



**bellas artes**

2017-2018

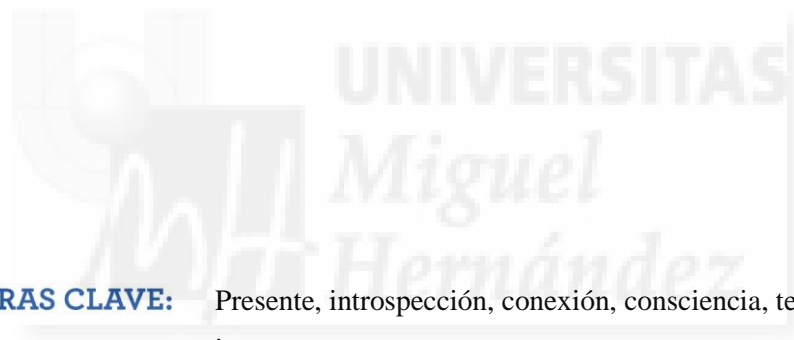


**MENCIÓN:** Artes Plásticas

**TÍTULO:** Grado en Bellas Artes

**ESTUDIANTE:** López-Cano, García, Rosana

**DIRECTOR/A:** Raquel Puerta Varo



**PALABRAS CLAVE:** Presente, introspección, conexión, consciencia, textil.

**RESUMEN:** El objetivo principal del proyecto, es reivindicar la importancia de vivir el presente y percibir las sensaciones internas de cada ser. Planteando la desaceleración del ritmo caótico de la vida, para reconectar con nosotros mismos y con nuestro alrededor. Tomando el tejido como medio y material artístico, se obtiene como resultado de este proceso una obra artística sin una idea mental preconcebida, sino la consecuencia del proceso de introspección del propio artista con una forma inesperada. Presentándose, un espacio artístico con piezas de forma orgánica anudada, que invitan a percibir el sentido de la obra.

## Índice

pág/s.

1. Propuesta y Objetivos

01 - 02

2. Referentes

03 - 07

3. Justificación de la propuesta

08 - 09

4. Proceso de Producción

10 - 11

5. Resultados

12 - 19

6. Bibliografía

20 - 21

## 1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

El planteamiento principal de la propuesta, es trasladar la idea de poder experimentar la sensación de vivir y sentir el momento presente, mediante la realización de una serie de piezas, con apariencias orgánicas realizadas a partir de tejido natural, cosidas y anudadas, en un acto de ser y estar en el presente, que invitan a percibir sensaciones que nos ayuden a reflexionar acerca de la importancia de enfocar la mente. Este tipo de acciones se desarrollan mediante la práctica de “mindfulness”, técnica basada en la meditación vipassana, antigua técnica de introspección de la India, que consiste en "tomar conciencia del momento presente, vivir el momento”<sup>1</sup>

Este trabajo se desarrolla bajo la premisa de que toda la obra es fruto de la inspiración, respirando y viviendo el presente, dejando fluir el acto en sí de la propia creación, mediante la exploración y escrutinio del mundo interior, liberando el pasado, liberando el futuro, liberando nuestros proyectos.

Mediante este tipo de experimentación, se pretende utilizar el lirismo visual, a través de cuerdas que lo unen todo, como si de una metáfora se tratase. Se intenta expresar esta conexión del interior del propio ser consciente, con el espacio que lo contiene y la persona que lo visita.

Estas piezas no están previamente definidas, ya que están construidas con el arte de hacer y dejar que pase lo inesperado. Conformando así creaciones con un gran poder visual, cuyo lenguaje artístico, se construya a través de conjugar el espacio; luz, sonido, textura, color e incluso el olor.

Para ello se sirve de un tejido flexible, como flexibles son las ondas de energía que llevamos dentro y que existen a nuestro alrededor, y de las cuerdas con las que se harán los nudos. Otro de los materiales, símbolo de la unión entre la parte espiritual de cada ser humano con lo que nos rodea.

---

<sup>1</sup> ¿Qué es el Mindfulness y sus beneficios para la salud?». 13-6-2018  
/URL: <https://www.psicoadictiva.com/blog/terapia-de-atencion-plena-o-mindfulness/>

## 1.1 Objetivos

Poner en valor, mediante una serie de obras, el poder de la expresión artística para sentir un mundo interior, creando un diálogo visual de interacción.

