

SHODOARTHERAPY
MÉTODO CARMEN MAI

Curso de caligrafía y pintura oriental

LOS MATERIALES
LOS CUATRO TESOROS
DEL ERUDITO
BUNBOU SHIBOU

WWW.SHODO-ART-THERAPY.ES

CarmenMai

Soy Carmen Mai Arteterapeuta y artista plástica especializada en Caligrafía shodo y pintura oriental.

En la continua búsqueda de mí misma y de nuevas formas de entender el arte, comencé a interesarme por el arte oriental y la caligrafía china y japoneses, actualmente son mi pasión, gracias a él he descubierto sus múltiples beneficios, que me han ayudado mucho en mi vida diaria.

He cursado estudios en China y Japón. He estudiado con prestigiosos pintores y calígrafos chinos y estoy acreditada por la Fundación Shuji de Kyoto como maestra Sensei en caligrafía y pintura sumie.



ShodoArTherapy

ShodoArTherapy es un método creado por Carmen Mai, Arteterapeuta, profesora de movimiento consciente y artista plástica especializada en Caligrafía shodo y pintura Sumie.

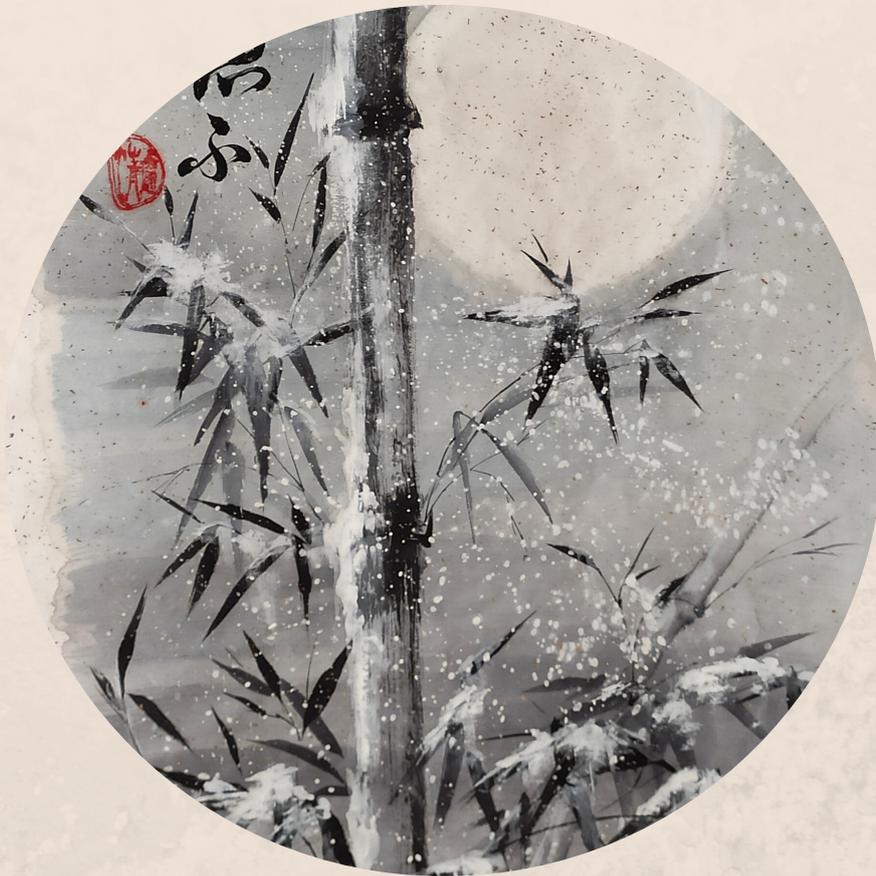
Actualmente dirige su escuela en Granada en la que imparte clases de Shodo y pintura japonesa además de realizar terapias tanto individuales como grupales de Arteterapia y movimiento consciente.

ShodoArTherapy es un método que une el Shodo con Arteterapia, su creadora Carmen Mai imparte formaciones y cursos uniendo estas dos disciplinas, ya que ha encontrado, bajo su experiencia, que a estas dos técnicas les une varias cosas, el Arte y sus beneficios terapéuticos, entre otras.



LOS MATERIALES: LOS CUATRO TESOROS DEL ERUDITO

Breve historia y Filosofía del arte oriental.....	4
Qué es el Qi	6
El espacio de trabajo "El jardín interior"	7
Los cuatro tesoros del escritorio.....	8
Pinceles 筆 Fude.....	9
Tipos de pinceles, pinceles duros, blandos.....	10
Pinceles mixtos. Pinceles adicionales.....	11
Tipos de pinceles típicos japoneses.....	12
Cuidados del pincel.....	13
¿Cómo saber si es un buen pincel?.....	14
Papel 紙 Kami	15
Tipos de papel Shivan Crudo, shivan maduro.....	16
Papel shivan intermedio.....	17
Tinta 済 Sumie	18
Piedra Tinta y cuidado del Suzuri	19
Otros utensilios.....	20
Sello, Rakkan (シール) o Hanko.....	23
Tipos de acuarela para pintura oriental.....	27



BREVE HISTORIA Y FILOSOFÍA DEL ARTE ORIENTAL

La escritura japonesa tiene su origen en la escritura tradicional china. Fue introducida en Japón hacia el año 500 d. C. con la entrada del budismo.

