

Apuntes sobre Dibujo – Color – Música – Autoayuda

Editado por e-libro.net para su sección Libros gratis Diciembre, 2001

* Libros de la autora en E-Libro.net: *Artes Plásticas. Curso de Iniciación* (Ensayo - Bellas Artes)

INTRODUCCIÓN

La actividad plástica (dibujo, pintura, escultura, tapiz, etc.) es un medio de expresión, en el que muchas personas encuentran un camino de formación y desarrollo de sus capacidades, sensibilidad y creatividad. Constituye también una opción recomendada para quienes buscan distracción, descanso de la mente y reducción del estrés. Todo esto transforma dicha actividad en una eficaz herramienta para la “autoayuda” pues contribuye al crecimiento personal y de la autoestima, así como a la construcción de la armonía interior. Nuestra propuesta se orienta al logro de los beneficios mencionados, planteando una forma de trabajo especial con dibujo y color en el que integramos la música como un factor particularmente importante. Comenzamos haciendo algunas consideraciones teóricas que dan una visión básica sobre cada uno de esos tres elementos —dibujo, color y música— y a continuación presentamos dos ejercicios que servirán para comenzar la práctica. Luego usted podrá continuar dibujando todo lo que sea de su interés: paisajes, objetos, personas, etc. Recomendamos dibujar y pintar también formas propias, no representativas, combinaciones libres y geométricas. Esto es de fundamental importancia ya que aumenta notablemente la creatividad.

DIBUJO

El dibujo puede practicarse como un arte independiente a través del cual se representan gráficamente formas tanto imaginarias como de la realidad y volúmenes; o también como un método auxiliar aplicable a otras artes. Dibujar es una actividad en la que se unen la inteligencia y la sensibilidad. Para desarrollar plenamente esta capacidad es necesario usar las funciones de todo el cerebro. Estudios sobre el funcionamiento del cerebro revelan que los hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo) procesan la información de diferentes maneras. Cada uno está especializado en determinadas funciones. En el hemisferio izquierdo se localizan (en la mayoría de las personas) las funciones del lenguaje escrito y hablado y de las capacidades relacionadas, el razonamiento, el pensamiento abstracto, las habilidades numéricas y científicas. El hemisferio derecho interviene en la regulación del pensamiento concreto y sintético, la percepción espacial, las capacidades artísticas, la imaginación, las emociones. Es decir, con el hemisferio izquierdo analizamos, abstraemos, planteamos procedimientos racionales. Con el hemisferio derecho creamos, usamos la intuición entendemos las metáforas, soñamos. Estas distintas modalidades son complementarias. A veces los dos hemisferios trabajan juntos. La misma información sensorial es manejada por cada hemisferio de forma diferente, cada uno se encarga de la parte correspondiente a su modalidad, contribuyendo con sus capacidades especiales. Otras veces uno inhibe al otro, generalmente el hemisferio izquierdo al hemisferio derecho. Dibujar y realizar nuevas composiciones constituyen en gran parte actividades del hemisferio derecho, por lo tanto es muy importante estimularlo y ejercitar sus posibilidades, a fin de lograr el equilibrio del trabajo del cerebro y un uso eficiente de todas sus capacidades.

COLOR

Los colores que percibimos ejercen acción sobre el organismo, produciendo reacciones físicas y psicológicas. Influyen sobre el cuerpo y el espíritu, sobre el carácter y el ánimo y, en consecuencia, sobre nuestro comportamiento. Por ejemplo, el rojo activa la respiración y aumenta la tensión muscular, induce a la acción, provoca sensación de calor y excitación. El azul es calmante, produce sensación de frío y serenidad. Todos seleccionamos los colores del ambiente y objetos que nos rodean, teniendo en cuenta factores estéticos y también esas influencias emocionales que hemos experimentado alguna vez. Sabemos que tal color nos alegra o tranquiliza, que tal otro nos inquieta o deprime. Los colores cálidos (amarillos y rojos) se consideran estimulantes, alegres y excitantes; los fríos (verdes y azules) tranquilos, sedantes. El color en el arte es un importante medio de expresión y transmisión de estados de ánimo y de sensaciones. Como la música, puede ser utilizado intencionalmente para despertar y liberar sentimientos y como estímulo para la creación. De manera general, el Amarillo expresa alegría; el Rojo, pasión-acción; el Azul, serenidad-friedad; el Verde, reposo-esperanza-frescura. El Blanco es pureza y el Negro, tristeza. Los colores obtenidos por mezclas, poseen las características de los que proceden, con el pre dominio de las de aquel que interviene en mayor proporción. En el momento de aplicar color a nuestras composiciones debemos tener en cuenta lo dicho anteriormente. Se requiere práctica en el trabajo del color, de sus valores y distribución. El hemisferio derecho, especializado en la percepción de las relaciones entre los colores, reconoce las distribuciones equilibradas y armónicas, las que no lo son, y reacciona con una sensación agradable o de malestar.

El hemisferio izquierdo actúa fundamentalmente en este proceso, nombrando y describiendo las características de los colores, convirtiendo en palabras las reacciones emocionales que se experimentan ante ellos e indicando los pasos para preparar colores por mezclas.

MÚSICA

A continuación presentamos una lista sinóptica de obras clásicas, que las divide teniendo en cuenta la respuesta emocional que cada una provoca habitualmente y que puede ser útil para la selección.

Tipo	Compositor	Obra
Relajante	Bach	Aria de la Suite nº 3 en Re
	Chopin	Nocturno nº 2 Op 9 en Mi bemol, nº 1 Op 15 en Fa Estudio nº 3 Op 10
	Debussy	Claro de Luna La niña de los cabellos de lino
	Mozart	Adagio de la Sonata para piano K 332 Adagio de la Sonata para piano K 576
	Schubert	Serenata
Animada	Haendel	Música Acuática
	Mozart	Concierto para piano y orquesta nº 23 K 488
		Concierto para piano y orquesta nº 24 K 491
		Sonata para piano K 330
	Strauss	Danubio Azul
	Tchaikovsky	Vals de las Flores
Concierto nº 1 para piano y orquesta		
Alegre	Chopin	Valses
	Mozart	Alla Turca, de la Sonata para piano K 331
	Schumann	El alegre campesino
Estimulante	Beethoven	Concierto nº 5 para piano y orquesta
	Dvóřak	Quinta Sinfonía, Del Nuevo Mundo
	Haydn	Sinfonía El Reloj
	Schubert	Momento Musical
	Rimski-Korsakov	Capricho español

La música es un estímulo que actúa sobre el equilibrio psíquico y corporal.

Es posible utilizar cierta música para producir una disminución de las tensiones que favorezca la concentración, la imaginación y que además por su papel estimulante del hemisferio derecho, promueva un estado más receptivo y especialmente adecuado para la expresión creativa.

Resulta positiva y placentera la experiencia de dibujar y pintar con música, para lo cual la elección de las obras es fundamental. Se deben atender las preferencias y costumbres musicales de cada uno, así como el temperamento y la sensibilidad. Es considerada ideal la música clásica aunque también es posible seleccionar dentro de otros estilos. No se aconseja la música vocal, pues los textos sugieren imágenes concretas, impidiendo que afloren las propias.