiana, orientan la concentración y le dan sentido y significado a la vida, con un propósito interior y personal. En el orden subjetivo, la conciencia percibe como prioritario llevar sus metas a la práctica con resolución (Csikszentmihalyi, 2018).

pirámide de Maslow: jerarquía de necesidades, donde se alcanza la autorrealización después de atender las necesidades fisiológicas, de seguridad, aceptación social y autoestima, de acuerdo con una teoría sobre la motivación humana formulada por el psicólogo Abraham Maslow, en un artículo de 1943, con ese título.

plenitud: estado en el que se tiene la experiencia de flujo o experiencia óptima. Se puede alcanzar por coincidencia, como en una reunión familiar o de amigos, pero también como resultado de enfrentar deliberadamente un desafío que exige habilidades específicas.

teoría de flujo: Teoría formulada y desarrollada por el psicólogo estadounidense de origen húngaro Mihaly Csikszentmihalyi (1934) en 1975. Esta teoría representa el estado emocional de una persona mientras realiza una tarea, a partir del equilibrio entre el nivel de desafío y el de habilidades. Se distinguen ocho estados emocionales: apatía, aburrimiento, relajación, preocupación, control, ansiedad y preocupación. La persona centrada en su tarea experimenta el estado de flujo, que se desarrolla cuando se enfrenta un gran desafío con una gran habilidad y ambos se equilibran, cuando se tienen objetivos claros y hay motivación y retroalimentación. El autor llama experiencia óptima a este estado en el que somos altamente productivos y sentimos bienestar, olvidamos lo que nos rodea y nos concentramos en la actividad. En esta teoría, la actividad se percibe como un juego que se disfruta por sí mismo, que no exige esfuerzo alguno y durante el cual se pierde la noción del tiempo.

teoría de la experiencia óptima: otra denominación de la teoría del flujo, enfocada desde las actividades que producen flujo, como juegos, deportes, pasatiempos y artes, diseñadas para causar placer al realizarlas, con reglas y objetivos, desafíos y exigencias de máximo rendimiento para los participantes.

NEUROCIENCIAS

atención ejecutiva o explícita: habilidad para procesar información compleja, planificar el futuro y adquirir nuevos conocimientos de manera voluntaria y consciente, al concentrarse en estímulos externos e internos.

atención plena o conciencia plena: conciencia del momento presente con aceptación, para conseguir la lucidez mental, estabilidad emocional e intención valiosa, a través del reconocimiento compasivo, no evaluativo y ecuánime de pensamientos y emociones. En sentido budista, se habla de presencia plena o conciencia abierta como el resultado de la práctica tradicional de la meditación, que se propone lograr un estado de alerta, experimentar el trabajo de la mente para alcanzar dicho estado y estar presente con la propia mente en esa experiencia. Esto vuelve altamente relevante dicho método para explorar la experiencia humana, objeto de estudio de las ciencias cognitivas. (Varela *et al*, 1997: 48) Se reconoce la importancia de estar presente al constatar que habitualmente nuestra mente y nuestro cuerpo están dissociados, porque no estamos presentes. Pero los hábitos se pueden romper. Se toma la respiración como foco de atención, al cual volver cuando la mente divague. La práctica tiene dos etapas: *shamatha* o apaciguamiento de la mente y *vipashyana* o desarrollo de la intuición. También hay periodos en los que se amplía el panorama, de “conciencia abierta” o “captación abierta”, en los que se prescinde de la respiración como foco. Tradicionalmente, se compara a la presencia plena con las palabras y a la conciencia abierta con la gramática de la oración completa. Se adquiere madurez o sabiduría (*prajña*) cuando se rompen los hábitos y se aprende a “dejar estar”. ((Varela *et al*, 1997: 49-51)

cerebelo: estructura del sistema nervioso central, ubicada en la parte inferior y posterior del cráneo. Se encarga de integrar vías motoras y sensitivas, conectando información y órdenes de la corteza cerebral con el aparato locomotor. Asimismo, participa en procesos de memoria, lenguaje, atención y aprendizaje, entre otros. En estudios de neuroimagen, se activa más con conocimientos nuevos que con los ya adquiridos y participa en el proceso de automatización de las tareas motoras.

