

A
-
tensiones

Danielle Ordóñez Pinto
Proyecto de Grado de Arte
Septiembre de 2021
<https://daniellearte.cargo.site/>

Universidad de Los Andes
Departamento de Arte

Asesores del proyecto:
David Peña Lopera
Santiago Forero Ramírez

Dedico este proyecto a la memoria que atesoro de David Palau, quien fue mi compañero, amigo, maestro de artes marciales y un pilar en gran parte de mi proceso de formación como artista. También dedico este proyecto a Lama Ole, a los demás maestros y amigos de la Bujinkan, a los amigos que me han motivado e inspirado en cada paso, y a mi familia que me ha brindado todo el apoyo posibles. Por último, dedico todas las maravillosas impresiones que han brotado de este proceso a todas las personas que puedan recibirlas.

ÍNDICE

Introducción	5
La cuerpomente	9
Sistemas	11
Método	11
Proceso	14
Hábito	17
Las acciones performáticas	19
Dibujar	19
Activar un objeto	25
Escribir haiku	27
Espacios Liminares	29
Los límites de la cuerpomente	32
Los límites entre organismo y artefacto	34
Los límites entre el arte y la vida cotidiana	37
Los límites del proyecto	38
Estados de presencia	42
Mindfulness	45
Estado de flujo	47
Experiencias de recepción	49
Referencias	53



Introducción

A-tensiones es un proyecto que reúne series de dibujos, esculturas de acción y poemas, los cuales son el resultado de la construcción de sistemas y procesos performáticos mediante los que exploro la atención, el movimiento y estados de conciencia. Además, a través de dichos procesos indago sobre la percepción y los *estados de presencia*, y reflexiono sobre los límites entre los conceptos de corporeidad y mente, organismo y artefacto, experiencia de arte y cotidianidad, artista y objeto de arte, y sobre mis propios límites. Las premisas y métodos de dichos procesos surgen, principalmente, de mis prácticas de meditación y de artes marciales conocidas como *Ninjutsu* y *Bujinkan Budō Taijutsu*, así como de mi experiencia en danza y teatro.

Las acciones performáticas se conforman como sistemas que dirigen mi experiencia de hacer arte, así como mi expresión artística. Se basan en establecer focos de atención para controlar procesos mentales, desarrollar conciencia (*awareness*) sobre el suceso en transcurso y propiciar un *estado de presencia*, así como para favorecer la sensibilidad, continuidad, fluidez, sinceridad y espontaneidad en los movimientos. El resultado de las acciones es una transformación doble: se transforma mi *cuerpomente* mientras transformo materia y produzco piezas de arte.

Las piezas que surgen de los procesos, o aquellas que los conforman, son un medio para, y un resultado de explorar estados y expresiones de mi *cuerpomente*. Están hechas con materiales y herramientas más o menos ordinarios: papel bond, opalina, o cualquiera que tenga la bitácora en la que trabajo, grafito, carboncillo, lápices, lapiceros, nylon, colbón, etc. A su vez, cada pieza es un organismo en desarrollo, un proceso, la práctica de un día cualquiera. Así pues, los dibujos son tanto huellas de las acciones como fragmentos de presencia; los aparatos son extensiones de mi corporeidad que se vuelven esculturas al ser activados; y los poemas son impresiones sensoriales ampliadas que cristalizan lugares de mi sentir. El resultado plástico de los dibujos y poemas es siempre incierto, no hay un plan preconcebido, descubro estas expresiones en el proceso. El resultado de las esculturas de acción es más controlado. Todos estos objetos son órganos, estructuras, pieles. Los trazos son movimientos

entretreídos, una combinación de momentos y estados de mi *cuerpamente*; los aparatos son superficies potencialmente vivas, frágiles, efímeras y mínimas; y los poemas son planos-detalle ampliados, instantes expandidos.

La idea de tensión subraya lo que sucede durante los procesos performáticos: mi *cuerpamente* se encuentra en un estado de esfuerzo, presencia y extensión. Es decir que me veo desplazada fuera del estado de confort y obligada a dirigir completamente mi atención a la acción en transcurso y a los estímulos del momento. Este esfuerzo continuado propicia que se fracturen los límites de mis capacidades de atención. Pero la tensión del esfuerzo a su vez supone una distensión de otras fuerzas como aquellas que pueden ejercer los procesos mentales de recordar y proyectar ideas que se ubican fuera de la experiencia presente. Como consecuencia, me tiendo completamente hacia la experiencia, dispongo mi *cuerpamente* en su totalidad al servicio de la experiencia de hacer arte o de la acción performática. Entonces, *Atensiones* señala también un tipo de ausencia de tensión y control, una entrega total.

La noción de tensión también aparece en el encuentro entre procesos aparentemente opuestos: los procesos mecanizados y la espontaneidad. Por ejemplo, los movimientos repetitivos de los trazos confluyen con decisiones intuitivas del momento, los artefactos cobran vida en conjunción con la improvisación y con sensibilidades que surgen en el presente de la acción. Y mediante los poemas se expanden sucesos momentáneos y menudos mientras quedan suspendidos en una eternidad.

En este proyecto la actividad del arte es un vehículo de experiencia y transformación, y las piezas son la evidencia de que un proceso invisible persiste en otro visible: la transformación de la *cuerpamente*, en la producción de piezas y experiencias de arte. De esta manera, el arte conduce hacia una (re)construcción de conciencia y corporeidades a través de operaciones sobre la materia. Asimismo, hacer arte se torna un espacio de investigación de *ser en un cuerpo que produce arte*.

Para propiciar ciertas percepciones, hay que crear ciertos espacios.

Para crear tales espacios hay que ser espacio en sí mismo,
un lugar abierto, en constante transformación.

El espacio se puede ocupar.
En el espacio siempre hay cuerpos.
Un espacio hecho de cuerpos.
Un espacio tiene superficies.
La superficie expresa el área de un territorio.
El suelo parece piel.
El espacio cambia con los cuerpos que lo ocupan/habitan.
El espacio siempre existe.
Hay espacios dentro de espacios.
Un espacio lleno de agua.
Espacio del agua.
Un espacio hecho de datos.
Un espacio construido con datos.
El espacio es información.

