

tf g

memoria

bellas artes
2020/2021

MENCIÓN: Artes Visuales y Diseño

TÍTULO: Entre el orden y el caos: investigación artística
entorno al cuerpo y sus límites.

ESTUDIANTE: Bjerke Pérez de Villar, Kristina Isabel

DIRECTOR/A: Spinelli Capel, Leónidas

PALABRAS CLAVE: Límites, cuerpo, arte, video instalación, lesión.

RESUMEN: Este proyecto habla de lo cotidiano, lo diario, lo autobiográfico. Se pretende explorar los límites de lo corporal a partir de un entrenamiento de hipertrofia muscular con el que desarrollar la máxima masa muscular posible en 3 meses.

Lo azaroso, lo imprevisto y lo caótico tienen mucho que ver en este proceso, ya que durante estos entrenamientos acontece una lesión cervical que obligatoriamente dará un nuevo y enriquecedor giro al planteamiento del proyecto. Desde este momento, se analizará la propia relación con los análogos caos y orden y se sacan conclusiones relativas a la creatividad y el dolor.



Índice	pág/s.
1. Propuesta y Objetivos	5 - 5
2. Referentes	6 - 8
3. Justificación de la propuesta	9 - 9
4. Proceso de producción	10 - 14
4.1. Fotografía	10 - 10
4.2. Vídeo	10 - 11
4.3. Herramientas	11 - 12
4.4. Fases del trabajo	12 - 14
5. Resultados	15 - 22
6. Bibliografía	23 - 23

1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

Desde la antigüedad, el ser humano se ha preocupado por su cuerpo como parte esencial de su ser. Esta concepción ha ido cambiando dependiendo del momento y el contexto a lo largo de la historia.

Hoy en día, vivimos en una sociedad de una feroz presión mediática que nos bombardea constantemente en el cine, la TV, las redes sociales, la publicidad, sobre diferentes manifestaciones de modelos mediáticos sobre lo corporal, la mediación de lo estético sobre lo físico y lo psicológico presionan sobre todo en lo femenino.

A partir de esta premisa, este proyecto explora los límites físicos, psíquicos y emocionales, mediante la experimentación con lo corporal para investigar su relación con lo creativo.

A través de la documentación visual, la conceptualización y creación artística, nos situamos en el ámbito de la investigación para abordar la temática de los límites a través de los opuestos análogos, caos y orden durante un proceso de transformación corporal.

OBJETIVOS

- Transitar los procesos multidisciplinares: performance, fotografía, video, animación y diseño para la creación de un proyecto artístico.
- Desarrollar un proceso de autoconocimiento para generar nuevas herramientas vitales y de creación artística.
- Investigar las diferentes referencias y procesos históricos que utilizan el cuerpo como objeto de arte.

2. REFERENTES

Orlan.

Artista multidisciplinar que trabaja con la transformación de su propio cuerpo. Nuestro objeto de interés reside sobre todo en el espíritu de denuncia de la sumisión y la esclavitud de la mujer. Su rostro sometido a varias cirugías es un híbrido de obras del arte representativas y del cuerpo femenino. También investiga los límites del arte y del cuerpo que sobrepasa convirtiendo lo corporal en un espacio en el que todo vale. Por otra parte, trabaja desde la performance, el vídeo y la fotografía, disciplinas con las que desarrollamos este trabajo.



Fig.1.

Orlan: *Omnipresence*, (1993), performance-intervención.

<<https://theartpour.com/2013/03/15/living-reincarnation/>>, [consulta: 23/11/2020]

Marina Abramovich.

Artista serbia dedicada por más de cuatro décadas al arte del performance. Nos interesan sus referencias temáticas de exploración entre los límites del cuerpo y las posibilidades de la mente. La experimentación con el propio cuerpo como materia prima y campo de batalla que pretenden transgredir los límites en el control de lo corpóreo, indagando sobre todo, en el dolor físico, el sufrimiento y la automutilación.



Fig.2.

Marina Abramovich: *Rhythm 0*, (1974), performance, (06 h).

<<https://lineassobrearte.com/2017/07/10/ritmo-0-de-marina-abramovic-1974/>> , [consulta: 23/11/2020]

Luigi Russolo.

Pintor y compositor italiano autor del manifiesto *El arte de los ruidos* (1913).

Es considerado como el primer compositor de música experimental noise o ruidista de la historia por sus “conciertos de ruidos” de 1913-1914 y tras la Primera Guerra Mundial en 1921 en París. También se le conoce como uno de los primeros filósofos de la música electrónica.

Russolo resulta estimulante en el uso de ruidos industriales y sus composiciones en torno a la sociedad industrial.