Ambas caligrafías, china y japonesa, utilizarán en general los mismos caracteres, tanto en la escritura corriente como en su variedad artística. Durante siglos la cultura japonesa adaptó la escritura china a su fonética y grafía, llegando a desarrollar hacia el 800 d.C. una escritura paralela y complementaria llamada Kana, que nace de la reducción y abstracción de algunos caracteres chinos, experimentado así una gran evolución hacia el plano artístico.

Fue el calígrafo japonés Michkaze quién desarrolló el estilo de caligrafía llamada Shodo Wayo. Él es considerado el fundador del Shodo.

Wayo Shodo (和 様 書 道) fue una respuesta natural a la creciente necesidad de la expresividad artística a través de la caligrafía, basado en la estética japonesa. Wayo Shodo fue iniciada por la clase alta, que no es sorprendente, ya que en ese momento sólo las personas ricas e influyentes tenían acceso a la educación de nivel superior. Poco a poco el placer de la caligrafía se fue extendiendo en las clases bajas, que decidieron estudiar los modelos chinos, y construir talleres artesanos donde se fabricaban pinceles de pelo de conejo, ciervo, tejón, elaboraban tintas y tinteros y papel, extendiéndose así por todo el país.

Fueron los monjes zen japoneses que vieron en la escritura una técnica de meditación, que llamamos bokuseki (trazos de tinta), vieron en la caligrafía un icono que simbolizaba la transmisión espiritual de maestro a maestro y una manera de expresar el mundo interior. Vieron que la práctica de la caligrafía implicaba una actitud consciente que sosegaba la mente y permitía encontrar un espacio para la calma, la creatividad y la sensibilidad y reflejar así la constante transformación de nuestra naturaleza vital, en la continua búsqueda del “Trazo único”, que citó Shitao en su estudio meticuloso y hasta ahora no superado, de la esencia de la caligrafía y la pintura oriental.

La escritura oriental une las motivaciones espirituales de la caligrafía china, es decir, la filosofía taoísta y la filosofía confucianista, términos que en Japón vieron englobados dentro de la cultura china. La filosofía taoísta hemos de entenderla como la vía del camino, Sho (vía) y Dö (camino), términos que definen la vía o el camino del hombre como un recorrido personal tanto físico como espiritual, algo que define con claridad la finalidad del tao o “dao” que está basada en la armonía del universo y en la armonía del hombre con éste, dará a entender cómo fondo y forma, bien y mal, cuerpo y espíritu, es decir el equilibrio de los opuestos a lo que lo que el psicólogo y psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, llamó el proceso de individuación o también lo que él definió como principium individuationis que abarca no solo el aspecto psicológico, sino que hace referencia al desarrollo espiritual y también el filosófico de la persona.

Podemos ver la filosofía confucianista en la caligrafía en el tratamiento riguroso del aprendizaje de la técnica a base de la repetición, del orden, del estudio, técnicas muy necesarias para aprender para luego con la libertad de la filosofía Taoísta de disfrutar del camino (del trazo) sin desear lograr un objetivo fijado, es decir el hacer, es el no hacer, dentro de lo cual es necesario aprender la técnica para luego liberarla desde la intuición y la espontaneidad (taoísmo). De ahí que en Japón dentro de la práctica inconsciente de la caligrafía china se llegó a lograr una fusión de la filosofía china y la japonesa, ya que la práctica del shodo nos lleva a la esencia del zen, al aquí y al ahora, al no hacer, al wu-wei la no-acción , al tzu-jan o conocer nada.

El wu-wei implica: 1) seguir la línea de menor resistencia y 2) esperar el momento del retorno.

El tzu-jan o conocer nada que implica: 1) la mente en blanco o no-mente y 2) el reflejo, que es lo mismo que el trazo que se refleja en el vacío del papel en blanco.

El trazo es el color negro, el lleno y el blanco es el papel, el vacío. Donde se refleja el Qi (la energía) del calígrafo. Como en la propia vida, debe de haber un equilibrio entre el lleno y el vacío, a veces creemos que si llenamos nuestras vidas con cosas materiales, vamos a ser más felices, y sin embargo el transcurso de la vida lo que nos enseña es que necesitar tanto no llena nuestra felicidad lo que verdaderamente nos proporciona felicidad es no necesitar nada. Y es en este justo momento cuando te sientes libre de expresarte en toda tu esencia, y comienzas a fluir con la obra.

El artista plasma el pulso secreto de la vida cotidiana. Lo que se intenta es atrapar el espíritu “EL QI “en movimiento, nunca repetir la realidad a través de la pintura. Esto lleva a la realización de una obra llena de vida, que expresa más una manera de ser, que un conocimiento adquirido. Y esto sólo se puede lograr cuando se le otorga mayor importancia al proceso que al resultado. El arte es sólo parte de la vida; cuando descubrirse y expresarse se convierte en el arte de vivir, desaparecen los límites entre lo exterior y lo interior, encontrándose la verdadera intimidad con la esencia de nuestra naturaleza.

¿ QUÉ ES EL QI?

Esta palabra Qi (o Chi) en chino significa originalmente ‘aliento’, ‘soplo’ o ‘vapor y se utilizaba para designar tanto los fenómenos meteorológicos más comunes como los fluidos del interior del cuerpo. Hay que pensar en el qi como un elemento sutil, movible y energético, que circula por todas las cosas, dándole vida y actividad. No puede tocarse ni medirse, es algo inmaterial, pero a la vez esencial para la vida. Las plantas, los animales y humanos, las emociones y la mente, el mundo invisible que nos rodea, etc. todo son manifestaciones de esta energía.