El cuerpo ocupa espacio.
El cuerpo siempre está en un espacio.
Cuerpos que limitan un espacio.
El cuerpo tiene superficies.
La superficie expresa la extensión de un cuerpo en 2D.
Mi piel parece una superficie.
El cuerpo cambia todo el tiempo.
El cuerpo deja de existir.
Un cuerpo está ocupado por otros tipos de cuerpos.
Un cuerpo de agua.
Un cuerpo dentro de agua.
Un cuerpo hecho de datos.
Un cuerpo descrito con datos.
Todo cuerpo informa.

La cuerpomente

Existe una experiencia colectiva de tener, o ser, un cuerpo humano. Hay una conciencia construida de lo que implica *ser humano* y esta experiencia es una realidad, o ficción, colectiva (Haraway D., 1985). Para definir dicha experiencia se han enunciado límites de los que surgen pares de aspectos enfrentados: ser vivo y ser inerte, natural y artificial, cuerpo y mente, organismo y máquina, adentro y afuera, individual y colectivo, tecnología y naturaleza, materia y energía, espacio y ser, etc. Si bien aquellos son términos conceptualmente diferenciables, existen lugares y experiencias en donde el límite entre uno y otro se desdibuja. Aquellos son los lugares en los que me interesa indagar. Por eso parto de “mi propia” ficción de ser, la *cuerpomente*, término que unifica los conceptos que están en el foco de investigación y exploración en mi obra.

La cuerpomente es un fenómeno, es una manifestación que se hace presente a la consciencia de una entidad, de ella misma, que percibe y aparece como objeto de su percepción. A su vez, es un conjunto de fenómenos que incluye los procesos eléctricos y químicos de la percepción y del pensamiento

La cuerpomente es conciencia, una actividad que consiste en ser o percibirse presente en una realidad.

La cuerpomente es una experiencia construida de ser en un cuerpo: emplear un instrumento de percepción y habitar un espacio como una conciencia que le otorga vida.

La cuerpomente es una forma de tecnología que se reconstruye a partir de un conjunto de técnicas mediante las que se ponen en práctica diversas formas de conocimiento.

La cuerpomente es un objeto de conocimiento que puede estudiarse mediante prácticas artísticas.

La cuerpomente es espacio y se manifiesta más allá de los confines de un individuo.

La cuerpomente es todo lo que es posible. Ser potencia.

La cuerpomente es un estado naciente.

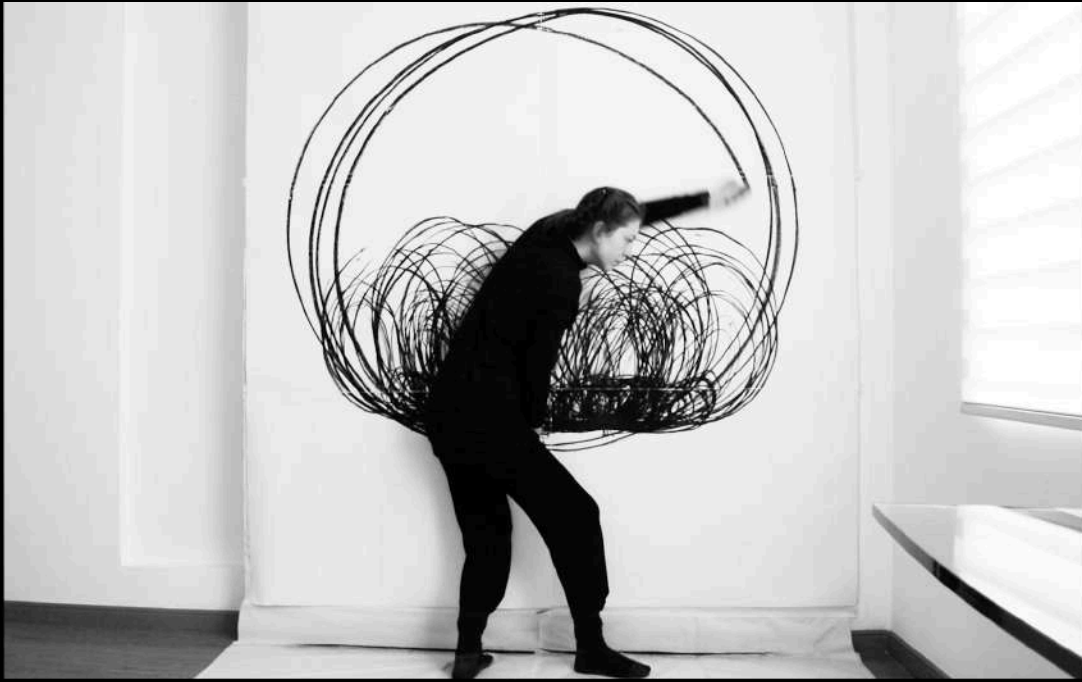
Sistemas

La obra comienza con la elaboración de sistemas. Las acciones performáticas se componen como un conjunto de reglas y métodos para investigar mi cuerpomente, la cual es, a su vez, un sistema -un conjunto de órganos, y un contenedor y procesador de información-intervenible. Los procesos de acción producen cambios en mi sistema.

Método

Los métodos que empleo se basan principalmente en exploraciones de movimiento, ejercicios de atención, de respiración, y experiencias de percepción sensorial. Son sistemas de hacer o mecanismos de comportamiento simples y repetibles en miras a favorecer la disposición entera de mi *cuerpomente* al *estado de presencia* durante los procesos performáticos.

La repetición es un factor muy importante en estos métodos pues permite profundizar en la experiencia de un mismo gesto, evento o estímulo, y propiciar una transformación. Dicha transformación puede consistir, por ejemplo, en automatizar un patrón de movimiento, ampliar la habilidad de la atención, desarrollar percepciones, encontrar y pulir expresiones, o cambiar de estados mentales. El proceso o acción es un fin en sí mismo en mi obra.