Experimentar con diversos recursos formales como con la luz, el olor y diversos materiales textiles naturales.

Crear un espacio que fomente las percepciones sensitivas del observador e invitarle a parar y relajarse, para disfrutar de momentos de introspección.

Experimentar, la construcción de cada pieza con plena consciencia, el aquí y ahora con plena atención del momento presente

Establecer un lenguaje propio a partir de la forma, textura y color de los materiales.

## 2. REFERENTES

Todos los referentes con los que se ha contado, han influido en algo esencial para construir el discurso de este proyecto. La filosofía budista, común en los autores temáticos, incide en la importancia de vivir el momento presente, su búsqueda del ser interior y su conexión con el universo interno. Por otro lado, el material textil, el color, la luz y la forma, son elementos necesarios para transmitir sentimientos y percepciones, que han influido en este trabajo inspirado por los artistas visuales. Ambos referentes; temáticos y visuales, forman un fundamento importante para la estructura de este trabajo. Los referentes Temáticos que se presentan son:

**Willis Jäger**, (Hösbach, 1925). La lectura de su libro, “La ola es el mar”, aporta a la obra un sentido de espiritualidad mística propia del hombre, así como una necesidad interna de conectar con el Universo. Este aspecto se refleja en la propuesta gracias al uso de cuerdas anudadas, como una metáfora de unión entre el ser interior espiritual, con el exterior más cósmico e infinito.

**Amador Vega** (Barcelona, 1958) Doctor en Filosofía y Humanidades, Vega, asegura que se crea una necesidad existencial en el ser humano de creer en algo, como la unidad de conciencia que nos conecta con el Universo. Esta necesidad natural de reconectar, es la que reivindicamos en este trabajo, puesto que experimentamos con cada nudo un ejercicio de introspección, que provoca una reconexión con la parte más espiritual olvidada de cada persona, en el mismo momento que realiza este acto consciente en el que experimentamos con el “mindfulness”.

**Thich Nhat Hanh**, (1926 Vietnam Central) Quizás con el que se identifica más este trabajo, es un monje budista y nominado para el Premio Nobel. Venerado por sus poderosas enseñanzas y sus obras sobre la atención plena y la paz.

La lectura de su libro “*La paz está en tu interior*”: Practicas diarias de mindfulness (2012) ha servido de guía para el desarrollo de la práctica de este trabajo, “*No importa lo que estés haciendo ya que puedes elegir hacerlo estando plenamente presente, con concentración y plena consciencia; así, tu acción se convertirá en una práctica espiritual*”.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Thich Nhat Hanh, (2012).” La paz está en tu interior”: /Practicas diarias de mindfulness. Planeta libros. P.9

Los referentes visuales, que inspiran este trabajo, expresan, a través de su obra, su propio Universo interno. Este es el caso de los autores que se cita a continuación.

### **Magdalena Abakanowicz**

(Falenty, 1930) El trabajo objeto de esta memoria, se identifica con la obra de esta autora, especialmente en el uso de un elemento central de grandes dimensiones (fig. 1) y el manejo de materiales reciclados, como la tela, las cuerdas y el color, habitualmente empleados por Magdalena Abakanowicz. Su inspiración, desvanece el miedo a proyectar una obra de forma abstracta, que invada el espacio que lo contiene.



Figura 1. Magdalena Abakanowicz. "Abakan Rouge III" (1971) tejido de sisal, 127 x 78 3/4 in.]

## Sheila Hicks

(Hastings, Nebraska, 1934) La obra de Hicks, difumina la distinción entre bellas artes y artesanía. Para esta propuesta se utiliza la técnica de envolver con hilo las cuerdas (Figura 2), empleada habitualmente por Hicks en sus obras, pero con un sentido conceptual distinto. Lo que se quiere expresar con ello es la manera de hacer algo con plena consciencia y atención, viviendo por cada vuelta de hilo un instante presente.



Figura 2. Sheila Hicks. Lianes de Beauvais, 2011



## Susan Beallor-Snyder

El descubrimiento de esta artista ha sido de gran ayuda para el desarrollo de este trabajo, especialmente influenciado por la técnica del tejido libre, y por la utilización de un elemento tan poco habitual en el mundo artístico, como son las cuerdas de fibras naturales. (Figura 3)

El material y la forma autónoma de tejerlo es innovador, de ahí el empleo de este recurso para el desarrollo de este proyecto. Por último, destacar la expresiva plasticidad que transmite esta técnica.