cerebro emocional: da a la información un valor que permite al organismo la importancia biológica de un evento.

cerebro cognitivo: analiza en detalle las características del mismo evento.

ciencias cognitivas: ciencias que determinaron el nacimiento de la neurociencia cognitiva: psicología cognitiva, teoría de la información, teoría de sistemas, lingüística y, en algunos lugares, filosofía. (Gómez, 2004: 7). Se ubican en el cruce entre ciencias naturales y ciencias humanas y confirman el lugar de la ciencia como autoridad en la cultura contemporánea. (Varela, *et al*, 1997: 18-19) Varela reconoce tres etapas en su desarrollo: cognotivista, emergencia y enactiva. En la primera, la cognición humana se considera una representación mental que manipula símbolos de rasgos del mundo, abriendo la neurobiología, la sociología y la antropología a las ciencias cognitivas. En la segunda, se cuestiona que las representaciones procesen símbolos y la noción de representación como clave de las ciencias cognitivas y se plantea que en muchas tareas cognitivas participan sistemas que integran elementos diversos en una conducta global. En la tercera, la cognición se produce al poner en obra un mundo y una mente históricos. (Varela *et al*, 1997: 32-34, 37)

circuito cognitivo: las neuronas establecen conexiones entre sí para transmitir información en forma de impulsos eléctricos, formando circuitos de diferentes tipos: sensoriales, motores, de regulación, cognitivos, etcétera. Estos circuitos cambian para adaptarse a las transformaciones ambientales y hacer posible el aprendizaje de nuevas habilidades. Los circuitos cognitivos realizan diferentes funciones: atención, orientación, memoria, funciones ejecutivas, praxias, gnosias, lenguaje, cognición social y habilidades visoespaciales.

circuito emocional: conjunto de estructuras cerebrales localizadas en el sistema límbico, que participan en la gestión de emociones, la memoria y el aprendizaje. Se le llamó circuito de Papez, porque lo propuso el neurólogo estadounidense James Papez en 1937, suponiendo un modelo neurocientífico sobre el funcionamiento de las emociones humanas. Postulaba la existencia de conexiones entre el hipocampo, el hipotálamo, el tálamo y la corteza cingulada. Dado que se basó en investigaciones del médico y filósofo alemán Christofredo Jakob, autor de una teoría sobre el sistema límbico y los mecanismos centrales del procesamiento emocional, el circuito se llamó “de Jakob-Papez” cuando se reconocieron sus aportes.

conocimiento cognitivo: esta forma de conocimiento se refiere a la facultad de todos los seres vivos de procesar información a partir de la percepción sensorial, la experiencia y la subjetividad que permite evaluar dicha información.

conocimiento emocional: el concepto se remonta a Charles Darwin, quien señaló la importancia de las expresiones emocionales para la supervivencia y la adaptación. En el siglo XX, lo abordaron varios autores: Thorndike (1920), Weschler (1940) y Gardner (1983). En especial, Leuner (1966), Payne (1985), Greenspan (1989), Salovey y Mayer (1990) y Goleman (1995), quien popularizó el término de inteligencia emocional, que hace referencia a la capacidad de reconocer los sentimientos propios y ajenos, motivarnos y manejar adecuadamente las emociones en nuestras relaciones, mediante aptitudes diferentes de la inteligencia académica pero referidas al coeficiente intelectual.

corteza motora suplementaria: parte de la corteza cerebral ubicada en la parte superior y medial del encéfalo, cuyas funciones consisten en programar secuencias complejas de movimientos y coordinar y coordinar movimientos bilaterales, en interacción con otras partes del área motora.

corteza parietal: estructura del lóbulo parietal, ubicado detrás del lóbulo frontal, responsable de procesar los estímulos y coordinar los movimientos. Se activa con actividades motoras, sobre todo durante el aprendizaje de nuevas secuencias.

corteza prefrontal: estructura ubicada al frente del cerebro que, según los estudios de neuroimagen, se activa durante el aprendizaje de una nueva secuencia motora, pero deja de activarse cuando la tarea se vuelve automática.