Exploración de circularidad y equilibrio trazando en alzado

Mientras trazo, entretejo movimientos, así como ciertos procesos o estados mentales.

Los entramados finales son una combinación de momentos y estados de una cuerpo mente dispuestos como una estructura.

“En un pequeño cambio hay incluidas miles de transformaciones.”

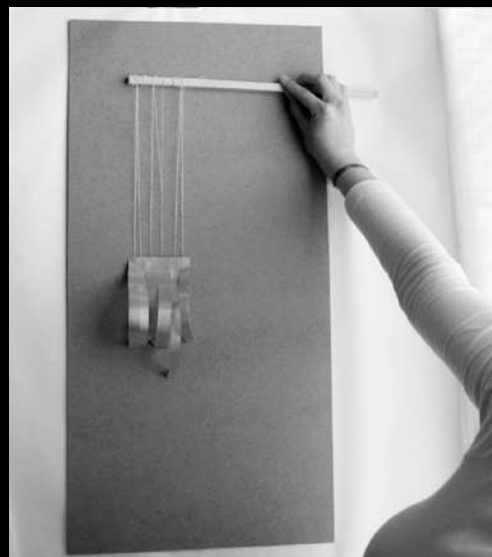
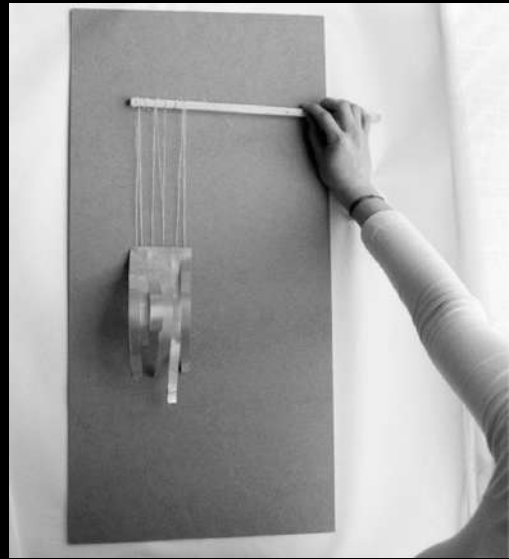
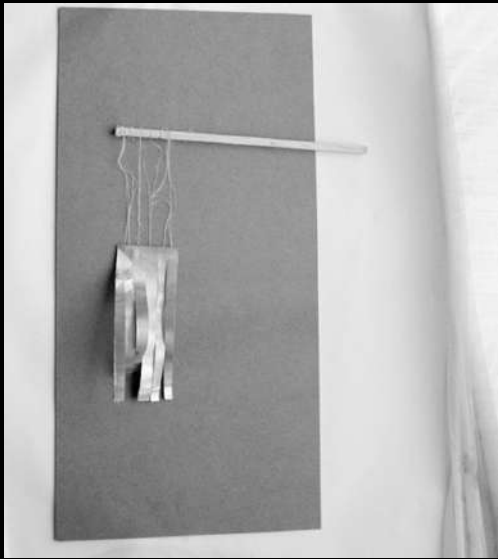
(Hatsumi M., 2005, P.87)

Proceso

En la serie de dibujos, la obra sucede en el proceso y el resultado plástico se descubre durante el transcurso. El dibujo es un vestigio de la acción.

En la serie de esculturas activadas el proceso performático es el que da vida a los artefactos y les imprime el valor de escultura. El objeto aislado es un proceso en potencia y al ser activado es la manifestación de uno de mi *cuerpamente*.

En los haiku, el momento más importante es el de abrirse a la percepción sensorial. Las impresiones significativas que se capturan durante esta fase dan pie a otro estado distinto, un proceso de elaboración de texto.



Caricia

Escultura de acción

Lata, hilo, mdf y balso.

una caricia
desviste a los árboles
doble mirada

Hábito

Las experiencias de exploración de movimiento, dibujo y escritura las he trasladado al lugar del hábito. Son acciones regulares que realizo de manera diaria y las he incluido en mi cotidianidad. Esto me ha llevado a profundizar en la indagación sobre el potencial transformador de la práctica artística que involucra métodos de las artes del cuerpo y de la *mindfulness*.

El verdadero Arte consiste en encontrar un equilibrio correcto entre la vida cotidiana y nuestra labor a desarrollar. Cuando encontremos que no hay una barrera clara entre el arte que practicamos y nuestro quehacer diario, quizás podamos decir que estamos cerca de lo que buscamos.

(Hatsumi M., 2005. P.80)

Las acciones performáticas

Dibujar

Ocupo el papel
mientras me vacío
de pensamientos

Estas acciones surgieron del interés por explorar el movimiento corporal y los límites de varias formas de atención mental, así como por hacer visibles los recorridos y trazos de patrones de movimiento repetidos y mantenidos durante un tiempo prolongado. En este ejercicio el gesto de *estar presente* se sostiene mediante hacer trazos.

La premisa fundamental es la repetición de un mismo movimiento, o secuencia de movimientos, hasta que su ejecución se automatice. Parto de cierta sensación, por ejemplo circularidad, flexibilidad, balance, equilibrio... Y comienzo a explorar cierto patrón de movimiento que identifique con dicha sensación hasta que encuentro un movimiento simple y repetible. Lo hago varias veces y de maneras distintas hasta encontrar la forma más económica de realizarlo de manera repetida, más o menos fluida y cíclicamente. Cuando no tengo que pensar más en cómo hacerlo pues mi sistema motor lo ha asimilado, me concentro en el gesto mental de mantener la atención en lo que está sucediendo en el momento: trato de percibir plenamente las sensaciones de mi cuerpo mientras me muevo, me enfoco en la respiración, pongo atención a los estímulos sensoriales presentes, y/o repito una frase o sonido que me permita mantener la atención. Cuando mis músculos o articulaciones se extenuan hago pequeños cambios como ampliar el movimiento, o realizarlo desde otro lugar del cuerpo, manteniendo el mismo patrón. Después de cualquier pequeño cambio, realizo el mismo proceso de aislar la secuencia de movimientos y sostener la atención en los movimientos. La acción termina cuando se agota mi capacidad física o de enfoque mental, o simplemente cuando siento que la acción está completa, es el momento de detenerme.



