

# Curso Iniciación al sumi-e

## Módulo 2

### Contenidos Módulo 1

- 1-Preparar el espacio para pintar
- 2-Forma de tomar el pincel y postura
- 3-Prepararnos interiormente para pintar: Moler la tinta y relajación inicial.

### **Preparar el espacio**

Antes de comenzar a pintar ordenamos los elementos sobre la mesa.

Primero colocamos el fieltro o paño sobre la mesa. Esta debe tener la altura necesaria para poder mover el brazo con libertad.

Sobre el fieltro colocamos el papel de práctica o de arroz. Lo sostenemos con la barra bunchin o un pisapapeles.

Depende si sos diestro o zurdo, ubicamos los demás elementos a la derecha o a la izquierda.

El suzuri con la parte más elevada, colina, estará mirando hacia vos. Apoyamos la barra de tinta en el borde del suzuri o al lado de este sobre el sumioki.

Cerca del suzuri tenemos una toalla de papel absorbente o servilletas. Un poco más alejado, el hissen o dos cuencos con agua.

Disponemos en el fudeoki los pinceles que usaremos para pintar y más alejado, cerca al borde superior de la mesa, disponemos los demás pinceles que utilizaremos después, en el fudemaki, soporte o cuenco.

### **Postura y forma de sostener el pincel.**

La circulación de la energía es un concepto clave en la pintura oriental.

El primer principio o canon de la pintura oriental escrito por Hie Ho (471-501) es:

*“La circulación del Chi produce el movimiento de la vida”.*

Más tarde, en el período Song, Liu Tao Ch dijo:

*“La acción del Chi y la pincelada poderosa van juntas”*

La energía (chi en chino, ki en japonés) es la fuente que nos da la vida. También llamada aliento del cielo, espíritu, fuerza vital, principio vivificante.

Para que la energía circule correctamente es fundamental la postura que adoptamos al pintar y la forma de tomar el pincel.

### Postura

La postura al pintar debe permitir la circulación del Chi o Ki. Es muy importante observar la postura al pintar. Tanto como si pintamos de pie o sentados, la espalda debe estar recta pero relajada, los dos pies apoyados en el piso, los hombros y brazos relajados y algo separados del cuerpo.

Una mano sostendrá el pincel y la otra estará apoyada sobre el papel. La cabeza se inclina levemente hacia abajo.

El brazo que sostiene el pincel no se apoya en el papel de modo que puede moverse con completa libertad. Las pinceladas están determinadas sobre todo por el brazo, más que por la muñeca.

Sheng Yaotian relató con detalle la postura al pintar

*“La pintura y caligrafía se lleva a cabo por medio del pincel. Este se manipula con los dedos, los cuales son manipulados por la muñeca y el antebrazo. A su vez el antebrazo obedece al codo y el codo se deja guiar por el brazo y el hombro. Hombro, codo, antebrazo y dedos pertenecen al lado derecho del cuerpo, el cual se apoya a su vez en el lado izquierdo. Los dos lados juntos forman la parte superior del cuerpo. Esta, por supuesto, no puede funcionar más que gracias a la parte inferior del cuerpo, y más especialmente a los dos pies. Firmemente apoyados en el suelo los dos pies encarnan por excelencia la plenitud de la parte inferior del cuerpo y a partir de ahí se realiza todo. Realmente el mérito de la plenitud de la parte inferior del cuerpo consiste en permitir que la parte superior sea habitada por el vacío. No es un vacío puro e inerte, porque como todo está habitado por el*

vacío, la parte superior también posee plenitud, que no es otra que su lado izquierdo.