En este proyecto, se critica la visión del cuerpo como máquina, por eso se utilizan sonidos de maquinaria médica, pretendiendo inquietar a través los sonidos de resonancias magnéticas que experimentan con lo abstracto del noise con sonidos cotidianos industriales.

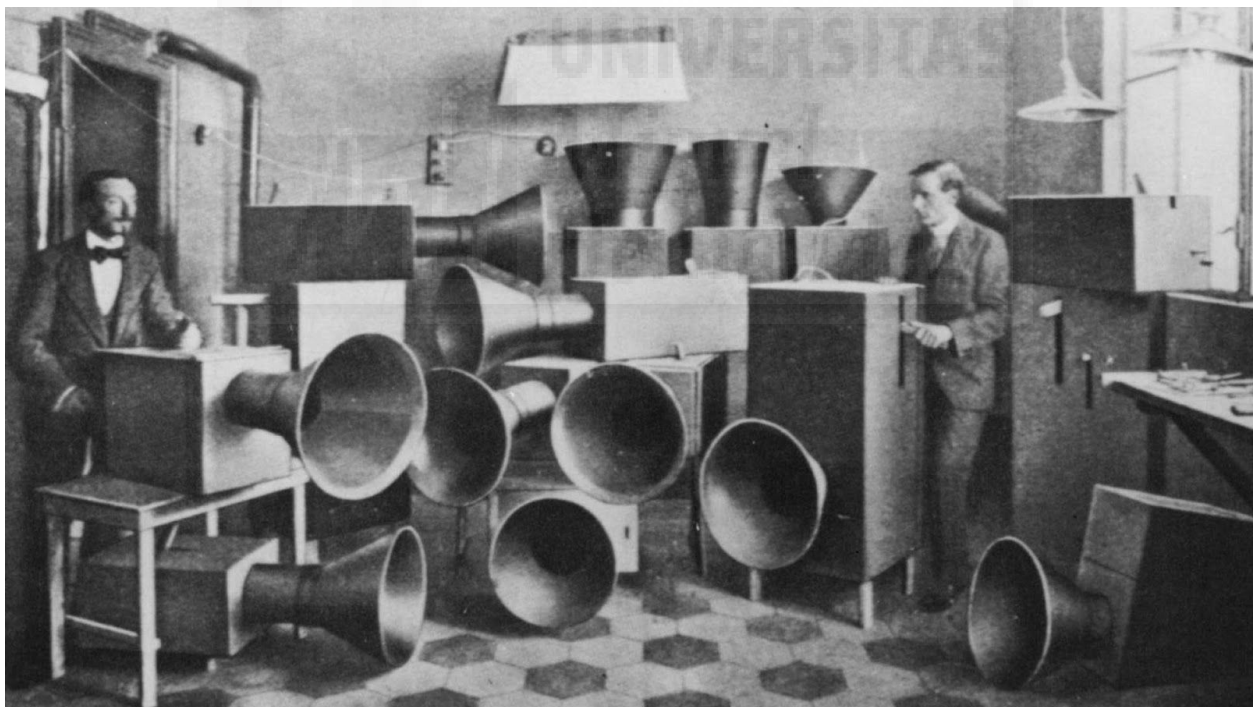


Fig.2.

Luigi Russolo: *Risveglio di una città*, (1913), audio, 03'55”.

<[www.http://centropsicosocial.es/luigi-russolo-el-arte-de-la-escucha-o-la-musica-en-el-ruido](http://centropsicosocial.es/luigi-russolo-el-arte-de-la-escucha-o-la-musica-en-el-ruido)>, [consulta: 05/10/2020]

3. JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA.

Este proyecto pretende investigar transmutando entre los conceptos orden y caos , en su infinita búsqueda del equilibrio.

A partir de los objetivos propuestos, proponemos experimentar con el propio cuerpo para explorar todas sus transformaciones, en su persecución de lo estético como objeto artístico. La transformación se produce a través del entrenamiento extremo en el ámbito del culturismo hasta que irrumpe una lesión. Se pretende analizar sus causas y efectos psíquico/físicos, así como explorar la propia creatividad en situaciones límite en las que el dolor resulta un potente motor para la creación artística.

En los procesos creativos de transformación corporal como en este caso el culturismo y en concreto el entrenamiento de fuerza e hipertrofia muscular, se busca superar los límites del propio cuerpo, ya sea levantando cada vez más peso, haciendo más repeticiones o más series. Cuando se transgreden los límites y sus mecanismos son forzados, aparecen lesiones físicas que se extienden a lo psíquico. Lo ordenado transmuta a lo caótico.