Figura 3 Snyder. Susan Beallor r: Broken (2014)

## Trabajos realizados por Roxana Cano (autora de la memoria)

El trabajo realizado durante estos años, ha sido fuente de inspiración para este trabajo. Destacar la serie de obras realizadas para la asignatura de proyectos de dibujo, donde se comienza a experimentar con la práctica del “mindfulness” en la disciplina del dibujo. Su resultado ha sido fruto de la meditación consciente, sin previa planificación, dejando que fluya el aquí y ahora en el momento presente. La serie llamada “Universos” (2017), (Figura 4, 5, 6), es el arranque que ha motivado seguir aplicando esta práctica en este proyecto, como parte del mensaje de la obra.



Figura 4. Cano, Roxana. Universos (serie Universos). 2017, ceras sobre papel, 1, 20 x 70 cm.

Figura 5. Cano, Roxana. Conecting (serie Universos). 2017, ceras sobre papel, 1,20 x 70 cm.

Figura 6. Cano, Roxana. Creación (serie Universos). 2018, ceras sobre papel, 70 x 1,20 cm

### 3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

Resalta la búsqueda del equilibrio y la conexión con nuestro entorno, como temática a tratar durante todo el Grado en Bellas Artes. Con esta búsqueda se ha llegado a la conclusión, de que no hay equilibrio en nuestro entorno, sino lo encontramos primero en nuestro interior. Por este motivo se ha querido experimentar en este proyecto con el momento presente.

Lo que se plantea es reivindicar la práctica de vivir el momento, y ralentización del ritmo acelerado de la vida, viviéndolo con plena consciencia, tal como refleja en su libro Willigis Jager; “Solo se quiere expresar el aquí y ahora, este tiempo limitado. Somos una sola manifestación, incomparable e inconfundible de ese fondo originario que se experimenta como amor. Ese Fondo originario, al que hemos dado nombres como Divinidad, Vacío o Brahma, es uno mismo. Únicamente es así donde se encuentra el significado de la existencia del ser”<sup>3</sup>.

El objeto de este trabajo es disfrutar de momentos de introspección, calmando la mente y activando los sentidos, invitando al espectador a participar para crear consciencia de que es necesario.

Aludiendo a las palabras de Thich Nhat Hanh “hay un lugar muy seguro al que podemos regresar sin importar dónde estemos y en el momento en que queramos. Ese lugar es la isla de nuestro verdadero yo. En nuestro interior hay un espacio seguro al que podemos volver, donde las tormentas de la vida no nos sacuden”<sup>4</sup>. Al regresar a tu respiración consciente, retornas a ti mismo y entras en contacto con la isla segura que hay en tu interior.

Todos estos planteamientos teóricos o conceptuales suponen una inspiración para el desarrollo plástico del proyecto, donde se invita al visitante a respirar, sentir y percibir el olor o la textura de cada pieza. En este desarrollo se ha querido experimentar con el tejido, como símbolo de protección y metáfora de lo que se puede sentir al descubrir el “mindfulness”.

---

<sup>3</sup> Willigis Jager. (2017) “La ola es el mar”: espiritual místico. Caminos

<sup>4</sup> Thich Nhat Hanh (2012).” La paz está en tu interior”:

/ Practicas diarias de mindfulness. Planeta libros pag.36

Como parte de la investigación se ha planteado experimentar con los nudos en dos vías, una inconsciente, o mecánica, los “nudos inconscientes” para la que se ha realizado un estudio previo como toma de contacto con el material, lo que sirve para el desarrollo posterior de esta obra, la serie llamada “nudos de la plena consciencia”, éstos últimos son el resultado de una técnica libre, fruto de nuestra inspiración.

Los “nudos de la plena consciencia”, tiene acabados distintos, cada pieza se ha realizado con mantra diferente, o frase guía para enfocar la consciencia. Estos nudos son contruidos con la llamada técnica libre de Susan Beallor-Snyder, que consiste en utilizar las cuerdas entrelazadas aleatoriamente. Los recursos más característicos que se emplean son; los nudos, envolvimientos y el olor, construyendo una forma orgánica resultante de color rojo y beige. En consecuencia, se obtiene un trabajo de copia y repetición de unos mismos elementos.

