

TFG

**EL YOGA EN LA MUJER.
MANUAL ILUSTRADO.**

**Presentado por Ornella Sergio Soto.
Tutor: Hugo Muñoz Ligorit**

**Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Diseño y Tecnologías Creativas
Curso 2019-2020**



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Producción gráfica y arte finalización de un fanzine y propuesta de dos portadas para colección con el tema principal “mujer y yoga”, dirigido a mujeres de todas las edades. Esta serie trata tres temas que están presentes cotidianamente en la vida de la mujer; la aceptación del cuerpo, el dolor menstrual y la importancia del suelo pélvico.

La finalidad del proyecto es ofrecer un punto de vista diferente mediante una experiencia sensorial a través de los materiales, gráfica y colores utilizados. Asimismo, se quieren reivindicar aquellas inquietudes de la mujer que han sido siempre infravaloradas y crear un espacio donde se sientan identificadas.

Palabras clave: feminismo, mujeres, yoga, ilustración, fanzine, collage.

ABSTRACT AND KEYWORDS

Graphic production and art completion of three fanzines illustrated with the main theme of “women and yoga”, aimed at women of all ages. The content deals with three topics that are present daily in the life of the woman; the acceptance of the body, menstrual pain and the importance of the pelvic floor.

The aim of the project is to offer a different point of view through a sensory experience through the materials, graphics and colors used. They also want to vindicate those concerns of women that have always been undervalued and create a space where they feel identified.

Palabras clave: feminism, women, yoga, illustration, fanzine, collage.

CONTRATO DE ORIGINALIDAD

Este Trabajo de Fin de Grado ha sido realizado íntegramente por la alumna Ornella Sergio Soto. Este es el último trámite para la obtención del título de la promoción 2016/2020 del Grado en Diseño y Tecnologías Creativas de la Universitat Politècnica de València.

El presente documento es original y no ha sido entregado como otro trabajo académico previo, y todo el material tomado de otras fuentes ha sido citado correctamente.

Firma:

Fecha: 08/11/2020

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Ornella', enclosed within a large, stylized circular flourish.

AGRADECIMIENTOS

Primero que todo quiero darle las gracias a mi tutor Hugo Muñoz Ligorit por su atención y gran ayuda en todo lo que estaba en su mano desde principio a fin del proyecto.

A mi amigo Miguel Ángel y mi amiga Marina por su apoyo incondicional, su ayuda proporcionada todas las veces que lo he necesitado. Y por último a mi madre, mi padre y mi hermano por apoyarme durante este largo camino que es la vida.

ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 6 |
| 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA | |
| 2.1. Objetivos..... | 7 |
| 2.2. Metodología..... | 8 |
| 3. CONTEXTUALIZACIÓN | |
| 3.1. Definición del yoga..... | 9 |
| 3.1.1. Beneficios del yoga..... | 10 |
| 3.1.2. Mujer y yoga..... | 10 |
| 3.2. Definición de fanzine..... | 12 |
| 3.3. Referentes..... | 13 |
| 3.3.1. Ilustración y gráfica..... | 13 |
| 3.3.1.1. Ana Penyas..... | 13 |
| 3.3.1.2. Frances Cannon..... | 13 |
| 3.3.1.3. Barbara Kruger..... | 14 |
| 3.3.2. Fanzines..... | 14 |
| 3.3.2.1. Movimiento feminista | |
| “Riot Girrrl”..... | 14 |
| 3.3.2.2. Estética Queerpunk..... | 14 |
| 3.4. Cromoterapia..... | 15 |
| 3.4.1. El significado del color en los diversos números del fanzine..... | 15 |
| 4. DESARROLLO GRÁFICO | |
| 4.1. Desarrollo de las ilustraciones..... | 17 |
| 4.2. Creación de la maqueta..... | 18 |
| 4.3. Portadas..... | 19 |
| 4.3.1. Tipografía portadas..... | 20 |
| 4.3.2. Estructura portadas..... | 22 |
| 4.4. Arte final del material gráfico..... | 23 |
| 5. DESARROLLO DEL FANZINE | |
| 5.1. Concepto de la colección..... | 26 |
| 5.2. Materiales utilizados..... | 26 |
| 5.3. “Packaging” del fanzine..... | 27 |
| 6. PREVISIÓN DE IMPACTO Y PRESUPUESTO..... | 27 |
| 7. CONCLUSIONES..... | 29 |
| 8. BIBLIOGRAFÍA..... | 30 |
| 9. ÍNDICE DE FIGURAS..... | 31 |
| ANEXO..... | 33 |

1. INTRODUCCIÓN

“¿Realmente conocemos nuestro cuerpo?” Es una pregunta que me asaltaba la mente continuamente y pensaba que estaba resuelta. Cuando empecé a practicar yoga comencé a conocer cada vez más mi cuerpo y tomar conciencia de él y me di cuenta de que antes de ello no lo conocía realmente, como nos pasa a la mayoría de las mujeres. La única solución que dan a las diferentes etapas de nuestra vida son fármacos para silenciarnos temporalmente, sin búsqueda alguna de una solución menos dañina y sin alternativa alguna.