El impacto de la enfermedad pone al ser humano en un estado límite. La respuesta varía de un sujeto al otro, pero lo cierto es que supone un cambio drástico al que el artista no es ajeno. El concepto enfermedad sigue siendo un tabú y no suele existir en un proceso creativo a no ser que se manifieste de manera cercana, ya que cuando se produce (sea temporalmente o a lo largo de la vida) influye y condiciona determinadamente su obra.

El acto creativo arrastrado por la pasión, a menudo es un proceso doloroso en el que el autor trabaja con la autorreferencia. En nuestro caso el cuerpo como soporte, habla de un desgarramiento interior (en este caso literal y metafórico) que viene de la necesidad de experimentar con los límites físicos y psíquicos.

En nuestro caso, el sufrimiento surge como un estímulo creativo que ayuda al acto creativo, con sus extraordinarias capacidades de auto organizarse, desempeñan un papel determinadamente positivo y constructivo de los que emergen nuevas propuestas de carácter inestable, como el que logra desencadenar la propia creatividad. Los procesos creativos responden a esta caótica. En nuestro caso no hay creatividad sin caos.

4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

El proyecto se realiza reflexionando íntimamente en un espacio íntimo y personal desde el inconsciente y el autoanálisis. A posteriori se buscan referencias temáticas, visuales y sonoras de algunos artistas como los antes expuestos.

Tras este proceso de análisis, se conceptualizan artísticamente las piezas para transmitir visualmente, todas las transformaciones físicas y mentales sufridas durante el proceso de modificación corporal y de lesión de este proyecto.

Se transita multi e interdisciplinariamente por la performance, la fotografía y el vídeo, siguiendo un método procesual y experimental que explora el cuerpo como soporte artístico.

A partir de la fotografía y el vídeo, se genera toda la documentación visual útil para la posterior producción de una vídeo-performance, un vídeo-arte y 6 imágenes.

Se elige la fotografía digital y el vídeo como medios de expresión autobiográfica a través de lenguajes como el del selfie y la realización de auto sesiones fotográficas como vehículo de conexión íntima y personal.

4.1. La fotografía

Tras la recopilación, análisis y selección del material producido, las fotografías son editadas digitalmente para generar nuevos conceptos a través de la retórica de la imagen, sobre todo con la metáfora, la repetición, el símil, la alusión y la acumulación. Su construcción suele tener una estructura similar, que parte de la yuxtaposición de 2 imágenes o conceptos en formato cuadrado o vertical, para metafóricamente generar unos nuevos tanto a través de su significado como en su forma y estructura de análisis. Contrastar o criticar lo corporal, lo social y lo personal forman el proceso que se centra en expresar a través de la imagen, los estados emocionales que produce la actividad física y su ausencia. Se trabaja en blanco y negro así como con el lenguaje del color y su saturación de manera simbólica para transmitir la intensidad y el modo en el que las emociones son vividas.

4.2. El video

Se trabaja con el cuerpo como soporte, experimentando con lo cotidiano y lo imprevisto para transmitir emociones. Se aprovecha el material que va apareciendo de manera improvisada, que tras su análisis es recuperado para conceptualizar artísticamente. Durante el proceso de postproducción se experimenta formalmente con el color, el tiempo, la velocidad y el audio. Se producen 2 vídeo creaciones trabajadas a una resolución 1920 x 1080 píxeles y exportadas a mp4.

Las piezas de videoarte surgen del aprovechamiento de las imágenes de las pruebas médicas realizadas durante la lesión a partir de las resonancias magnéticas y las placas para producir una pieza incómoda. Su título, *Arcoxia.mp4* hace referencia a la medicación para el dolor tomada para la recuperación de la lesión. Canaliza mediante su expresión artística el sufrimiento emocional ante la frustración y la enfermedad. Su estructura la componen distintos stop motion sincronizados con el audio que pretenden inquietar e incomodar al espectador. La obra pretende transmitir el caos experimentado, resultando una pieza oscura y de formas orgánicas, abstractas y sonidos industriales.

Recuperando.mp4, es una pieza de vídeo-performance grabada espontáneamente a partir de una llamada subconsciente. La obra trata sobre la relación de amor auto-referencial en búsqueda del equilibrio para compensar el desgaste producido tras una sesión de entrenamiento de 3 horas. Mediante la retórica, se juega metafóricamente con su significado para producir una pieza íntima y cotidiana de efecto visual.

4.3. Herramientas

Las herramientas utilizadas para la documentación, edición y creación de las piezas han sido:

Material informático:

- Portátil Lenovo Legión Y520.

Herramientas de registro audiovisual:

- Cámara de un móvil LG G6. Por sus resultados contemporáneos y su practicidad a la hora de registrar lo imprevisto, lo cotidiano, lo efímero. Se dispara en JPG.
- Cámara de fotos y vídeo Leica V Lux. Para la obtención de resultados más profesionales y de mayor calidad de imagen. Se dispara en RAW y se graba en MP4.