Toda la propuesta es fruto de un acto de exploración y escrutinio del mundo interior, liberando el pasado, liberando el futuro, liberando nuestros proyectos.

Para la construcción de este trabajo, se ha tenido en cuenta otro tipo de recursos como son; sonidos de respiración, que ayudan a concentrarnos, el olor a esencias de plantas naturales como son la naranja y lavanda, que ayudan a percibir más el momento presente, el color beige como color neutro, símbolo del equilibrio, y el color, como símbolo de energía de la que están hechas nuestras emociones o nuestro propio ser.

Se plantea disponer de un espacio para que el espectador no solo pueda ver las piezas artísticas, sino también olerlas y tocarlas. De esta manera, se ubicarán suspendidas de una cuerda de nylon, cada una de las piezas, colocando cuatro de ellas en cada esquina y, una en la parte central de la sala; esta distribución generará un circuito circular. Cada pieza irá anclada al techo y al suelo, para evitar oscilaciones, y también luz que realce las formas orgánicas. En toda la sala se podrá oír el sonido de una respiración, la misma respiración de la artista haciendo sus obras.

Estas formas orgánicas están hechas de cuerdas y material textil, con olor a esencias naturales como la naranja y lavanda, que servirán para percibir mejor el momento presente, ambas esencias tienen las propiedades de reducir la ansiedad y el estrés emocional.

#### 4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

Previo al desarrollo de este proyecto, se realiza una investigación con cuerdas de algodón y diferentes fibras naturales, como son el yute, la pita y el algodón. Se experimenta con distintos tipos de nudos y con pruebas de color con tinte rojo (Figuras 6), y además se emplea la tela elástica e hilo de algodón del mismo color. De esta forma, se entra en contacto con el material y vemos sus posibilidades, tanto con su forma, como con su textura y color. El objetivo consiste en poder ver con cuál de los materiales se puede trabajar mejor esta técnica, y qué posibilidades ofrece. También se utilizan para la construcción de las piezas otras telas recicladas; retales, medias rotas y fibra de relleno, creando así volúmenes en las cuerdas. En las figuras 7 y 8, se muestra el proceso de construcción de los llamados “nudos de plena consciencia”.



Figura 7 “Proceso de producción “nudos de la plena consciencia” Serie (2018).      Figura 6 Proceso de producción



Figura 8 “Proceso de producción “nudos de la plena consciencia” Serie (2018).

Fruto de este proceso se han construido cuatro piezas de tamaño similar y una de proporción más grande, son los llamados “nudos de la plena consciencia”. Para la realización de las piezas de forma orgánica, se construye un entrelazando de “nudos de plena consciencia”. Seguidamente se cortan cuerdas recicladas de algodón de 1 cm. de color beige y tiras de algodón de 3 m de largo cada una y de grosor 1 cm., para algunas de las obras se utiliza una aguja de crochet, con la que se anuda parte de la pieza, utilizando la “técnica libre” para el resto, se utilizan las manos como únicas herramientas de construcción. (Figuras 9, 10,11)



Figura 9. Proceso de producción “nudos de la plena consciencia” Serie (2018).



Figura 10 "Proceso de producción “nudos de la plena consciencia” Serie (2018).



figura 11 PrProceso de producción “nudos de la plena consciencia” Serie (2018).

Con el fin de poder trabajar mejor cada pieza, una vez se hace un tramo a mano, se atan a un enganche de alambre suspendido del techo y se sigue el proceso de entrelazar, mediante los nudos, practicado el “mindfulness”.

Este proceso se lleva a cabo en completa concentración teniendo presente una frase como mantra.

## 5. RESULTADOS

El resultado final ha sido para mí muy satisfactorio y me ha ayudado a conocer mi parte más espiritual. El origen de este estudio empezó en las creaciones realizadas tanto para la asignatura de “Proyectos de dibujo”, como para la de “Producción artística en el contexto de la industria cultural”.

Otra de las cuestiones que me ha hecho plantearme este trabajo, es hacer piezas artísticas con materiales reciclados, concepto alineado con el equilibrio interno y de nuestro entorno, descubriendo un campo nuevo de expresión artística y de descubrimiento de la plasticidad, de determinados materiales poco habituales.