corteza prefrontal dorsolateral: estructura de la corteza prefrontal que participa en la función ejecutiva integrando información altamente procesada, para funciones cognitivas elevadas: la autoconstrucción, la conciencia autorreflexiva, el pensamiento abstracto, la flexibilidad cognitiva, la planificación, la acción voluntaria y la teoría de la mente.

corteza premotora: una de las estructuras que conforman las áreas motoras del cerebro. Se ubica en el lóbulo frontal, asociado a funciones ejecutivas asociadas a la memoria, toma de decisiones, planificación, selección de objetivos y resolución de problemas.

entrada perceptiva de la corteza parietal: se refiere al ingreso de estímulos en una parte de la corteza cerebral localizada en el centro del encéfalo, entre el lóbulo frontal y el occipital. Sus funciones consisten en la integración sensorial y el procesamiento de información; en ella se realizan la mayoría de los procesos perceptivos y se organiza la información proveniente del interior y el exterior del cuerpo, a través de la vista, el oído y el tacto, para reconocer las sensaciones corporales, la posición del cuerpo, interpretar símbolos y realizar operaciones aritméticas, entre otras, en interacción con otras áreas del cerebro.

espacio computacional premium: hace referencia a la mejor calidad de la información y la manera en que se encuentra almacenada y procesada, en analogía con los equipos más avanzados que existen actualmente.

estado de hipofrontalidad transitoria: se produce cuando la corteza prefrontal del cerebro deja de funcionar, cancelando la función de juicio y opinión.

estudios o pruebas de neuroimagen: las tomografías por emisión de positrones permiten medir los cambios en la actividad cerebral cuando una tarea se vuelve automática. Se hacen las exploraciones en diferentes momentos del aprendizaje, utilizando $C^{15}O_2$ como trazador para registrar cambios en el flujo sanguíneo cerebral regional (rCBF) en los cambios de la actividad neuronal.

experiencia cumbre: término con el que Maslow se refiere a la experiencia óptima (Csikszentmihalyi), conciencia plena (Francisco Varela), realidad última (Gudo Wafu Nishijima).

focalización: dirigir la atención o el interés hacia un centro o foco.

función cognitiva: como parte de la función cerebral, el cerebro conceptualiza la función cognitiva como ordenada jerárquicamente. En la corteza cerebral, el área prefrontal es una de las principales; representa la base neuronal de las funciones cognitivas superiores "como la conciencia autorreflexiva, la atención, la memoria, la percepción y la excitación, que se ordenaron en una jerarquía funcional con el lóbulo frontal necesario para los atributos superiores.

funciones cognitivas elevadas: la autoconstrucción, la conciencia autorreflexiva, el pensamiento abstracto, la flexibilidad cognitiva, la planificación, la acción voluntaria y la teoría de la mente.

información cognitiva: la que hace referencia a los procesos cognitivos.

información emocional: la que se refiere a las emociones.

meditación: Se distingue entre la meditación trascendental y la de foco abierto. Sus aplicaciones clínicas van del afrontamiento de enfermedades crónicas, prevención y tratamiento del estrés, trastornos de ansiedad y prevención de recaídas en depresión o adicciones.

meditación de foco abierto, awareness, insight o mindfulness: términos utilizados predominantemente en el ámbito psicológico académico.

meditación trascendental: tipo de meditación en la que se utiliza un objeto de concentración.

memoria conceptual: forma de memoria basada en el significado del estímulo. Los teóricos de la memoria como múltiples sistemas encuentran necesario distinguir entre el sistema de

representación perceptiva y el sistema de memoria semántica. Cada una procesa y transmite la información de diferente manera. En 1958, el psicólogo británico Donald Broadbent propuso el primer modelo estructural del procesamiento de la información en el sistema cognitivo humano, donde mostraba el flujo de la información en el sistema de procesamiento de la información y qué sucedía con la información atendida y no atendida. Una década más tarde, Atkinson y Shiffrin propusieron un modelo similar, el cual influyó en investigaciones posteriores sobre la memoria humana. Lo llamaron estructural o modal por el énfasis en la existencia de diferentes estructuras o almacenes de memoria. De acuerdo con el sistema, la información transmitida por el estímulo se codifica de dos formas, según se base en sus características físicas o en su significado. La primera depende del sistema de representación perceptivo; la segunda, del sistema de memoria semántica.