Software:

- Photoshop. Para la edición de las fotografías y fotogramas, para el montaje de los stop motion y para el diseño y edición de las 6 imágenes. Se exporta a jpg a 300ppp. Los stop motion se exportan a mp4.
- After Effects. Para la edición de color de los vídeos y el diseño y animación de elementos complementarios . Se exporta a mp4.
- Premiere. Para la edición y montaje del vídeo y el audio. Se exporta a mp4.
- Illustrator. Para la creación de formas vectoriales y textos.

4.4 Fases del trabajo

Fase 1. Planteamiento del proyecto. Proceso de entrenamiento corporal.

El trabajo propuesto fusiona dos grandes pasiones, el arte y el culturismo que depende de un estilo de vida disciplinado que produce un gran bienestar físico y mental. El planteamiento inicialmente fue ideado de manera diferente. Proponía un reto de tres meses con el que investigar hasta dónde puede dar de sí el cuerpo en cuanto a su desarrollo muscular.

Durante un verano de entrenamiento específico de hipertrofia con pesas, nos propusimos documentar visualmente todo el proceso de transformación que contextualiza nuestra fotografías y obras. Los entrenamientos de este proyecto contaron con el apoyo y la supervisión del campeón del mundo de culturismo de 2019 de la categoría +50.

Para ello se plantean las siguientes experimentaciones:

- Selfies diarios de pre y post entrenamiento.
- Con una cámara Leica V Lux, abordamos la foto/autorretrato diario en casa respetando el mismo lugar, el mismo plano medio, pero en diferentes momentos del día. Estas fotos no podían ser vistas hasta llegar a la última fase del proyecto.
- Auto sesión de fotos semanal del proceso de crecimiento de masa muscular.
- Fotos de las comidas diarias para documentar la dieta y nutrición.

Fase 2. Preparación muscular con trabajo de fuerza.

Para esta fase hemos ido recopilando material visual trabajando a partir de las experimentaciones fotográficas antes comentadas. Se comenzaron a bocetar las primeras ideas y se enriqueció el proyecto

con un nuevo medio de expresión, el vídeo. Se grabó de manera improvisada situaciones cotidianas relativas al proyecto para su posterior análisis.

Tras semanas de disciplinado entrenamiento específico de fuerza, se empiezan a manejar pesos considerables. El cuerpo ha sido entrenado en el gimnasio desde hace más de un año. Ya está preparado, más fuerte, musculado y definido que nunca. La mente está inundada de endorfinas y en conexión con lo corporal. La dieta es más equilibrada y la nutrición más eficiente. A partir de esta etapa, se evitó entrenar la espalda alta debido a que surgieron las primeras contracturas. Son momentos de mucha motivación y satisfacción personal.

Fase 2.1. Semana .

En la segunda fase, se cambia la rutina y se introduce una nueva variable. Un entrenamiento intensivo programado de hipertrofia, que permita de manera profunda, desarrollar la máxima masa muscular en los siguientes 2 meses. Se continúa dando el 100% durante las largas y duras sesiones de entrenamiento, trabajando intensa y aisladamente los grupos musculares para así obtener el máximo rendimiento posible.

Durante uno de los entrenamientos, algo deja de funcionar. Aparece un fuerte dolor de cabeza acompañado de mareos. La cabeza explota al aguantar la respiración para hacer fuerza. A pesar de esto, se sigue entrenando durante una semana más. Este dolor, se extiende a los esfuerzos de la vida cotidiana, no desaparece ni con analgésicos y se decide obligatoriamente interrumpir el entrenamiento hasta que no se tenga un diagnóstico médico. Aparece la frustración y el miedo ante la enfermedad, así como el miedo a no poder volver a entrenar. Los niveles de endorfinas caen en picado y se abandona temporalmente el proyecto.

fase 3. La lesión como parte del proceso.

Tras semanas de descanso, médicos y medicación. Se observa una mejoría y se intenta retomar el proyecto y los entrenamientos pero vuelve a aparecer el dolor. Hay resistencias al cambio, hay que aprender a aceptarlo. El dolor es el principal síntoma, el cuerpo debe descansar más tiempo. Se entra en un estado depresivo. La sensación de fracaso es aplastante. Se convive con el insomnio, la rabia y la decepción. Nada parece tener sentido. Tras meses de equilibrio, imprevistamente vuelve a aparecer el caos encarnado en lesión. Tras un proceso introspectivo de psicoanálisis se analiza la necesidad infantil

de transgredir los límites. Se observa una interesante conexión en su relación con los análogos orden y caos que dará un nuevo sentido a la dirección de este proyecto de arte y vida.

fase 4. el dolor como herramienta de creación artística.