Muchos chinos creen que el qi entra en su cuerpo con la primera inspiración de aire. El aire que inhala nutre sus órganos vitales junto con la comida que ingiere. A través de ejercicios se empuja el qi a través del cuerpo y de esta manera se limpian los canales que se encuentran bloqueados en nuestro cuerpo y en nuestra mente. Esta forma de conectar con el qi corporal nos hace fundirnos con el qi de la naturaleza, llegando a sentir la naturaleza sólo mirándola, el fluir del agua... es como el fluir de la energía de nuestros sentimientos en nuestro cuerpo...ante las montañas sentimos su fuerza y la vitalidad de la cascada. La pintura es un vehículo para transmitir la metafísica de la naturaleza a través de las imágenes en una hoja. Gu Kaizhi (345-406) dijo que “la forma existía para expresar el espíritu”

“No se trata de imitar la naturaleza, sino de trabajar como ella”

(F. Gilot, Vivir con Picasso, París, 1965)

Dice Shitao “Por eso, si los montes, los ríos y la infinidad de las criaturas pueden revelar su alma al hombre, es porque el hombre tiene el poder de dar forma y vida; de no ser así ¿cómo iba a ser posible sacar del pincel y de la tinta una realidad que tenga carne y hueso, expansión y consonancia, substancia y función, forma y dinamismo, inclinación y aplomo, contención y desbordamiento, palpitación secreta y brote impetuoso, elevación altiva, surgimiento abrupto, altura aguda, escarpadura fantástica y desplome vertiginoso, expresando en cada detalle la totalidad de su alma y la plenitud de su espíritu”.

(Shitao “Discurso acerca de la pintura por el monje calabaza amarga” editorial EUG)



EL ESTUDIO NUESTRO JARDÍN INTERIOR

El estudio debe ser un refugio, donde se refugia el jardín interior del artista. Un espacio privado de trabajo y lleno de vida donde poder dejar volar nuestro poder creativo. Antiguamente a este lugar se le llamaba Shan Shuei, que significa montaña y agua. La montaña simboliza lo terrenal, es decir el trabajo de la técnica y el correcto manejo de los materiales y el agua que simboliza la fluidez y las emociones, nos está diciendo que dejemos fluir en nuestro trabajo nuestras emociones libremente. Esta comunión de los elementos lleva al artista a un momento único en el aquí y ahora, totalmente conectado con su mundo interior y el exterior.

En este jardín interior el artista guarda sus "tesoros", los materiales. Elaborados artesanalmente y fabricados con sumo mimo, igual que el cuidado con el que trata la elaboración de su obra.

En el escritorio del artista siempre ha de haber un orden equilibrado y armónico, todos los materiales en su lugar, piedras, plantas en miniatura u otros elementos de la naturaleza que le ayuden a inspirarse. La iluminación es un factor importante, debe ser homogénea, ya que la pintura china tiene unos tonos muy suaves y delicados.

La mesa debe ser amplia y protegerla con un fieltro que absorba el agua, el papel ha de estar en el centro sujeto con un pisapapeles, a la derecha estarán los pinceles en el reposapinceles, la piedra de tinta y la tinta en barra o líquida y papel absorbente para limpiar los pinceles. En la parte superior estarán los cuencos con agua, y la paleta de mezclas de porcelana, en la parte superior izquierda colocaremos un jarrón con alguna flor o alguna planta y el sello y la pasta de cinabrio. Todos bien colocados, buscando la comodidad del artista.

LOS CUATRO TESOROS DEL ESCRITORIO

Los materiales de la pintura oriental son únicos, cada uno expresa una faceta del espíritu de la vida cotidiana. El cuidado, la gracia, la sutil belleza que encierra cada uno de estos elementos en la mesa del artista, es el símbolo del respeto hacia la obra que va a nacer.

Cada una de las herramientas que se utilizan son necesarias para el desarrollo de la creatividad del artista, esto nos indica que cada pieza de nuestra vida debe de preservar su gracia para lograr un equilibrio en nuestras vidas.



Cada pieza está elaborada con la gracia y la sutileza de este arte, expresando una inquietante belleza.

Están hechos de elementos naturales, el pelo de animal, las tintas y los papeles de elementos vegetales, son todos realizados a mano, dando al material el orden, la concentración y la conexión con la sutil belleza, para así expresar en todas las más dulces sensaciones.

A los materiales se les llama los "Cuatro tesoros": papel, pincel, tinta y piedra.



PINCELES 筆 FUDE

Los pinceles actualmente se fabrican de la misma manera que hace unos 3000 años.

Según los documentos históricos de los que disponemos en la actualidad, el pincel fue inventado por un general de la dinastía Qin (221-206 ac) llamado Meng Tian. Cuenta la historia que dicho general fue un día a cazar y mató unos conejos. Cuando arrastró los conejos por el suelo, se dio cuenta de que la cola del conejo dejaba un rastro muy claro con la sangre de la que estaba manchada. Los pinceles chinos tienen una gran variedad de tamaños, desde pinceles realmente finos y pequeños hasta enormes pinceles utilizados para las grandes composiciones de caligrafía tradicional china y pintura.

Fue en ese momento cuando pensó que podría usarse el pelo de conejo para pintar con tinta, ya que en esa época todavía se escribía en China con palillos hechos con bambú, muy incómodos para su uso en escritura. Después de muchas pruebas y mejoras se inventó el primer pincel chino de la historia, hecho con madera de bambú y pelo de conejo. Se fabrican con el pelo del lomo del conejo, lo que los hace especialmente duros pero blandos en la punta, por lo que son difíciles de usar para escribir grandes letras de caligrafía china, para ello se utilizan otros mucho más grandes y blandos.