En el proceso de realización de las obras, me he encontrado con ciertas dificultades, ya que para la realización de dichas piezas se requería de máxima concentración y serenidad, necesitaba estar sin nada que me distrajese y en un entorno armónico, lo que es muy difícil con el crepitar diario de una familia y por el hecho de no tratarse de una obra convencional, pretendiendo maximizar el impacto visual de las mismas.

Resaltar el carácter inspirador que ha supuesto para mí la práctica del “mindfulness” en el ámbito de la creación artística, dando lugar a formas orgánicas, sugerentes, inesperadas y con una gran carga espiritual. Este concepto ha sido el hilo conductor en el proceso de construcción de este trabajo.

He sentido la plena satisfacción de obtener como resultado algo que no existía y que es fruto de la percepción de un presente consciente, obteniendo una forma orgánica de un gran impacto visual, resultado de advertir cientos de momentos de introspección. La obra nos abre un campo nuevo de posibilidades de creación artística, resultante de infinitos momentos presentes. Tiene un amplio campo de aplicación y es inspiradora tanto a nivel cromático como en la proporción de sus formas.

Los momentos más geniales y más disruptivos de un artista, tienen lugar en ese breve instante en el que por un momento desconecta de la realidad, se libera de las ataduras, de lo convencional, y deja total libertad a la creatividad. Este proceso sorprendente, es el que he venido a experimentar a plena satisfacción en este trabajo.



Roxana Cano "nudos de la plena consciencia" Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 17x 25 cm.