El bloqueo ya resulta familiar, se reconoce como parte del proceso creativo. El dolor resulta ser un potente motor para la creación artística y cuando se aceptan los cambios, el arte es una poderosa herramienta de canalización y sanación.

Tras el análisis de todo lo sucedido y con todo el material recopilado durante todas las fases, se retoma la producción artística. Se crea la pieza de vídeo-arte.



5. RESULTADOS

El cuerpo no sólo quiere ser visto, también escuchado.

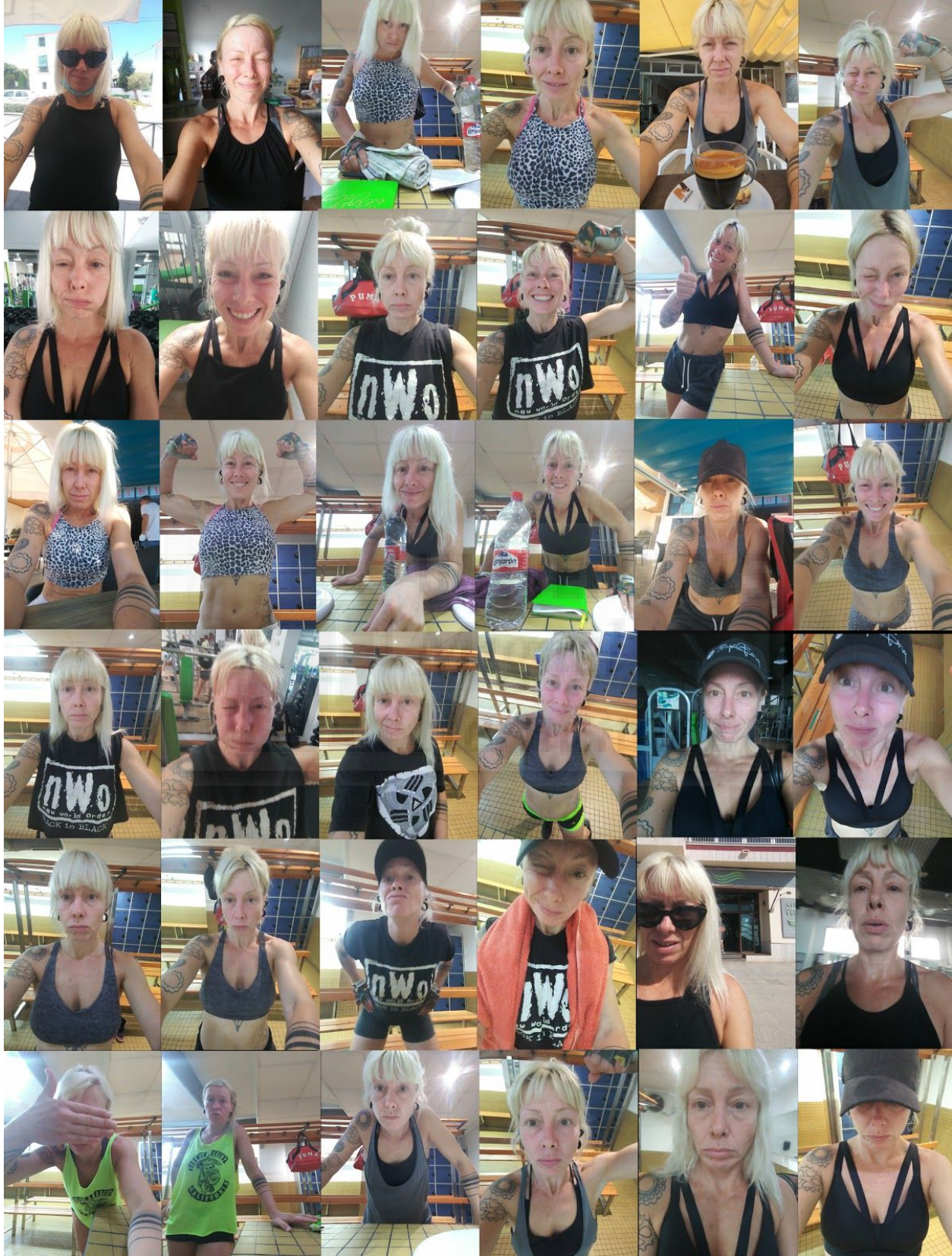
El cuerpo con sus capacidades psicosomáticas es lenguaje de signos de expresión artística. Un espacio privilegiado donde el artista celebra su propia soledad narcisista, donde el yo confronta la realidad. La lesión orgánica refleja un padecimiento mental producto de esta soledad y de las propias auto exigencias interiorizadas sutilmente frente a una competitiva sociedad de consumo.