Con el tiempo la técnica para fabricar los pinceles chinos se fue depurando, y hoy en día, es utilizado en China y Japón, también el pelo de lobo y de cabra para fabricarlos, así como diferentes tipos de madera y otros materiales. El pincel de pelo de cabra es usado tradicionalmente para realizar pinturas con tinta china, como las acuarelas tradicionales chinas.

Los pinceles chinos tienen una gran variedad de tamaños, desde pinceles realmente finos y pequeños hasta enormes pinceles utilizados para las grandes composiciones de caligrafía tradicional china y pintura.

Hay tres tipos de pinceles según su grado de dureza del pelo

Pelo blando

Generalmente son de pelo de cabra, pluma de gallina o cabello de recién nacido de conejo (también llamado pincel "pájaro grande", ya que es ideal para pintar las alas de los pájaros).

Su característica es que absorben mucha agua o tinta. Dado que no tienen fortaleza ni elasticidad estos pinceles pierden su forma a la más mínima presión, lo cual hace que el artista tenga poco control sobre él así que requiere de cierta maestría.

En caligrafía se utiliza para el estilo hierba así que se utiliza para estilos de caligrafía como el estilo Sôsho, o comúnmente llamado estilo hierba. En pintura sumie se utiliza para hacer hojas de loto, flores.



Pelo duro

Por regla general, los pinceles duros se hacen de pelo de lobo, de ciervo o tejón. Por su fortaleza y plasticidad, estos pinceles son los que mejor responden al toque del artista; puede decirse que, literalmente, danzan sobre el papel. Este tipo de pinceles no se deforman por el uso y es posible dar con ellos varias pinceladas sin que se tenga que rehacer la punta. Siendo así ideales para principiantes.

Esta clase de pinceles se utilizan para pinceladas enérgicas de arrastre como es el bambú y el ciruelo florido, también son ideales para estilo de caligrafía Kaisho, que es el primer estilo que se aprende en la escuela, tanto para la escritura de uso corriente como el aprendizaje.

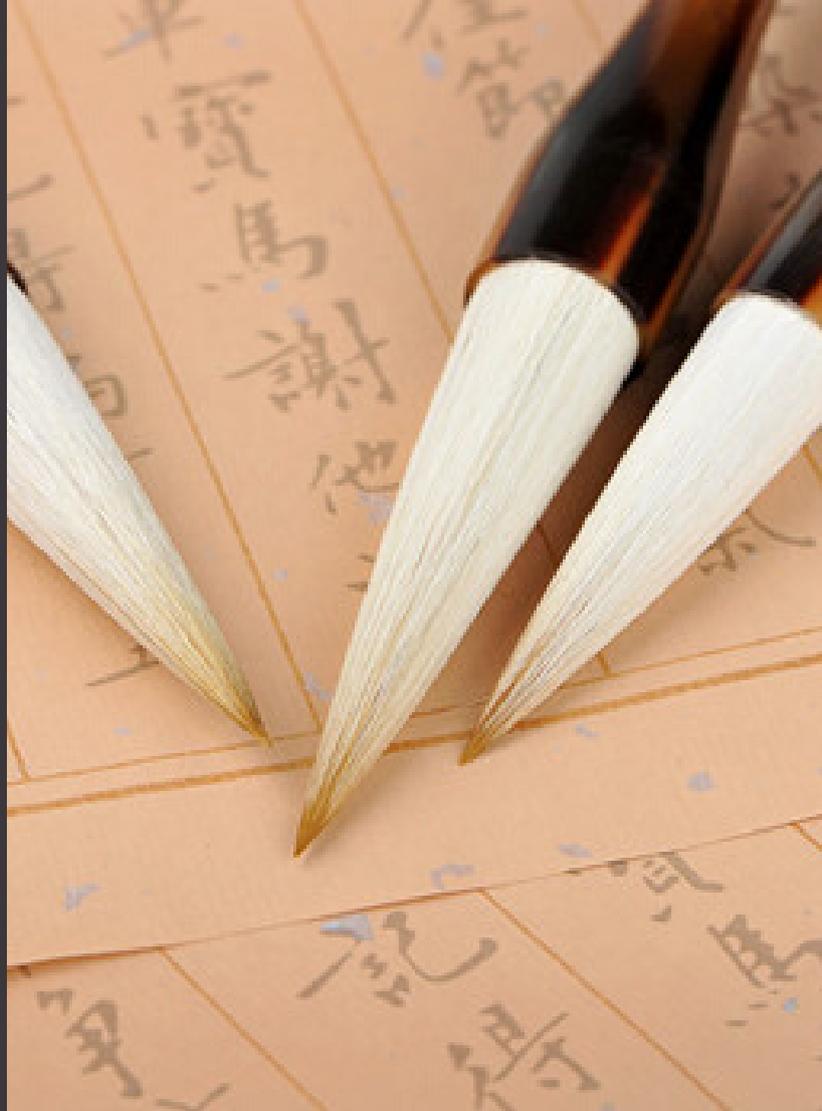


Pelo mixto

Los pinceles mixtos están compuestos de una mezcla de pelos blandos y duros. Las cerdas duras se colocan generalmente en la parte interna y las blandas en la externa.

Estos pinceles se emplean para conseguir formas grandes y suaves.