memoria emocional: recupera las sensaciones fisiológicas tenidas en una situación específica, cuando se vive una situación similar. Al evento se suman la emoción sentida en aquel momento y la respuesta corporal. Comprende aprender, almacenar y recordar eventos asociados con respuestas fisiológicas y emocionales.

memoria perceptiva: la memoria tiene tres fases: codificación, almacenamiento y recuperación. En cada una de ellas participan los diferentes tipos de memoria existentes: sensorial, a corto plazo, de trabajo y a largo plazo. En la sensorial o perceptiva se registra la información recibida desde el entorno por un órgano hasta que el cerebro la percibe. En esta primera fase, lo captado se registra después de que la atención lo selecciona y limita para procesarlo de acuerdo con su significado, el cual depende de información ya guardada. En la segunda fase, la información se almacena, pero la memoria sensorial lo hace por poco tiempo, desde menos de un segundo hasta varios minutos, según el estímulo sensorial provenga del oído, la vista o el tacto. La información desaparece rápidamente, sin procesamiento por la memoria de corto plazo; o se incorpora al proceso cognitivo. En cambio, la memoria de trabajo almacena la información durante más tiempo, combinándola con la que ya contiene en la memoria a largo plazo. Ahí se organiza en imágenes, redes semánticas o esquemas. Las redes semánticas forman conjuntos de unidades relacionadas por su significado y organizadas jerárquicamente; los esquemas organizan la información por temas y constituyen modelos para describir situaciones concretas. En la tercera fase, la nueva información se integra con la ya almacenada, facilitando su recuperación de acuerdo con la forma en que esté organizada y con el contexto, pues también se almacena el contexto físico y emocional, de manera que uno similar al del estímulo facilita la recuperación de la información almacenada.

neurociencia: Estudio del sistema nervioso en diferentes niveles y desde un punto de vista interdisciplinario, centrado en el cerebro y estrechamente relacionado con las matemáticas, lingüística, ingeniería, informática, química, filosofía, psicología y medicina. Se desarrolló a partir de la década de 1950, basada en avances en campos como la biología molecular, la electrofisiología y la neurociencia computacional.

neurociencia cognitiva: conocimiento que estudia las relaciones mente-cerebro, los procesos mentales desde un abordaje interdisciplinario. (Gómez, 2004:6).

patrón de ganglios basales: serie de variables que se repiten de manera lógica en relación con los ganglios basales, estructuras neuronales localizadas en lo profundo de la masa encefálica, cuya función consiste en refinar los movimientos voluntarios.

patrón motor internalizado: posibilidades de movimiento que permiten desplazarse en el espacio y se presentan desde las etapas tempranas del desarrollo, cuando se adquieren de manera

automática y se incorporan a la persona a medida que asume actitudes y valores del entorno.

procesamiento cognitivo: operación que permite decodificar la información captada a través de los sentidos, de manera que tengan sentido para quien la recibe. Hay procesos básicos como sensación, percepción, atención y memoria; y superiores, basados en los anteriores, como pensamiento, lenguaje e inteligencia.

respiración consciente: la respiración tiene efectos en nuestro cerebro; la respiración consciente facilita la irrigación cerebral, mejorando el funcionamiento del cerebro y sus partes al mejorar las conexiones entre neuronas (citado en Brassard, Ainslie & Secher, 2014). Además, cuando la respiración se utiliza como facilitador de la meditación, el tamaño real del cerebro aumenta. La respiración modifica la corteza prefrontal y áreas asociadas con la atención y el procesamiento de la información sensorial. La respiración consciente activa el sistema parasimpático, el cual ayuda a lograr la homeostasis que va a mantener nuestro cuerpo en equilibrio. Tenemos

respiración normal, respiración inconsciente o respiración torácica: el proceso de la respiración se realiza mediante diferentes músculos; normalmente, se utiliza el diafragma de manera inconsciente, por lo que también se le llama respiración diafragmática; en cambio, cuando participan los músculos del tórax se realiza voluntaria y conscientemente.

