

# PINTURA MEDITATIVA ORIENTAL

---



Este taller está dirigido a todas aquellas personas que quieran conocer y practicar la pintura de la manera en que se realiza en Oriente. No es necesario tener conocimientos previos de pintura o dibujo. Cualquiera puede aprender y progresar en el manejo del pincel y la tinta.

Dedicar un tiempo a esta actividad nos hace conscientes sobre las posibilidades creativas que todos tenemos al ir ganando poco a poco seguridad en la práctica en un proceso personal y único.

Se irá progresivamente avanzando tanto en las técnicas de meditación de relajación como las pictóricas y de visualización, que son de gran ayuda para el proceso creativo, ya que gracias a ellas conseguimos no distraernos y mantener la concentración.

Empezaremos aprendiendo con las pizarras de agua, que son utilizadas en China para la caligrafía y a medida que vayamos progresando en nuestra práctica, dibujaremos con tinta sobre papel de arroz.

Hablaremos también de los grandes Maestros de la historia de la Pintura Oriental para aprender de ellos al contemplar sus obras.



## Metodología

1º. Comenzamos cada clase con unos minutos de meditación en la respiración para desconectar del ruido, de las preocupaciones y poder liberarnos de todo aquello que nos distrae y poder estar concentrados y atentos durante nuestro tiempo de creación.

2º. Demostración de técnicas pictóricas para el manejo del pincel, y tratamiento de las formas. Se mostrarán ejemplos de pintura tradicional china para que el alumno se familiarice con diferentes formas de representación para luego realizar su propia interpretación.



3º. Práctica guiada de pintura sobre las pizarras de agua. Son de un material especial en el que se pinta solo con agua que se evapora hasta desaparecer totalmente. Es reutilizable y ahorramos mucho papel.

4º. Clase de historia de pintura tradicional china. Se muestra la vida y obra de un pintor destacado.

5º. Ejercicio de previsualización de la composición a realizar. En oriente no se copia de un modelo, se interpreta lo que conocemos. Con ello conseguimos adiestrar la mente y prepararla antes de dibujar. Ayudados por una respiración acompasada y las ideas claras, se pinta con más facilidad y los resultados son mucho más satisfactorios.

6º. Practica en silencio o para que el alumno dibuje concentrado. Es importante que lo haga solo, para que sea consciente de sus propios logros y errores.

Para ello, hemos elaborado un programa que va introduciendo elementos nuevos en cada clase, pero que incluye los anteriores de repaso.

Bambú  
Orquídeas chinas  
Peces  
Pájaros  
Ranas y cangrejos  
Flores (rosas, flor del cerezo, amapolas)  
Árboles (pinos, sauces llorones, abetos)  
Rocas y montañas  
Paisaje





## Objetivos del taller

- Adquirir los conocimientos técnicos sobre pintura china, para poder desarrollar la creación artística.
- Practicar la relajación antes de iniciar la tarea, ya que permite un estado mental idóneo para la concentración y la creación.
- Dibujar con atención plena en el tiempo presente mientras realizamos nuestra práctica creativa.
- Dibujar en silencio, que nos permite comunicarnos con nosotros mismos sin influencias externas.
- Aprender a no hacer juicios sobre lo que hacemos. Nuestra obra no es buena o mala, simplemente son creaciones personales. Esto reduce la frustración y fomenta el autocontrol.
- Conocer y disfrutar la historia de la pintura tradicional china a través de sus artistas.
- Que el alumno vaya progresivamente aprendiendo los diferentes temas a representar para constituir un paisaje final en el que se puedan utilizar todos los elementos.

Vivela compasión. Arte Oriental. Arte Meditativo. Estudio del conocimiento interior. Atención y concentración plena. Desarrollo de la creatividad.

Para el beneficio de todos los seres.

Manuela Echániz.