Estos pinceles poseen, en parte, la propiedad de los pinceles blandos de retener humedad, siendo además fácilmente manejables, cómo pasa con los pinceles duros. Es un pincel ideal para los calígrafos de experiencia media y para el estilo Gyosho o estilo semicursivo de caligrafía.



PINCELES ADICIONALES

Pincel para aguadas

Estos pinceles son de pelo blando y suave de cabra y son parecidos a los pinceles merluzas occidentales, se usan para realizar aguadas de color en la obra ya acabada.

También podemos encontrar otro tipo de pinceles como los de pluma de gallo, especiales para rocas y ramas. Para crear texturas puedes dejar abierta tu imaginación y hacerte tu mismo pinceles con hierbas secas, esponjas. etc...

En Japón los pinceles están divididos en dos grupos a los que comúnmente llaman:

Shohitsu utilizados principalmente para caligrafía y **Gahitsu** utilizados para la pintura. Los Gahitsu se diferencian en varios tipos, grandes y pequeños, largos y cortos, cada pincel es específico para la técnica que vayamos a utilizar.

- **Mentso-hitsu** para líneas muy delicadas



- **Saishiki-hitsu** su punta es más redonda, y sirve para hacer espacios más grandes



- **Kumadori-hitsu** para bocetos o dibujos de contorno como el estilo de pintura gongbi

- **Sengaki-fude** para cualquier tipo de línea y contorno.

- **Mokkotsu-hitsu** es ideal para cualquier técnica de pintura o caligrafía

Cuidados del pincel

La elaboración de los pinceles precisa de un proceso elaborado. Las cerdas son seleccionadas y clasificadas concienzudamente según su longitud y fortaleza.

Las cerdas se cortan en cinco largos diferentes, colocadas en forma de cono, en la parte exterior se sitúan las cerdas más fuertes y resistentes. Después las cerdas se unen y se pegan dentro del mango, que suele ser de bambú, finalmente el pelo del pincel se encola para que se proteja bien peinado y en punta.

Al tener el pelo natural es conveniente que al lavarlos el agua no dé directamente al pelo, para así no despeinarlo, el agua a de discurrir por el mango del pincel hasta alcanzar el pelo, seguidamente se han de poner a secar en un lugar ventilado, pueden estar colgados del cordel que tiene en el externo para así expulsar todo el agua, o también en la esterilla de bambú llamada FUDE-MAKI es ideal para la conservación y protección de los pinceles.

Cuando son nuevos tienen un apresto que hace que el pincel esté en punta y además llevan un capuchón para protegerlos, al adquirir un pincel nuevo primero se ha de quitar el capuchón y dejarlo un rato en agua para que suelte la cola, veremos que poco a poco irá quedando blanco y que el agua se pondrá una pizca amarillenta, después de un ratito sacamos el pincel lo enjuagamos bien en agua, de la manera que he explicado anteriormente y lo dejamos secar, en ningún caso se le vuelve a poner el capuchón ya que despeinaría el pincel y además no lo deja ventilar, así que en cuanto se le quite el capuchón ya podemos tirarlo y no volver a ponerlo.

Los pinceles llevan una cuerdecita en el extremo del mango para colgarlos, así de esta manera el pelo siempre estará bien peinado y se secará correctamente.

¿Cómo saber si es un buen pincel?

La verdad es que es difícil saber si un pincel es de buena calidad hasta que se usa, así que hay que confiar en el criterio del vendedor en muchas ocasiones. Una manera de verificar si un pincel está en buen estado es le quitamos el apresto del pincel , apretamos el pelo de pincel poniéndolo plano, formando una línea recta el pelo, es decir que el pelo queda perfectamente cortado en línea recta, esto nos indica que el pincel está en buenas condiciones y es de buena calidad.

“Un buen pincel tiene cuatro virtudes: cerdas firmes y flexibles en el medio; el cabezal amarrado con fuerza y la férula redondeada; pelos que se extienden de modo uniforme sobre el papel; y una punta cónica con un acabado fino”, explica el maestro en pinceles Yu Pil-mu. “La mayoría de los artesanos coinciden en que un buen pincel, aunque sea grande, también puede usarse para dibujar las líneas más finas. En los viejos tiempos el nivel de refinamiento de la caligrafía se demostraba con la capacidad de usar el mismo pincel tanto para los caracteres grandes de un texto como para los pequeños, en la parte de la firma. Los eruditos virtuosos o seonbi creían que era indigno usar distintos pinceles en una misma obra. De ahí podemos deducir que cuando un pincel ya no puede usarse para las letras pequeñas, debe ser reemplazado”.

(Escrito por Kang Shin-jae para
revista Guardián del Patrimonio. El maestro de pinceles Yu Pil-mu)