Apoyándose en la mesa y juntando los pies al mismo tiempo, este lado izquierdo, pleno, permite entonces que el lado derecho sea habitado por el vacío. Sin embargo en el interior del lado derecho, se instaure de nuevo un juego de vacío y lleno en la cadena, pues cada elemento se va convirtiendo por turnos en lleno y vacío. De este modo el hombro vacío, al hacerse lleno, actúa sobre el codo vacío; el codo vacío, al volverse lleno, actúa sobre el antebrazo vacío y el antebrazo vacío, al volverse lleno, actúa sobre los dedos vacíos. Y en los dedos el vacío alcanza su grado sumo. Sin embargo, el vacío que se aloja allí no podría girar "vacío", pues es imprescindible que se vuelva lleno a su vez. Porque los dedos, no lo olvidemos, los prolonga el pincel, según la afortunada expresión de los antiguos, debe ser como un "tubo pinchado", en la medida en que el vacío de los dedos debe pasar totalmente a él, incluso corriendo el riesgo de hacerlo estallar. Hinchado de vacío, "el tubo pinchado" que es el pincel no se limitará a cumplir la función de un simple receptáculo sino que se encarga de todo el movimiento dinámico del cuerpo que acabamos de describir, movimiento del que es resultado. Investido de un poder

*plenario, , es capaz de imponer una acción doble: mediante su plenitud, imprime la tinta en el papel tan fuertemente que parece atravesarlo, y mediante su vacío, se desliza por el papel, aéreo como un espíritu puro que, a su paso, llena el espacio de su presencia, sin dejar huellas palpables.”*

### Forma de sostener el pincel

Para sujetar el pincel utilizaremos la primera sección del dedo pulgar, medio e índice. El dedo medio estará abajo del dedo índice. El anular estará en la parte posterior del pincel con la base de la uña presionando el mango. El dedo meñique estará debajo del dedo anular.

El pincel estará vertical, perpendicular al papel. Lo podemos sujetar del medio, y a medida que practicamos o para realizar pinceladas más libres lo podemos sujetar desde más arriba y, por el contrario, para pinceladas más detalladas, lo tomaremos más cerca de las cerdas.

La mano estará firme pero relajada, podemos imaginar un huevo o una burbuja, si presionamos mucho se rompe, si abrimos demasiado se cae. Ese espacio que queda entre el interior de la mano y el pincel se denomina “muñeca o mano vacía”. Debemos “sentir” la energía en la mano. El pincel debe transmitir la energía del artista al papel.

Shitao, pintor y calígrafo (1642-1707). escribió:

*“La muñeca vacía no significa que la mano que sostiene al pincel tenga que estar blanda. Al contrario es el resultado de una gran concentración, de lo lleno cuando alcanza su punto extremo de tensión. El pintor solo debe empezar a pintar cuando la plenitud de su mano llegue a su punto culminante y cede de repente al vacío”.*

## **Prepararse interiormente: Moler la tinta para aquietar la mente y relajación inicial**

### Moler la tinta

Al preparar la tinta nos preparamos internamente para pintar.

Nuestros sentidos se vuelven más sutiles: percibimos el brillo del suzuri, la textura y el aroma de la tinta, el sonido acompasado de la tinta al molerse en el suzuri. Tomamos la tinta con la mano firme pero relajada, con la presión justa. La tinta debe permanecer vertical. Con movimientos circulares disolvemos la tinta sólida, al mismo tiempo que los pensamientos se diluyen, se aquietan. Permitimos el mismo movimiento circular en nuestra respiración y en nuestro cuerpo, sintiendo que se afloja, se relaja. Se dice que cuando comenzamos a percibir el aroma de la tinta, estamos preparados para comenzar a pintar.

## Relajación inicial

El primer paso para relajarnos es simplemente observar, identificar, tomar conciencia de los pensamientos, emociones y tensiones. Sin analizar, simplemente observar y aceptar. Sin pretender modificar nada.

Cuando realmente aceptamos, podemos dejar ir, sin esfuerzo, sin resistencia.

La respiración es una llave que permite que la energía circule y a la vez contiene energía. Llevar la atención a la respiración hasta que se vuelva más profunda, nos ayuda a calmar nuestra mente, liberar tensiones y centrarnos en el momento presente.

Al relajarnos, la mente se va calmando, el cuerpo disuelve tensiones y la respiración se vuelve más profunda. Esto permite que la energía circule correctamente y además, el pulso se estabiliza.