Transgredir los límites para aprender. Ponerse a prueba para comprobar hasta dónde se puede llegar, significa tomar el control y asumir el riesgo de perderlo. La pasión es desorden, desequilibrio. El caos forma parte de los procesos naturales de la vida y del arte.

El proceso de búsqueda de lo artístico responde a la caótica. Este viaje creativo en el que intervienen el cuerpo, el azar, la improvisación y liberación atraviesa apasionadamente fases oscuras, erráticas e irregulares hasta alcanzar la iluminación.

Podríamos analizar este proyecto como una especie de rito. En el que el cuerpo es ofrecido en sacrificio para alimentar el cauce energético. Al auto explorarse como ente vivo a través de sus transformaciones para que encuentre el equilibrio, entre lo que es y lo que puede llegar a ser.

Tras un estudio de lo corporal en la historia del arte, este proyecto se ha ido construyendo de manera multidisciplinar. En principio se contempló la idea de trabajar con la fotografía y su edición, pero el mismo proceso del proyecto ha ido pidiendo incorporar el vídeo como medio de expresión. Ha sido muy interesante y enriquecedor dejarse llevar por el azar ya que gracias a los imprevistos, los resultados obtenidos han sido muy aprovechables para asumir el propio funcionamiento a la hora de la creación artística reforzando la autoconfianza.

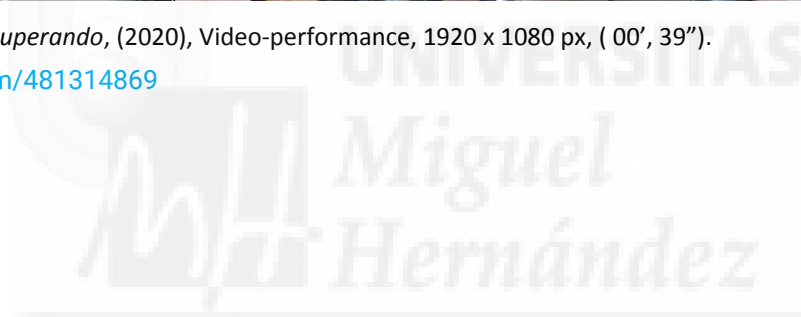


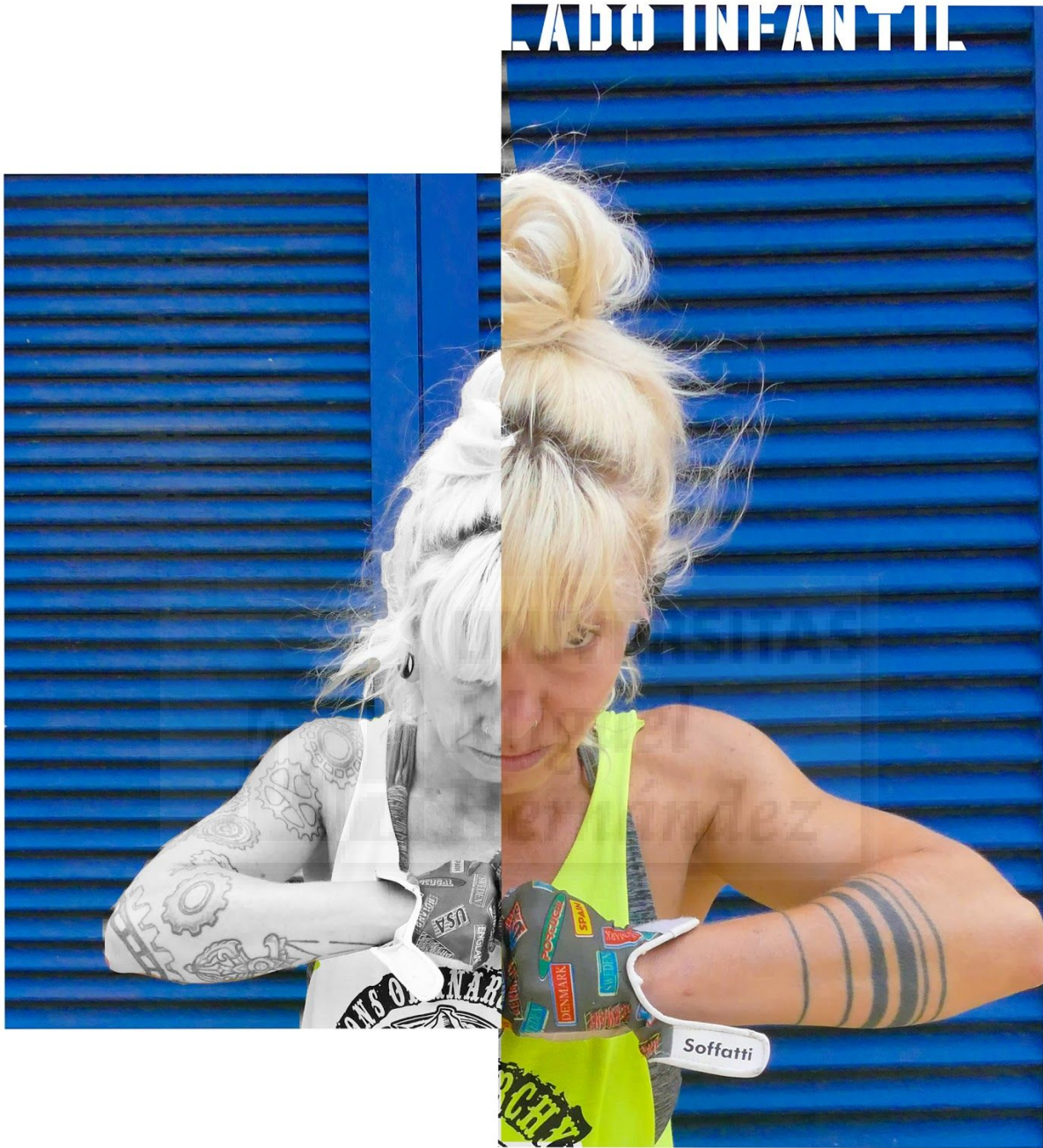
Kistina Bjerke: *Horror Vacui*, (2020) Fotografía digital.