PAPEL 紙

Kami

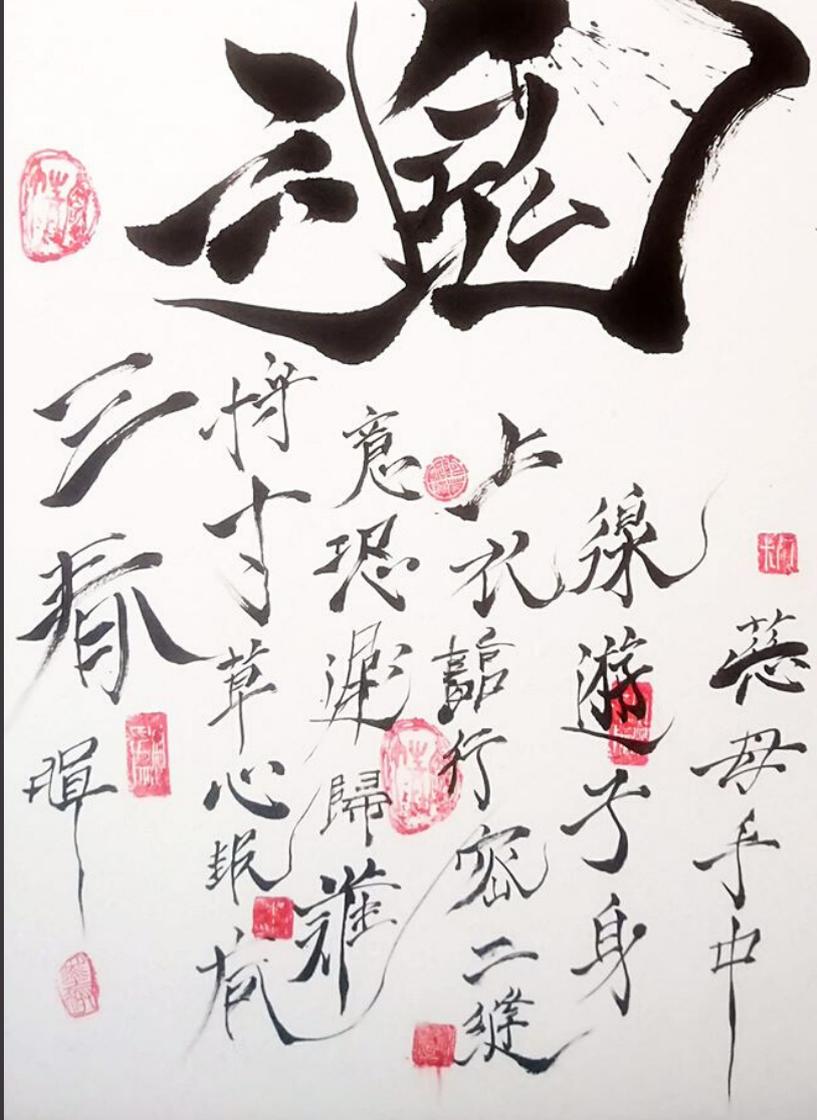
Antiguamente se utilizaban otros soportes para la escritura, como los huesos, caña de bambú, tablillas de madera, tejidos de seda o caparazones de tortuga. La escritura en la caña de bambú o en tejidos de seda tenían un alto coste, así que todo esto llevó a la invención del papel, allá entre los años 100 y el 200 a.C. lo realizaban a través de trapos de lino. A partir del siglo VI el papel alcanzó un gran auge y fue cuando apareció el papel Shiuán nombre que se le dio por su lugar de origen, Shiuán Chou. Fue a la llegada de la dinastía Tang (618-907) cuando se aplicó en la elaboración del papel la corteza del árbol, y fue en este momento cuando se creó el papel tal y como lo conocemos en nuestros tiempos.

Este papel tiene la característica de tener una absorción natural excelente y sobre todo su resistencia al paso del tiempo, por esta razón este papel también es llamado "papel de mil años".

Según este procedimiento de realización del papel, se divide en tres variedades, crudo, maduro e intermedio.

El papel Shiuan Crudo:

Es un papel que no tiene ningun apresto adicional, se utiliza justo después de su producción. Es un papel es muy absorbente y permite crear obras de gran formato, y es muy resistente a grandes aguadas y trazos.



Shiuan maduro llamado “papel Shiuan de alumbre”

Este papel tiene un proceso en el que se empapa en alumbre, luego se pule, engoma, se espolvorea y se colorea y al final, se baña con polvos de oro, se encera y se encola.

Se utiliza para el método “Gongbi” para la pintura realista y minuciosa, para la caligrafía kana y Li shu. Este papel tiene la peculiaridad de que se deteriora con facilidad al ser demasiado fino.

El papel shiuan intermedio:

Es un papel que no tiene ningun apresto adicional, se utiliza justo después de su producción. Es un papel es muy absorbente y permite crear obras de gran formato, y es muy resistente a grandes aguadas y trazos.





TINTA 濟 SUMI

La tinta apareció en la dinastía Choy o Zhou del Oeste (1122 a.C. ´ 271 a. C.). La tinta se extrae del hollín de la madera de pino quemada, carbón o negro humo, se mezcla con cola y se coloca en moldes. Esta mezcla se endurece convirtiéndose en una barra de tinta.

La barra de tinta negro humo u hollín de aceite, es el que se emplea más ya que proporciona una tinta muy rica en color y espesor.

La barra de tinta de hollín de pino no contiene tanta cola y produce un color menos intenso.

La barra de hollín de carbón produce una tinta menos adherente, ya que contiene menos hollín y cola, es una tinta ideal para artistas de estilo libre que disfrutan con la dificultad de controlar la tinta en el papel Xuan.

Antiguamente los pintores y escritores fabricaban su propia tinta para su uso propio o para regalarla a amigos, era algo muypreciado en esa época, es por eso por lo que se escribieron libros sobre la elaboración de la tinta muy valiosos.

La tinta también se encuentra embotellada, pero es más recomendable para prácticas ya que hacer su propia tinta es parte del trabajo del pintor experimentado.

La preparación de la tinta

La tinta en barra tiene una calidad extraordinaria que permite poder crear una gran variedad de tonos.