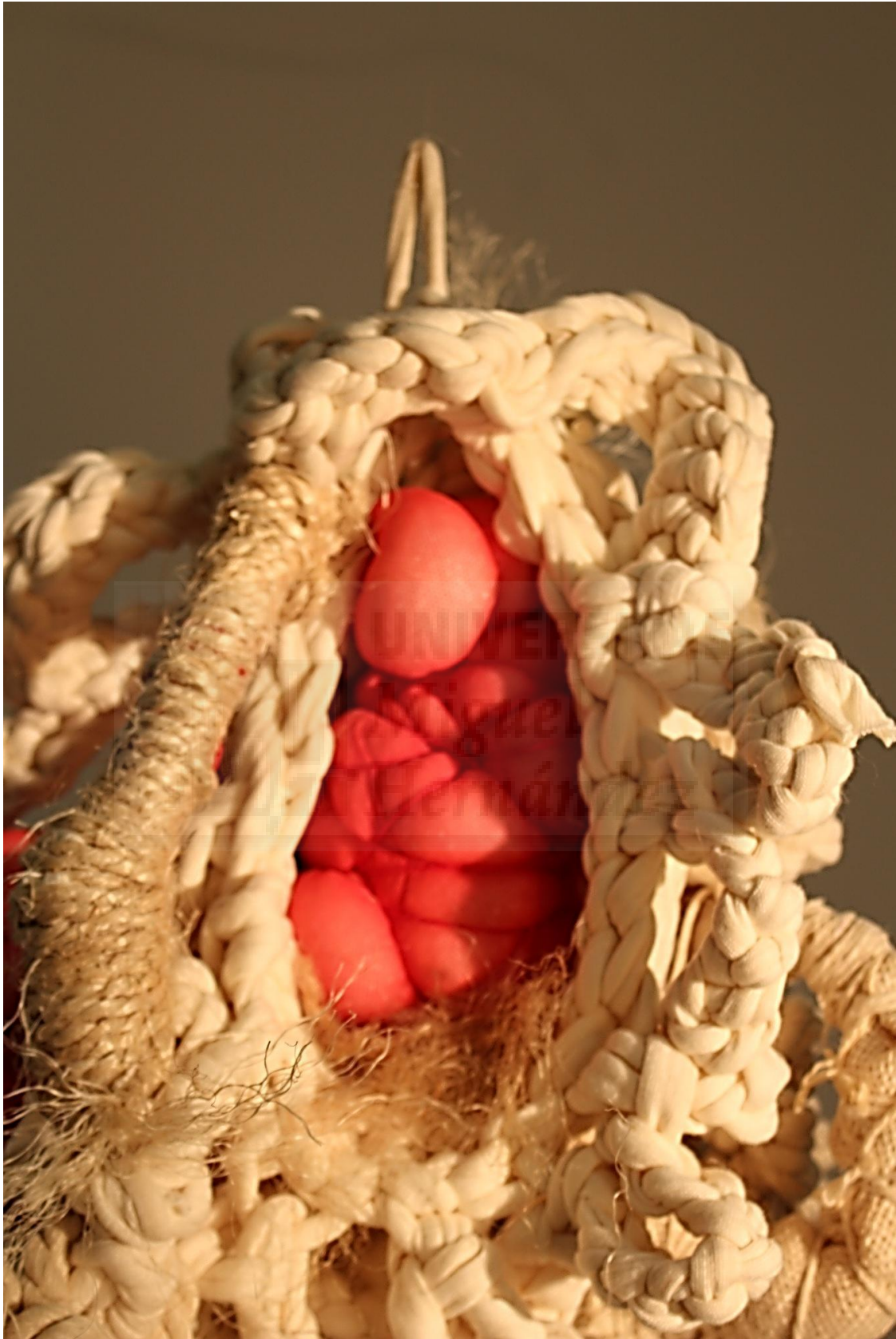




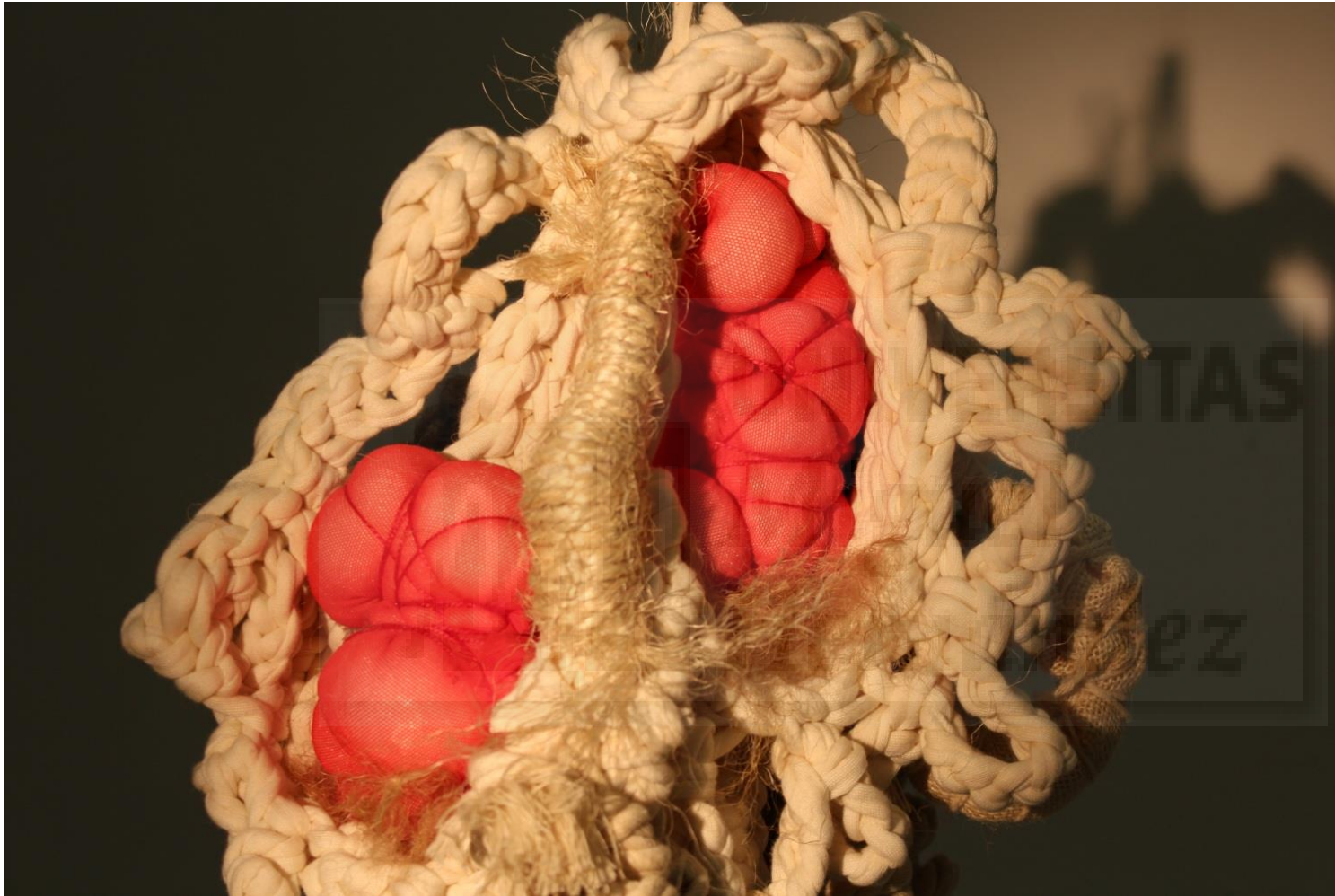
Roxana Cano "nudos de la plena consciencia" Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 34x 25 cm.