sistema explícito de procesamiento de la información: basado en reglas, expresa su contenido mediante la comunicación verbal y se vincula a la conciencia consciente. La aplicación consciente de las reglas forma una imagen mental con la información real y con el conocimiento de que esa información se adquirió, además de tareas unidimensionales de una sola regla.

sistema implícito de procesamiento de la información: basado en la habilidad o en la experiencia, no verbaliza su contenido, el cual solo puede transmitirse mediante el desempeño de una tarea y la conciencia consciente no tiene acceso a él.

sistemas nerviosos: destacan los sistemas central, autónomo y periférico.

sistema nervioso gran simpático: encargado de una serie de tareas concretas, como regular y activar nuestros reflejos y reacciones en cualquier situación de peligro o ansiedad, estrés o miedo.

sistema nervioso parasimpático: nos ayuda a pasar de un estado de alerta a uno de calma, regula y controla una parte esencial en el restablecimiento de la energía corporal. Regula el ritmo cardíaco, reduce la presión sanguínea y mejora procesos cognitivos tan importantes como la memoria, la atención y la resolución de problemas.

función de hematosis: permite el intercambio de gases entre la sangre y el ambiente externo, con la finalidad de expulsar el dióxido de carbono y fijar el oxígeno mediante la respiración.

sosiego emocional: energía de quietud, calma, bienestar y disfrute que inspira y, como experiencia profunda, conecta con el interior.

nervio vago: uno de los principales componentes del sistema nervioso; se encuentra dentro de los pares craneales y se considera el más largo del cuerpo, pues llega hasta la cavidad abdominal a través del tórax y la región cervical, desde el bulbo raquídeo.

procesos cognitivos: operaciones mentales realizadas por el cerebro durante el procesamiento de información sensorial, que los asocia con un significado. Se distinguen en básicos (percepción, atención, memoria) y superiores (pensamiento, lenguaje, inteligencia, resolución de problemas).

resolución de problemas: uno de los procesos cognitivos superiores, en el que se entrelazan el pensamiento, el lenguaje y la inteligencia para relacionar información y encontrar uno o más soluciones mediante complejas operaciones.

homeostasis: propiedad de los organismos consistente en mantener una condición interna estable que compensa los cambios ambientales mediante intercambios de materia y el exterior.

sistema neuroendocrino: formado por las interacciones entre el sistema nervioso y el sistema endócrino, formado por glándulas de secreción interna y encargado de producir hormonas que regulan la actividad de células y órganos.

sistema digestivo: conjunto de órganos que se encargan de transformar los alimentos y líquidos ingeridos para que las células del cuerpo los absorban y utilicen como fuentes de energía para el crecimiento y la reparación de tejidos.

sistema circulatorio: conjunto formado por el corazón y los vasos sanguíneos, encargado de transportar sangre por el interior del cuerpo, para llevar nutrientes, oxígeno, hormonas y otras sustancias a las células.

sistema neuroquímico: formado por los nervios y las sustancias químicas que influyen sobre su funcionamiento, como neurotransmisores, hormonas, drogas, etcétera.

sistema nervioso: conjunto de órganos y estructuras de control e información del cuerpo; está formado por neuronas, células altamente diferenciadas, capaces de transmitir impulsos eléctricos a través de una red de terminaciones nerviosas. Tiene tres funciones básicas: sensorial, para percibir estímulos internos y externos; integradora, que analiza la información sensorial y combinada con la que almacena y recupera mediante la memoria sirve para tomar decisiones; y motora, estimulando músculos y glándulas para producir o impedir movimientos corporales. Incluye además el sistema nervioso central, formado por el encéfalo y la médula espinal; y el sistema nervioso periférico, formado por nervios que parten del sistema central hacia todo el cuerpo y consta del sistema nervioso somático, que controla los músculos esqueléticos, y el sistema nervioso autónomo, integrado por el sistema nervioso simpático y el sistema nervioso parasimpático. El primero produce respuestas defensivas ante situaciones de emergencia o amenaza provenientes del ambiente; el segundo, lo opuesto, de manera que ambos producen un equilibrio.