Kristina Bjerke: *Recuperando*, (2020), Video-performance, 1920 x 1080 px, (00', 39").

<https://vimeo.com/481314869>





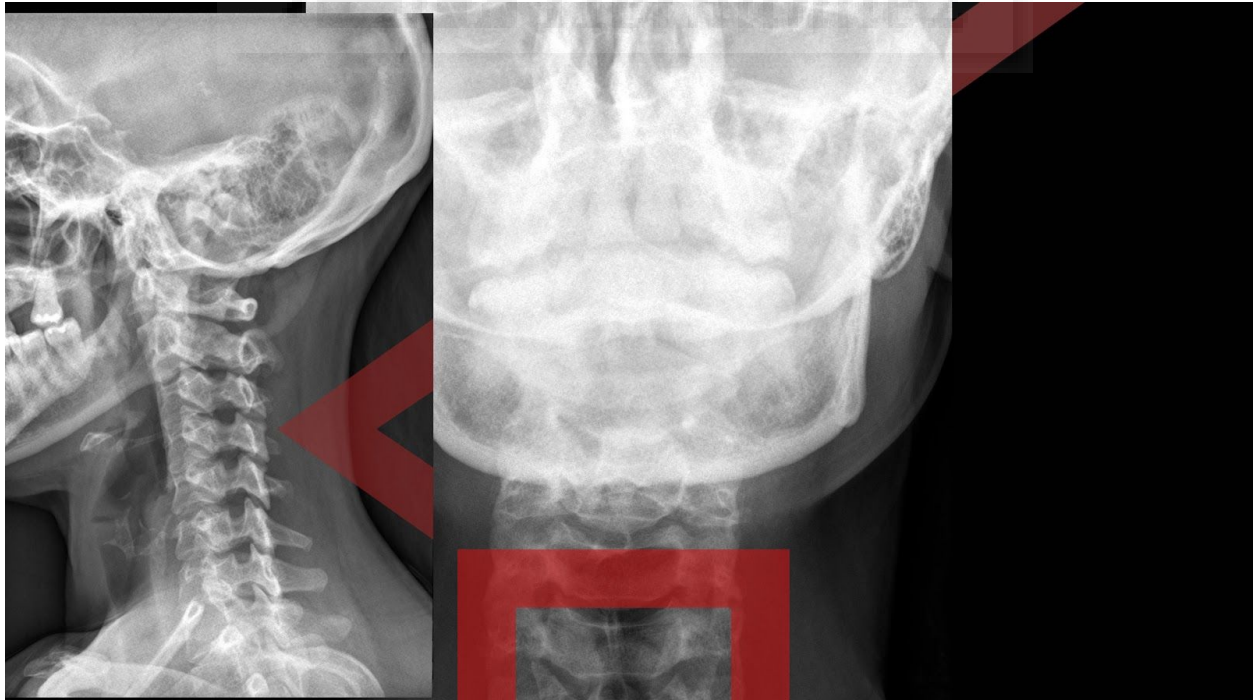
Kristina Bjerke: *Conflicto*, (2020), Fotografía digital.