Presencia de entornaciones

Huellas de movimientos circulares en alzado, con eje en distintos lugares y articulaciones del cuerpo, y con distintos momentos de estados de equilibrio.

Carboncillo sobre cartulina

Descubro potencialidades a partir de una doble proyección: mi cuerpo se proyecta mediante la acción en el dibujo y el dibujo se proyecta de vuelta como potencia de mi propio cuerpo.

Ichi-go ichi-e

«un momento, un encuentro»

«una oportunidad, un encuentro»

Ichi-go ichi-e es un proverbio japonés que se refiere a la idea de que un momento sucede sólo una vez en la vida, que una oportunidad se da solo una vez en la vida.

En el budō (vía marcial) esta frase se emplea para recordar que en un escenario real (afuera del dojo) no hay chance de “corregir” el movimiento que se ha iniciado, hay que continuar ya que los momentos son irrepetibles. Además, no existen los errores, no existe una mala técnica, un mal trazo, cada uno es único y a la vez decisivo. Es por esto que en las artes marciales que yo practico, más importante que entrenar una técnica es entrenar la naturalidad del movimiento, es decir, moverse de manera espontánea adaptando la técnica a las circunstancias cambiantes del entorno y del interior, de la propia cuerpo mente.

Esta actitud la apliqué a las acciones de dibujo, de manera que me entrego al movimiento de cada trazo, no existe el error entonces no hay trazos o decisiones que interrumpir para corregir, sigo adelante en el flujo de la espontaneidad y de las decisiones intuitivas sin juzgar lo que voy componiendo.



Detalle de *Presencia en infinitos*

Huellas de movimientos circulares en ciclos continuos de infinitos en alzado. Grafito sobre cartulina blanca.

Grafito sobre cartulina

Lo sutil

Mediante esta obra exploro la sensibilidad hacia lo sutil, aquello que es delicado, una belleza tenue casi imperceptible.

En el budō (el camino marcial), los movimientos o cambios sutiles, también conocidos como ocultos, son los que hacen las grandes diferencias, son los que convierten una técnica de combate en una técnica de arte.

En los artefactos que conforman las esculturas de acción, el blanco sobre blanco permite que los volúmenes se descubran tenuemente, las materialidades son delicadas y precarias como pieles improvisadas que pueden dejar de ser con cualquier gesto brusco o evidente.



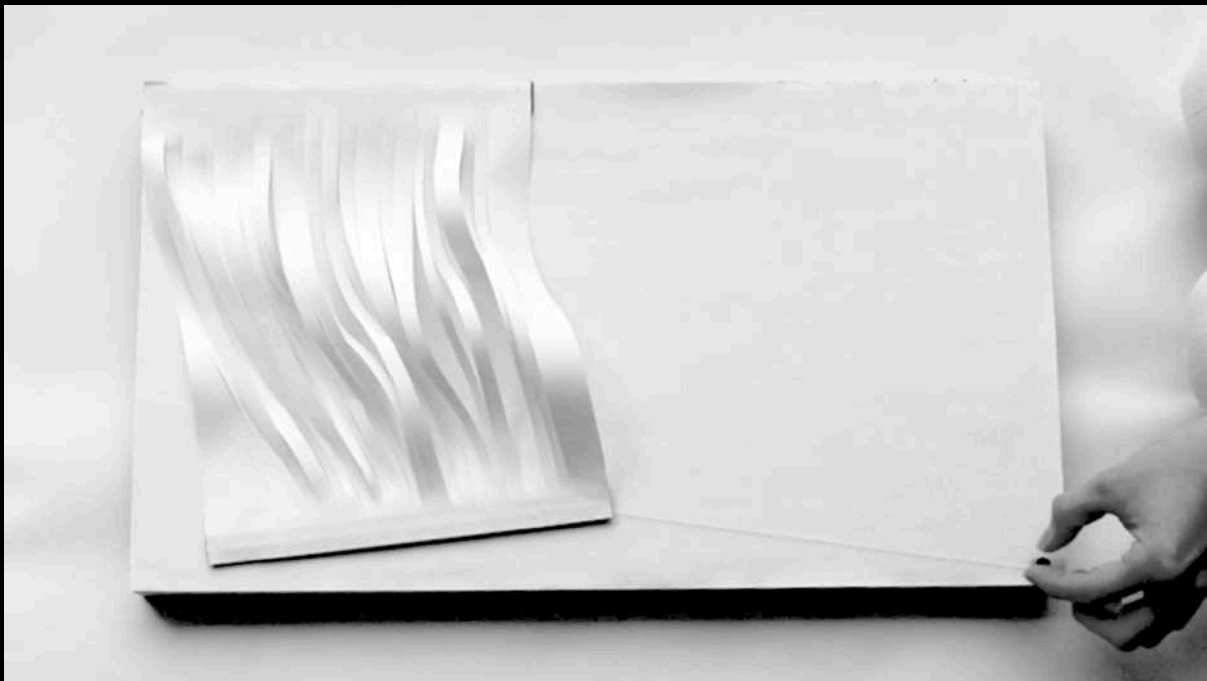
Fragmento de piel para una mano

Escultura de acción

Papel e hilo

Activar un objeto

Las esculturas de acción se componen de un artefacto cuyo mecanismo permite cambiar su estado mediante un gesto de mi cuerpo. A través del cambio de estado de los objetos se expresa mi corporeidad. Mediante mi acción cobran vida los artefactos y se convierten en piezas expresivas, en esculturas cinéticas. En otras palabras, el objeto y mi cuerpo son sistemas interdependientes dentro del marco de la pieza de arte, y durante las acciones se reconstruye mi cuerpo como un híbrido entre organismo y artefacto.



Hacerme onda

Escultura de acción

Papel, hilo, mdf, balsa y tornillo

Escribir haiku

“primer pensamiento, mejor pensamiento”

Esta acción consiste en disponerse en una actitud de recepción, de *escucha*, sin movimiento corporal intencional, que desemboca en la escritura de versos inspirados en el estilo de poesía japonesa *haiku*. En otras palabras, parto de percepciones sensoriales, para lo cual dirijo mi atención completamente hacia los estímulos del entorno o hacia las sensaciones corporales, y así recojo una primera impresión que utilizo como detonante de los versos.