1. Primero para preparar la tinta se pone un poco de agua en el suzuri. Hay recipientes llamados goteros para poder controlar con precisión la cantidad de agua que quieres utilizar, como el que he utilizado en la fotografía.



2. Molemos la tinta realizando movimientos circulares con la barra de tinta. Debes ejercer presión con la barra, sintiendo que rascas la piedra, si lo haces con una presión muy leve tardas más en elaborar la tinta.



- 3- Por último, para averiguar si la tinta ha conseguido la densidad adecuada, dejamos que una gota de tinta discorra en un plato de cerámica puesto en vertical. Si la tinta está totalmente negra desde un principio, e incluso le cuesta deslizarse, la tinta ya está en su punto.

Por el contrario si en el comienzo de la gota queda gris, la tinta no está en su punto óptimo todavía.





PIEDRA DE TINTA 硯 SUZURI

Tradicionalmente las piedras de tinta procedían de Shiao-hing en la provincia china de kwanghung, así como de Yin, en la provincia de Anhwei. En japon las más destacadas son las llamadas Akama Ishi, se caracterizan por el color rojo quemado de la piedra. También se encuentran con más facilidad los suzuri tallados en lozas de pizarra natural.

Una buena piedra debe de ser dura, no porosa y tener el grano fino, sin ser demasiado lisa. La forma de los suzuri puede ser ovalada, rectangular, redonda, siendo los rectangulares los que se encuentra con mayor frecuencia. El suzuri tiene un declive en la superficie, a lo que se llama normalmente el pozo, donde se acumula la tinta, en Japón es llamada OKA.

Cuidados del Suzuri

Para un correcto mantenimiento de tu Suzuri es importante que antes de utilizarlo lo sumerjas en agua y vinagre una noche, para así impermeabilizarlo y limpiarlo adecuadamente.

Nunca utilizar detergente para limpiarlo, al terminar vuestra práctica, podéis limpiarlo simplemente con agua.

OTROS UTENSILIOS

PISAPAPELES O BUNCHIN (文鎮)

Consta de una barra de peso para sujetar el papel mientras se trabaja en la obra.

Suelen ser de madera, hierro o plata con bellas inscripciones, algunas son una verdadera obra de arte, pero puedes dejar volar tu imaginación creándote tu propio Bunchin con piedras pintadas o maderas talladas.





Colgador para pinceles

Se utilizan para secar los pinceles, se han de colgar de la cuerda que todo pincel tiene en el extremo, de esta manera el pelo se seca perfectamente sin despeinarse.

La esterilla es ideal para transportar los pinceles , están realizadas de bambú y permiten la ventilación de los pinceles.





SELLO, RAKKAN (シール) o Hanko

Su nombre más exacto es rakkan shirushi. En el arte oriental el sello equivale a la firma del artista, aunque tiene un sentido más amplio, posee un sentido artístico y estético en la obra.

Se utilizan diferentes sellos para diferentes ocasiones, por lo tanto, un artista normalmente tiene varios sellos de nombre para diferentes ocasiones.

Junto con la poesía, la caligrafía y la pintura, la talla de los sellos es una de las cuatro artes tradicionales chinas y japonesas, y una parte muy importante de su patrimonio cultural. Los mismos, fabricados en piedra, hueso, madera, marfil, cerámica o bambú, constan de un pomo o mango, el cuerpo o plataforma, los costados o lados y la cara donde viene grabado el sello. Durante la dinastía Han, su realización se convirtió en una refinada expresión elitista de las bellas artes tradicionales chinas.

En un principio cuando empezaron a usarse los sellos allá por el siglo VIII-V a.C. su función no era trascendente, se empleaba para uso comercial, fue a partir del siglo VII-X cuando los sellos comenzaron a usarse en la pintura, además de los sellos nominales (los del nombre del artista e incluso el del taller), se utilizaron los sellos que expresaban el valor y el aprecio que el artista daba a la pintura, una frase, una palabra que esté en conexión con la obra y los sentimientos que afloraban del pintor hacia la obra. También podemos ver obras antiguas en las que hay muchos sellos y eso es porque según las personas que lo hayan comprado en ese tiempo, cada uno lo pone su sello particular, así que una obra con muchos sellos indica su antigüedad y el número de personas que han disfrutado de ella.



Para un sabio, tener su sello personalizado suponía ofrecer una firma duradera, y su diseño se tomaba muy en serio, siendo muy importante para su talla el conocimiento tanto de la caligrafía como de la pintura.

Es una práctica común preparar cada artista sus sellos, demostrando así su arte en la piedra, ése es su nombre personal. Una misma persona puede tener más de un sello, usando en cada uno de ellos su nombre o apodo, especialmente aquellos que denotan una mayor espiritualidad, siempre el significado del sello va relacionado con lo que evoca espiritualmente al artista.

Un buen sello debe ser bonito y tener un toque espiritual. Eso se ve en el proceso de grabado de los sellos. En ese grabado queda impreso la cultura y el nivel del artista. Veremos sellos de muchas maneras cuadrados, rectangulares, redondos... en función de la creatividad del artista tallador.

En Japón se conoce como Tenkoku el grabado de estos sellos, y la antigua caligrafía kanji utilizada se conoce como Tensho tai. Comúnmente se realizan dos sellos uno tallado en Ying (negativo) y otro en Yang (positivo)

Yang 阳 (también conocido como 朱文 zhu wen, carácter rojo en Chino)



Yang阳 (también conocido como 朱文 zhu wen, carácter rojo en Chino)



Ying阴 (también conocido como 白文 bai wen, carácter blanco en Chino)

Estos serían los sellos más comunes han de tener una forma similar, mejor una forma cuadrada, el cuadrado simbólicamente simboliza el orden y es justamente este el objetivo de los sellos aportar la armonía en el espacio. A estos sellos se le denominarían los sellos de Firma.