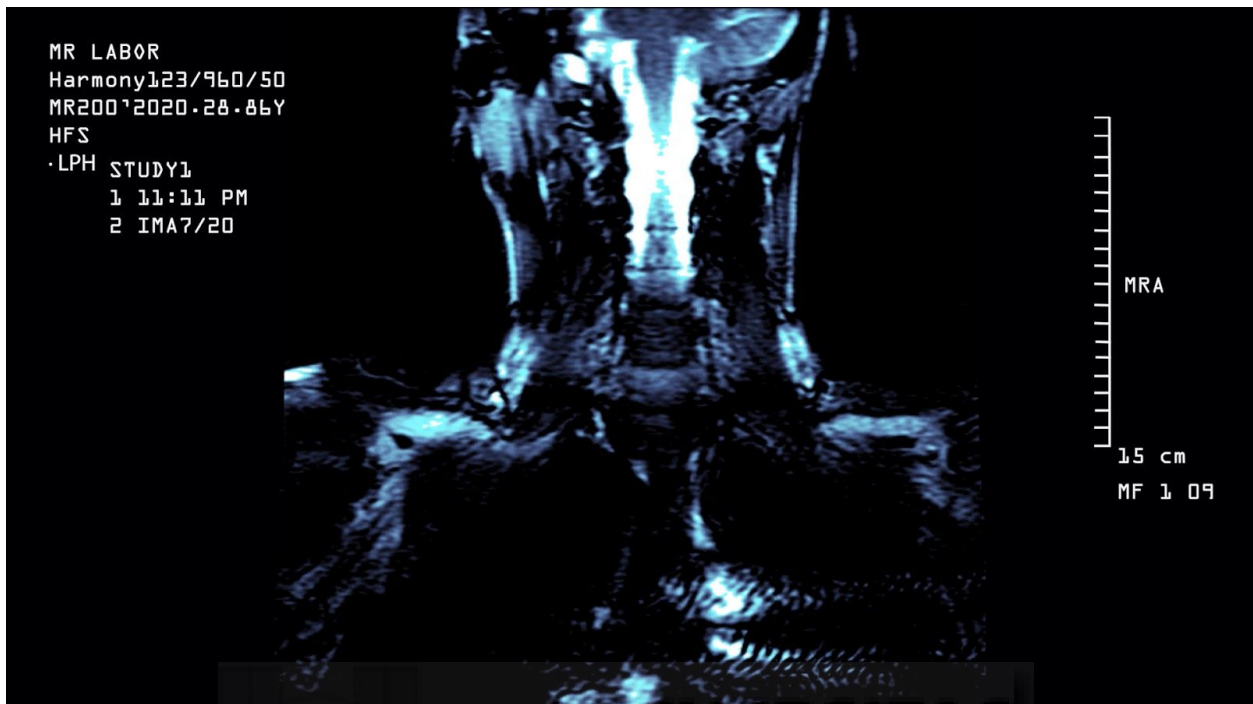
Kristina Bjerke: *Lesión*, (2020), Fotografía digital, técnica mixta.



Kristina Bjerke: *Frustración*, (2020), Fotografía digital, técnica mixta.



Kristina Bjerke: *Mirada interior*, (2020), Fotografía digital, técnica mixta.



Kristina Bjerke: *Arcoxia*, (2020), Vídeo-arte, (01', 28").

<https://vimeo.com/481189143>



Kristina Bjerke: *Desvelo*, (2020), Vídeo-arte, 00, 01', 28" .



Kristina Bjerke: *Clarividencia*, (2020), Fotografía digital, técnica mixta.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Ayerbe, Nerea; Cuenca, Jaime (2019). *El selfie como performance de la identidad. Explorando la performatividad de la auto-imagen desde el arte de acción*; Papeles del CEIC, vol. 2019/2, papel 213, 1-16. (<http://dx.doi.org/10.1387/pceic.20260>).
- Prada.J.M (2018) *El ver y las imágenes en tiempos de internet*. Tres Cantos. AKAL Ediciones
- Cruz Sánchez, Pedro A. (2004) *Cartografías del cuerpo la dimensión corporal en el arte contemporáneo*. Cendeac.
- Cortés, José Miguel G. (2003). *Orden y caos un estudio cultural sobre lo monstruoso en las artes*. Anagrama
- Chávez, Rosa Aurora; Lara, M^a del Carmen. (2000). *Creatividad Y psicopatología* . [En Línea] URL:<https://psicopedia.org/wp-content/uploads/2014/04/Creatividad-y-Psicopatologia.pdf>
- Ramírez, Juan Antonio. (2003), *Corpus Solus*. Madrid: Siruela.