Me siento en el cojín de meditación sobre el tatami que está tendido a los pies de mi cama, frente a una mesita en la que dispongo un esfero y un pequeño cuaderno de notas. Un poco más arriba, una ventana enorme. Me concentro en la respiración, dejo pasar los pensamientos y decido entregarme a los estímulos sensoriales y a las sensaciones corporales. Usualmente me acompaño de una taza de té o café, así que muchos de mis poemas parten de la experiencia de olor, sabor, textura o temperatura de los alimentos. En ocasiones me cautiva lo que sucede dentro del marco de la ventana y lo recojo en imagen o en sensaciones de cuerpo. Otras veces mi mirada se invierte y desde el interior del cuerpo extendiendo una experiencia hacia las afueras. Aromas me hacen añorar, sabores me permiten expresar gozo, imágenes me quiebran, texturas me acarician... Y recompongo estas impresiones en versos de 5, 7 y 5 sílabas. Esta estructura la tomé del *haiku* la cual es propicia para establecer unos límites y registrar la complejidad de una impresión con pocas palabras. Cada poema es una imagen compuesta con unos simples *trazos*.

Procuro escribir desde el mismo lugar y momento del día, cada día, pues esto me obliga a percibir ciclos y reiteraciones que cobran significado, o a profundizar en la percepción para notar los pequeños cambios. Además, me impongo un límite de tiempo para escribir, 25 minutos, para no elaborar demasiado mis ideas a partir de aquella primera sensación y así descubrir una impresión mucho más sincera.

Espacios Liminares

Liminar: relativo al umbral, o la entrada. Viene de limis (límite) y limitis (frontera, borde).

A partir de los procesos performáticos indago sobre lugares más allá del límite de mis habilidades de atención, los de mi propia corporeidad y conciencia, sobre las fronteras entre los aspectos de un mismo fenómeno -como el cuerpo y la mente, o el concepto de organismo y artefacto-, y sobre diversos estados mentales. Adicionalmente, reflexiono sobre los límites entre los espacios del arte y los de la cotidianidad, así como los de mi propia obra.

Los límites de la atención

Regular la atención voluntariamente durante un tiempo prolongado es una habilidad. Mantener cierto estado de atención sin esfuerzo durante un tiempo prolongado ocurre cuando la habilidad se vuelve un hábito.

Por un lado, las acciones de dibujo que realizo implican la tarea de mantener la atención en la experiencia de dibujar y en el flujo de movimiento sin esfuerzo. Por otro lado, las experiencias de percepción sensorial obligan a enfocar la atención en los estímulos (externos) y/o en las sensaciones corporales. Y, por último, la presencia escénica consiste en entregarse completamente a la acción de los movimientos mínimos.

Estos gestos de enfoque de atención requieren un esfuerzo mayor o menor cada vez, lo que convierte las acciones en un medio para desarrollar la habilidad de regular la atención. No sólo eso sino que además, desarrollar una habilidad implica una transformación en las conexiones neuronales, es decir, un cambio en la *cuerpomente*. En resumen, mientras mi *cuerpomente de artista* transforma materia, es asimismo transformado.

En las experiencias de dibujo y de escritura he logrado profundizar en tales transmutaciones pues llevo la acción a la dimensión del hábito, realizo cada una de las acciones diariamente. Esto ha generado que el esfuerzo de enfoque de atención se vuelva cada vez más natural, que logre permanecer más tiempo en la tarea con menos esfuerzo, que la transformación *interna* (de mi *cuerpomente*) sea más permanente, y la transformación hacia afuera (de la materia) ocurra de manera cada vez más fluida. De la misma manera, la acción regular de abrirme por completo a los estímulos sensoriales por un rato para tomar tales impresiones como punto de partida para escribir un poema, cada vez se siente más natural, y lo que soy capaz de notar parece cada vez más rico y complejo.



Detalle de *Presencia en balance*

Huellas de movimientos en estados de equilibrio, desequilibrio y balance

Carboncillo sobre cartulina

Los límites de la *cuerpomente*

En mi obra planteo la idea de una corporeidad extendida más allá de la propia piel. Las piezas son fragmentos de mi corporeidad. Considero los dibujos como huellas digitales, imágenes especulares, fragmentos de piel o retratos de mi *cuerpomente*. Y las esculturas de acción son tanto extensiones de mi cuerpo, como organismos simples que cobran vida mediante la actividad de mi conciencia.



Piel permeable

Momento de activación de escultura

Papel bond, balsa e hilo

Los objetos que conforman las esculturas de acción los entiendo como pieles porque desarrollan una experiencia espacial. Son pieles invertidas porque trastocan la noción de piel como límite. En cambio, son superficies penetrables, intervenidas para desvelar sus profundidades, son órganos vivos cuyos fragmentos mutan entre estados de ocupaciones y vacíos.

Los límites entre organismo y artefacto

La tecnología permite expandir el potencial de la *cuerpomente* en cuanto a nuevas expresiones y percepciones de sí misma. Iguala la idea de tecnología al concepto de cuerpo humano. El cuerpo es una tecnología que permite a la conciencia experimentar(se) y emplear ciertas formas de conocimiento, técnicas o lenguajes.

Las tecnologías modernas han hecho cada vez más evidente que la diferencia entre “lo natural” y “lo artificial” es difusa, así como la de “mente” y “cuerpo” puesto que hoy en día existe un sentido de conexión bastante arraigado. Los artefactos tecnológicos sirven como medios de expansión sensorial y motora, y de comunicación casi telepática. Son medios de experiencia del mundo. Los humanos son híbridos, y las relaciones entre nosotros y las tecnologías artificiales son cada vez más complejas. Todo lo que es útil y responde a necesidades básicas, biológicas y sociales, puede pasar a ser un aditamento requerido. También, la tecnología permite expandir el potencial de la *cuerpomente* en cuanto a nuevas expresiones y percepciones de sí misma.