El color que se utiliza es el rojo, color que simboliza el poder, la fuerza, el fuego, pasión, aunque podemos ver alguno en azul oscuro u otro color, pero no es habitual, ya que el rojo simboliza buena suerte en la cultura oriental y es el que normalmente se utiliza.

La tinta que se utiliza está compuesta por cinabrio, agua y miel y estaba suspendida en aceite de sésamo o cáñamo que se conserva en almohadillas de algodón o musgo. Esta tinta se guarda en un recipiente de porcelana y debe removerse con frecuencia, si se seca se le puede añadir unas gotas de aceite de sésamo o cáñamo y se remueve la pasta.



Tipos de Acuarelas para pintura oriental

Las más utilizadas son las acuarelas en tubo, ya que permiten cargar al gusto del artista.

Hay varias marcas, aunque las que más se utilizan son la marca maries y windsor & newton, ya que tienen mayor carga de cola y son algo más opacas que las acuarelas occidentales.

También existen acuarelas de pigmentos naturales, son de mejor calidad ya que son más naturales y duran más tiempo



Este tipo de acuarelas son muy decorativas, sus colores son muy suaves y se utilizan para la pintura gongbi, o pintura realista



" Entiendo el mundo a través del arte, siento a través del arte, lloro a través del arte.... No se vivir sin arte... toda mi vida ha girado a través de él. Pinto desde que tengo uso de razón. Gracias al arte he descubierto cómo me relaciono, como siento, como veo el mundo Siempre me ha emocionado cualquier obra de arte. Para mí el arte es expresión.... y cualquier expresión me emociona.

He superado mis peores momentos gracias a mi arte. Y por todo esto no puedo entenderlo, más que como una herramienta ideal para el auto conocimiento.

Comencé mis andaduras con el arte desde muy temprana edad y mi vida ha sido un seguimiento de estudio del arte.

En la continua búsqueda de mí misma y de nuevas formas de entender el arte, comencé a interesarme por el arte oriental y la caligrafía china y japonesa... en él descubrí el simbolismo... la energía...el aquí y el ahora... el vacío... la plenitud...

He estudiado, (sigo estudiando) en china y japon caligrafía y pintura, donde conocí a pintores y calígrafos excelentes y buenos amigos, que me aportaron, a parte de una gran amistad, nuevos conocimientos.

Soy una persona inquieta, y en esta continua exploración del arte y de mí misma, he descubierto mi mayor tesoro, el que me ha abierto las puertas al mundo que esperaba.... Arteterapia.

Formarme como arteterapeuta, me ayudó a dar respuestas a muchas preguntas y sobre todo a entender mucho más el arte. Fue a partir de aquí cuando pude ver con mayor claridad de los beneficios terapéuticos del arte y en ello está incluido sobre todo la Caligrafía Shodo y la pintura sumi-e, ya que lo que busca un calígrafo no es una obra bella y bien ejecutada, sino una obra que le permita un contacto directo con el universo como un proceso de autoconocimiento, a través del aprendizaje de una técnica bien aprendida y ejecutada para así llegar a olvidarlas, cuando el calígrafo alcanza la maestría consigue fluir con su pincel a través de la pincelada plasmándolo en el papel en blanco... en el vacío y expresando a través de la tinta el Ki (la energía) del calígrafo.

Ninguna técnica expresa con tanta claridad el espíritu del artista, la pincelada es un acto intuitivo, inconsciente y espontáneo, en el cual desde el acto del hacer se transforma en un no hacer, ya que a través de la enseñanza bien aprendida, el acto se hace desde el “no esfuerzo”, este es el significado del “no hacer”, conectar con el placer con el “no juicio”, el fluir del simple acto de pintar desde el interior de nuestro Hara, desde un lugar que ni el mismo calígrafo sabe ni entiende, hasta que lo ve plasmado en su papel. Convirtiéndose así este arte en un camino hacia el interior, tal como su nombre bien indica Sho, (escritura, caligrafía) y dô (vía, camino), la práctica de la caligrafía es un camino de autoconocimiento y elevación del espíritu a través de la creación de la obra.

He tenido la inmensa suerte de poder investigar y estudiar esta técnica en mis viajes a china y Japón, actualmente imparto clases de caligrafía shodo y pintura sumi-e, y no pasa un día en que descubra más de esta técnica y me maravillo de sus beneficios.

Me interesa profundamente la relación entre lo creativo y la vía interna. Esta paradoja vital es mi fuente de inspiración y mi trabajo. Valoro mi pintura y mi trabajo, a un nivel experimental que atiende sobre todo a las inquietudes creativas y esenciales de una manera sencilla, así como a revelar en la medida de lo posible, los potenciales dormidos que existen en todo ser humano. Todo esto me ha llevado al “SHODO” (La vía del camino) la vía de mi vida.

“Somos lo que hacemos” Platón

CARMEN MAI

Para contactar con la autora Carmen Mai

ShodoArTherapy

www.shodo-art-therapy.es

info@shodo-art-therapy.es

Telf: 615288056

Agradecimiento a Hmay art por ceder fotos de sus materiales de arte.

<http://hmayart.com/>