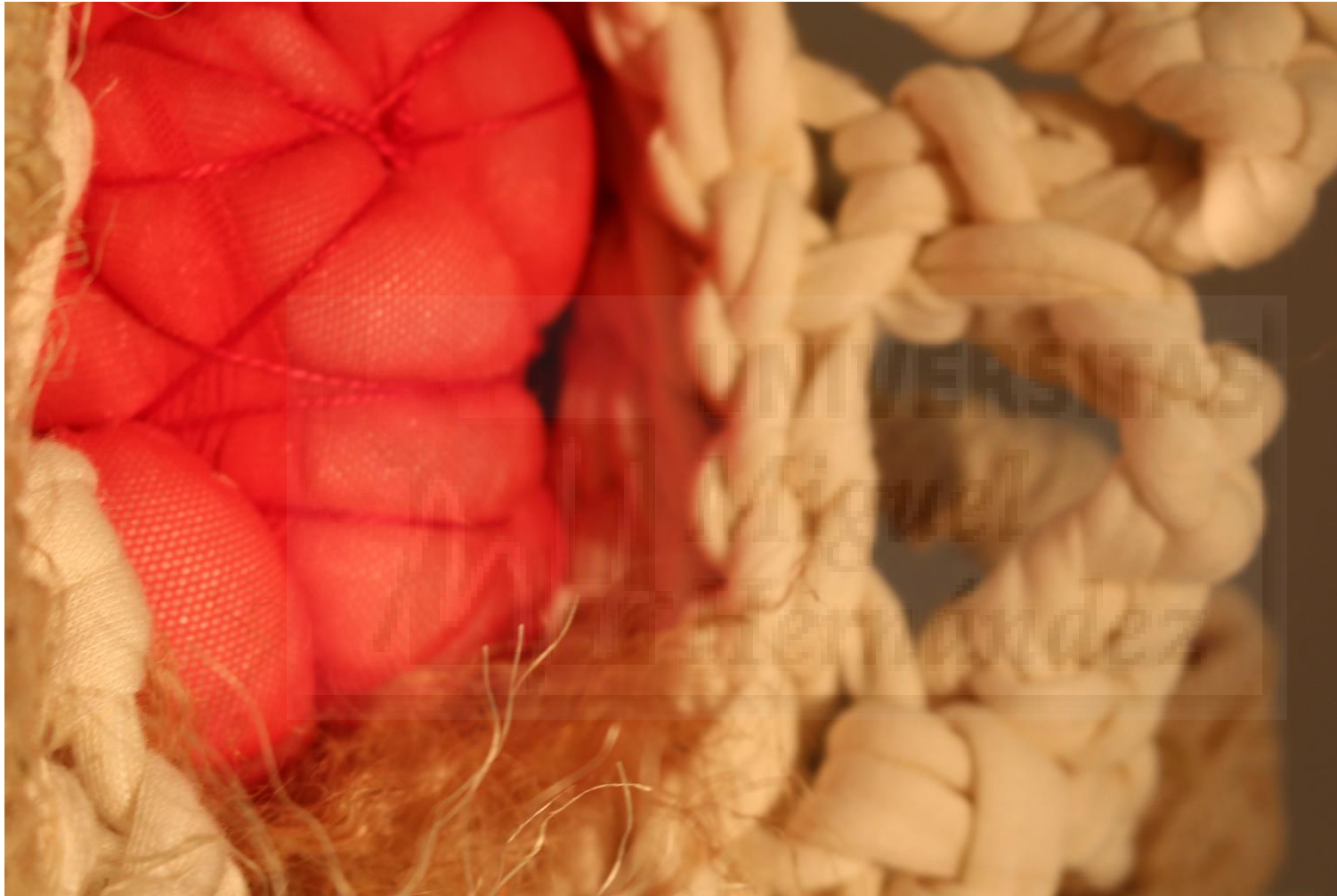
Roxana Cano "nudos de la plena consciencia" Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 30x 27 cm.