Parto de esta realidad para repensar el concepto de tecnología mediante las esculturas de acción. Tales esculturas activadas consisten en unos artefactos simples y precarios que sirven para expandir las posibilidades de expresión de mi corporeidad. Son tecnologías sin otra utilidad práctica que la de expresar cierta sensibilidad. Además, estas piezas señalan hacia la idea de corporeidad como una tecnología al servicio de la conciencia como medio de experiencia. También, estas piezas son el resultado de una reflexión sobre el cuerpo humano como una tecnología en sí misma que sirve a la conciencia para experimentarse a sí misma.

El cuerpo humano es una tecnología compleja pero sus aditamentos y extensiones artificiales no tienen por qué ser complejos o útiles -en apariencia-, ni encerrar un significado muy elaborado. Así como el arte no está en la perfección de la técnica sino en los gestos más sutiles que logran atravesar conceptos y temporalidades hasta llegar a iluminar los lugares más profundos del sentir.

Una tenue sombra de un volumen blanco sobre blanco puede contener una experiencia de arte sublime, el erizarse de los vellos de una piel pueden manifestar un fenómeno inmenso, la caricia de una superficie de llenos y vacíos puede ser toda una sinfonía...



Piel permeable

Escultura activada

Papel bond, balsa e hilo

Los límites entre el arte y la vida cotidiana

La performance se caracteriza por surgir como una práctica que liga el arte con la vida cotidiana y estrecha las distancias que mediante la tradición artística de la representación se puedan haber establecido entre ambos (Josefina Alcázar, 2014, P7,8). Esta cualidad de la performance es en la que quise ahondar mediante las acciones que me propuse a realizar diariamente a modo de hábito y que fui registrando mientras producía piezas. Entonces, se puede considerar el conjunto de los dibujos como una forma de diario de experiencia o bitácora de proceso artístico.

Llevar esta práctica al hábito diario fue una manera de encarnar la *cuerpomente* de una artista, de personificar una fuerza que produce arte bajo una intención tanto performática como de desarrollo de mi *cuerpomente*. La experiencia de hacer arte se convirtió en una experiencia de transformación.

Este interés surge principalmente de mi experiencia con el ninjutsu de la Bujinkan y mi afecto hacia otras tradiciones y artes japonesas como la *ceremonia del té*. La práctica de *budō* no sucede sólo en el *dojo* (lugar de entrenamiento) o durante el entrenamiento de técnicas, sino que es una forma de percibir y una actitud que se manifiesta en todas las situaciones de la vida cotidiana. Igualmente, la ceremonia del té no es sólo un espacio de experiencia de arte compartida sino que también es un camino de desarrollo de percepciones y actitudes ante la vida.

Partiendo de acercar los procesos de mi obra con mi experiencia en tales artes de tradición japonesa, considero las acciones como experiencias de arte con un componente performático así no haya espectadores presentes.

Los límites del proyecto

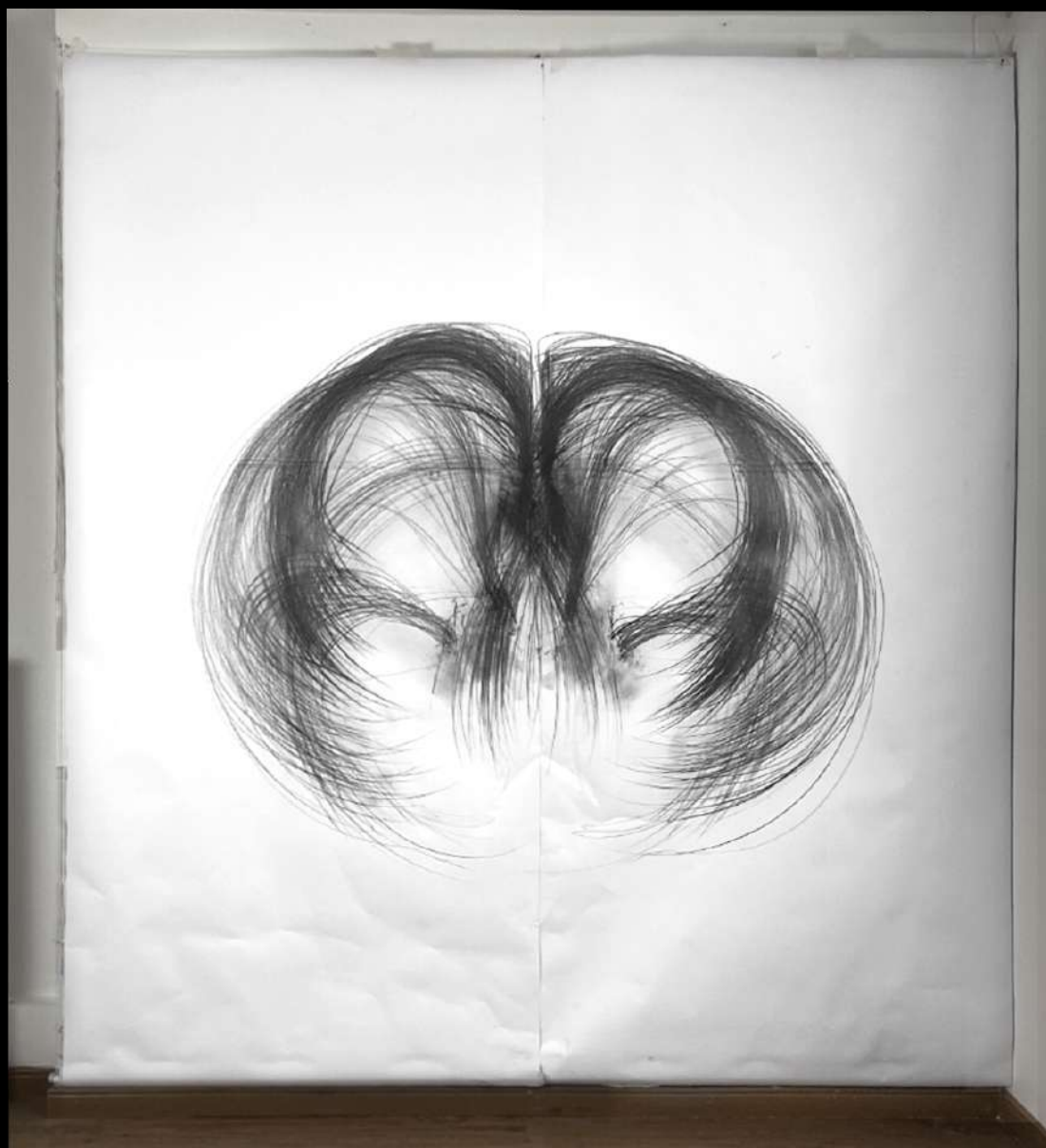
Los límites en mi obra definen un método, una actitud o estado, y reconstruyen la *cuerpoment*.

Las acciones son sistemas de comportamiento, un conjunto de limitaciones y pautas enfocadas a franquear las fronteras de la atención, disponer la *cuerpoment* en un estado de presencia y producir piezas de arte. El límite es un método.

Dichos sistemas no solo definen comportamientos y acciones sino también percepciones al respecto de la propia corporeidad, o experiencias de *ser*. Es decir, mediante estas reglas se reconstruye la *cuerpoment*.

Por ejemplo, nociones tales como la de un cuerpo dominado por aquello llamado mente, o la idea de que los estados *mentales* sólo dependen de lo que sucede dentro del cráneo son ideas basadas en nociones de control, separación y jerarquías dentro de la corporeidad humana. También, las percepciones de espacios internos y externos con respecto al cuerpo, o lugares íntimos y compartidos, y la noción de separación entre lo que se percibe y quien percibe son visiones duales que definen muchas de nuestras maneras de vivir.

Mis sistemas plantean instrucciones de acción y comportamiento bajo ciertas *visualizaciones* o, más bien, bajo la encarnación de ciertas nociones: no hay separación entre lo que sucede en mi *cuerpoment* y la materia que se transforma en el proceso; la actividad de crear y transformar materia es la identidad de mi *cuerpoment* durante la acción; todo lo que sucede en el proceso y lo que resulta del mismo es parte de, o un fragmento de, mi *cuerpoment*. En otras palabras, mediante este conjunto de limitaciones re construyo mi *cuerpoment* para que sea un artefacto de hacer arte.



Presencia en balance

Huellas de movimientos en alzado, en estados de equilibrio y balance con apoyo sobre plano vertical.

Grafito sobre cartulina blanca.

Los espacios liminares
son umbrales de un estado a otro,
son la puerta a potencialidades de la corporeidad,
son espacios intermedios entre la ficción y la cotidianidad,
lo imperceptible y lo expresivo,
son la región en la que se concilia el método y la
espontaneidad, lo mínimo y lo unificador,
son el lugar común donde se manifiesta lo extraordinario.



Estados de presencia

El gesto de “estar presente” consiste en que durante cada experiencia no elaboro pensamientos que no se relacionen con la acción que está sucediendo en el momento. Es decir, limito los gestos de recordar y proyectar y trato de dejar pasar cualquier pensamiento que surja de esos procesos. En cambio, sostengo mi atención en los movimientos repetitivos, en las sensaciones corporales, en los estímulos sensoriales, y a veces repito ciertos sonidos o frases que me ayudan a mantener la atención en el momento presente.

El aspecto de la presencia también lo abordo desde otra capa, y es la presencia de mi propio cuerpo como artista de acción. Cada pieza es mi cuerpomente en acción, es un fragmento, un sustituto, una extensión o una potencialidad de la misma. Es mi cuerpomente en movimiento, es una manifestación de mí, la expansión de mi corporeidad.

Los eventos performáticos tienen el potencial de propiciar el *estar presente* que puede plantearse como un objetivo, no obstante, según mi experiencia, permanecer en dicho estado requiere un entrenamiento bastante prolongado y constante, y habilidades muy desarrolladas. Entonces, no me concentro simplemente en alcanzar o mantener aquel estado “idóneo”, sino que me enfoco en ejecutar el sistema y, por momentos, me encuentro en tal estado.

El *estar presente* se describe de maneras muy diversas en las distintas prácticas que se encargan de desarrollar esta actitud, como la meditación, yoga o artes marciales. Además, es un estado que puede surgir en la ejecución de casi cualquier acción (bailar, escribir, pintar, cantar, hablar en público, etc.). Muchas personas han dicho experimentar un estado particular o idóneo en el que las acciones suceden de manera completamente fluida, pierden la noción del tiempo, sienten que su cuerpo se mueve hábilmente y sin esfuerzo, ven los sucesos propios como si fueran un espectador externo, a la vez se sienten compenetrados con sus acciones y con las experiencias, y en pleno control de sus gestos. Se podría decir que no hay una forma de estar presente, sino que es mejor referirse a *estados de presencia* o *procesos de estar presente*, y no a un único estado pues las experiencias varían, y mediante cada práctica cada quien se enfoca en distintos aspectos y se desarrollan distintas cualidades.

Mis maestros de artes marciales hablan de la “atención relajada”, un estado ideal en el que se logra estar completamente atento a lo que sucede en el presente -tanto en uno mismo como en el entorno-, y en disposición para actuar acorde a cualquier evento de manera espontánea y efectiva, con la tensión justa y el mínimo esfuerzo. También hablan de “percibir el espacio” que se trata de percibir lo que sucede en el entorno como un fenómeno que es inseparable de uno; los movimientos del otro se sienten como parte de uno y las técnicas se adaptan naturalmente a las circunstancias del entorno. Por otro lado, en budismo se habla de *awareness*, el estado de percibir y comprender la verdadera naturaleza de las cosas que se experimentan (Nydahl O.,1996). En mi práctica de quiromasaje y *anma* he visto que la actitud del paciente de atención sobre la operación que se realiza sobre su cuerpo, en la experiencia de dolor o placer, acompañada por otros estímulos como olor, sonido y voz del terapeuta, pueden ayudar a que se enfoque completamente en el momento presente, perdiendo la noción del tiempo y permitiendo una distensión física y mental.