Roxana Cano "nudos de la plena consciencia" Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 30x 27 cm.



Roxana Cano *"nudos de la plena consciencia"* Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 30x 27 cm.



Roxana Cano *"nudos de la plena consciencia"* Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, medidas variables.



*Roxana Cano “nudos de la plena consciencia” Serie (2018). Cuerda de algodón, yute, pita e hilo, 30x 27 cm*

## 6. BIBLIOGRAFÍA

### Libros

- Vega Amador.(2002). “Zen, mística y abstracción “. ensayo sobre el nihilismo religioso. Trotta.
- Willigis Jager . (2010) “Sabiduría eterna”, el misterio que se esconde detrás de todos los caminos espirituales. Surcos.
- Willigis Jager. (2017). “La ola es el mar”. espiritual mística. Caminos.
- Matthieu Ricard (2009). “El arte de la meditación”. Crecimiento personal: Urano
- Llobel Joan.(2008) .“ En la luz del atardecer” . Catálogo, Sanders .CAM .Caja Mediterránea.

### Artículos de revistas

Referencias tomadas de internet (fuentes electrónicas):

El País, (2013) “Mindfulness o vivir el momento presente”

[https://elpais.com/elpais/2013/12/09/laboratorio\\_de\\_felicidad/1386603953\\_138660.html](https://elpais.com/elpais/2013/12/09/laboratorio_de_felicidad/1386603953_138660.html)

(Última consulta 15:20 / 27/05/2018).

<http://blogs.elpais.com/laboratorio-de-felicidad/2013/12/mindfulness.html>

(Última consulta 20:18 / 14/06/2018).

Redacción Vivir (2014). "Meditación a través del arte" [en línea],URL:

<https://www.elespectador.com/noticias/cultura/meditacion-traves-del-arte-articulo-513786>

(Última consulta 13.30 / 27/05/2018)

### Wografía

[http://artbookguy.com/susan-beallorsnyder-rope-sculpture\\_1122.html](http://artbookguy.com/susan-beallorsnyder-rope-sculpture_1122.html) (Última consulta 01:30 / 04/06/2018)

<https://www.psicooactiva.com/blog/terapia-de-atencion-plena-o-mindfulness/>

(Última consulta 20:30 / 13/06/2018).

<https://www.pressreader.com/spain/la-vanguardia-culturas/20161119/281629599860478>

(Última consulta 0:37 / 23/05/2018)

<http://conchamayordomo.com/2017/04/30/magdalena-abakanowicz/> (Última consulta 23:15 / 26/05/2018)

<http://artishockrevista.com/2017/11/28/museo-amparo-exhibe-la-rica-produccion-textil-sheila-hicks/> (Última consulta 0:15 / 26/05/2018)

<http://www.susanbeallorsnyder.com/susan-beallor-snyders-rope-sculpture/>

(Última consulta 21:15 / 26/05/2018)

<https://www.textileartist.org/susan-beallor-snyder-interview-manila-rope-sculptures/>

Última consulta 21:30/ 26/05/2018)

<http://www.mimialbero.com/en/meditar/> (Última consulta 02:57 / 26/05/2018)

RAE. (2017). “Diccionario de la Lengua Española”. [En línea], URL

<http://dle.rae.es/?id=ADjjLyE> [Última consulta: 27/05/2017]

## **Tesis doctorales**

Tesis doctorales: Armengol, Juan García, dirigido por Prof. Anselmo Manuel Suances Marcos (2016). La cuestión del conocimiento de la mente meditativa y religiosa en Jioddu krishnamurti a la mente científica en David Bohm. Universidad Española de Educación a Distancia (UNED). Tesis doctoral.