Mindfulness

Este término se refiere tanto a una práctica como a diversos tipos de experiencias de atención. La *mindfulness* como práctica tiene diversas variantes, no consiste en un único método, y sus raíces, junto con las de las *artes de terapia*, se pueden rastrear en el uso de arte en rituales en prácticas antiguas que se destinaban a promover la salud, sanar enfermedades o generar cierta transformación (Rappaport L., 2013) como en ritos de paso o iniciación. Así pues, de los principales factores que me interesa investigar y desarrollar mediante mi obra es el potencial transformador de la percepción y el arte como vehículo o potenciador de experiencias que promueven una incorporación en el momento presente. Por esta razón, me ocupo en construir y refinar procesos que involucran un trabajo consciente con la *cuerpamente* a partir de una entrega total, dentro de la medida de mis habilidades, al quehacer del arte y, a través de este, al momento presente.

Me interesa investigar y desarrollar mediante mi obra el potencial transformador de la percepción, y el arte como vehículo o factor potenciador de experiencias que promueven una incorporación en el momento presente.

Estado de flujo

Mihály Csikszentmihalyi (1990), psicólogo Húngaro-Americano, creador de la Teoría del Flujo, emplea el término para describir un estado que puede alcanzar una persona cuando “concentra completamente la atención en la tarea que tiene entre manos, olvidando otras cosas por un tiempo” (P.1). Esta experiencia supone varios componentes: una tarea que tiene cierta complejidad, un objetivo específico, retroalimentación inmediata, compromiso profundo pero sin esfuerzo, sensación de control sobre las propias acciones, ausencia de preocupación por el *yo*, alteración de la noción del tiempo, sensación de unidad, -no solo internamente sino también con respecto a otras personas, el entorno o el mundo en general- (Csikszentmihalyi, 1990).

El estado de flujo no suele suceder en estados pasivos, de recepción o relajación, sino “cuando el cuerpo o la mente de una persona se estiran al límite en un esfuerzo voluntario por lograr algo” (Csikszentmihalyi, 1990, P1), lo cual implica una capacidad de control sobre los procesos mentales o corporales para poder imponer un orden a las impresiones (Csikszentmihalyi, 1990). Tales nociones de regular los procesos mentales y estirar los límites de la *cuerpomente* está presente en mi obra. Considero este esfuerzo como un medio para conciliar dualidades (cuerpo-mente, materia-energía, interior-exterior), reconocer potenciales y expandir las fronteras de mi práctica como artista de acción.

Durante el estado de flujo ocurre una integración de la conciencia pues los pensamientos, las intenciones, los sentimientos y los sentidos se concentran en un mismo objetivo. (Csikszentmihalyi, 1990, P.3).

Experiencias de recepción

Si bien varias de las acciones que construyo apuntan a alcanzar un *estado de flujo*, el estado de presencia también lo exploro desde actividades performáticas que implican un ejercicio meramente receptivo. Tal es el caso de las acciones de escritura que se basan en **experiencias de recepción** las cuales consisten en dirigir la atención a los estímulos sensoriales y sensaciones corporales, y cristalizarlas en versos, o emplearlas como punto de partida de composiciones poéticas. *Estar presente*, en esta experiencia, consiste en abrirse y entregarse al mundo sensorial o notar procesos de la corporeidad.



Haiku Doble

Lápiz sobre papel edad media y papel de arroz



El maestro Masaaki Hatsumi trazando kanji e imagen durante el intermedio de una clase de artes marciales.

Algunas veces, al terminar cierta obra, Hatsumi sensei dice cosas como “¿Por qué habré escrito eso?”. Así como se mueve en las artes marciales, escribe y pinta: no lo piensa mucho, simplemente se comienza a mover con naturalidad y se deja sorprender a sí mismo con su propio movimiento. Su naturalidad surge de la práctica diaria, innumerables errores y una disposición especial de la atención y de la conciencia. Al menos eso es lo que comprendo hasta el día de hoy de su arte, el cual una fuente de inspiración inagotable para construir mis procesos.

Shizen

“natural, espontáneo, automático”

Shizen se refiere a un principio estético que, según mi comprensión, describe la naturalidad, una intención creativa no forzada, algo espontáneo más no accidental, la belleza que surge de un gesto simple y natural, la actitud de ser uno con la naturaleza...

En budō, shizen no choetsu es uno de los cinco principios básicos. Se refiere a la “trascendencia de la naturaleza” y también quiere decir “trascender naturalmente”.

Un estado de presencia es un estado simple, de fluidez y espontaneidad que comúnmente está latente, en potencia, y que se descubre penetrando en su naturalidad y dejándose impregnar por ella.

Referencias

Bashō M. (1702) *Sendas de Oku* (Paz O., Hayashiya E., 2014)

Clear J. (2019), *Atomic Habits*.

Csikszentmihalyi M. (1990), *Flow: the psychology of optimal experience*.

Didi-Huberman G. (2000), *Ser cráneo: lugar, contacto, pensamiento, escultura*.

Dispenza J. (2007), *Evolve Your Brain: The Science of Changing Your Mind*

Haraway D. (1985), *Manifiesto para cyborgs. Ciencia, tecnología y feminismo socialista a finales del siglo XX*.

Hatsumi M. (2005), *Ima Ninja [El ninja moderno (Arsenio Sanz Rivera)]*

Juniper A. (2003), *Wabi-Sabi: The Japanese art of impermanence*.

Nydahl O. (1996), *The Way Things Are: A Living Approach to Buddhism for Today's World*

Okakura K. (1906), *The Book of Tea*.

Pinker S. (1997), *How the mind works*

Rappaport L. (2013), *Mindfulness and the Arts Therapies: Theory and Practice*

Suzuki N. (2021), *Wabi-Sabi: The wisdom of imperfection*. (Héctor García)

Tanaka M. (Director). (2013). *Ask This of Rikyu* [Película]. Morita O., Sugaya H., Fukushima K.

Van der Kolk B. (2014), *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.