Desde sus orígenes, esta práctica ha sido transmitida por hombres y para hombres, dejando en un plano oculto a la mujer. Todos los textos de la filosofía yóguica se han destinado y dirigido siempre al practicante masculino, resultando contradictorio porque hoy en día la mayoría de practicantes son mujeres. A su vez, esta práctica en Occidente ha experimentado un cambio positivo, ya que hay una relación más estrecha entre esta y el género femenino.

A raíz de esta información sobre la mujer oculta tras las sombras del patriarcado, se crea el proyecto que consta del desarrollo completo de uno de los fanzines de la colección. Ha sido creado de manera reivindicativa por y para las mujeres de todas las edades interesadas en el aprendizaje, tratando temas tabúes en el desarrollo de nuestras vidas, sintiéndonos identificadas y comprendidas a través de la ilustración y el collage. A su vez, con este trabajo se hace partícipe y creador al espectador, dando lugar a un juego dinámico entre estos y haciendo que cada fanzine sea único.

Por otro lado, en las siguientes páginas se recogen las diferentes fases del desarrollo del proyecto, como son; los objetivos y la metodología utilizada en éste. Precedentemente nos nutrimos de la documentación necesaria para llevarlo a cabo y los referentes empleados como base para la elaboración, tanto física como conceptual del trabajo, y se finaliza con una pequeña conclusión acerca de todo el proceso.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1. OBJETIVOS

- Crear un fanzine el cual cumpla con la función de manual ilustrado en su totalidad.
- Llegar con mi obra al mayor número de personas posible para informar de los temas de los que hablan los fanzines.
- Normalizar las cuestiones que se presentan en los diferentes manuales.
- Reivindicar la importancia de las distintas etapas por las que pasa la mujer durante su vida.
- Utilizar la ilustración como vía principal de expresión.
- Desarrollar una serie de fanzines en los que todo tipo de mujeres se puedan sentir identificadas.
- Comercializar los fanzines distribuyéndolos por diferentes librerías feministas independientes y festivales de fanzines.
- Desarrollar los dos números restantes de la colección de fanzines.

2.2. METODOLOGÍA

Este proyecto de TFG nace de la necesidad de reivindicar la importancia de las diferentes etapas por las que pasa el cuerpo y mente de la mujer, estando estrechamente ligado al feminismo, ya que estas han sido y siguen siendo un tabú.

En primer lugar, se hizo una investigación sobre revistas y fanzines que tuvieran cualquier tipo de relación con el yoga y la mujer. Lo que se encontró fueron revistas en las que ni la ilustración ni el diseño estaban presentes y la fotografía se utilizaba como herramienta explicativa de posturas sin crear ningún tipo de vínculo con las personas que lo compran.

A continuación, comencé a documentarme a través de páginas web, documentales e hice una selección de los libros que más información podrían aportarme sobre los temas principales del fanzine. En esta parte también se encuentra la búsqueda de yogis para los testimonios que formarán parte de los tres números del proyecto.

Después de haber recogido toda la información y haber elegido mis referentes, seguí con la parte práctica. Seguidamente, escogí los temas que consideré más importantes para plasmar en el primer número del fanzine con el tema “El dolor de ovarios”, que se desarrollaría en su totalidad. A raíz de esa elección empecé a realizar los primeros bocetos de las ilustraciones y collages de manera digital, a través de la herramienta digital Procreate con el

dispositivo IPad y escritos a mano con mancha de forma física y escaneada.

Posteriormente continué con la elaboración de la maqueta del primer número, planteándome su tamaño, la disposición de cada página, de todos los elementos, encartes y desplegables y su packaging. Llegando así al arte final de cada página para su posterior impresión.

3.CONTEXTUALIZACIÓN



Fig.1. Geeta Iyengar.
<http://www.bluespruceyoga.com/geeta.html>

A continuación, para poder comprender mejor el proyecto, se desarrollarán una serie de puntos teóricos previos a la producción del fanzine. En primer lugar, se expondrá una breve introducción a la historia del yoga, sus beneficios y su relación con la mujer y se hablará de qué es un fanzine y su historia. Finalmente, hablaré de mis referentes artísticos en este proyecto.

3.1 DEFINICIÓN DEL YOGA

Como menciona Geeta S. Iyengar «La palabra yoga procede de la raíz sánscrita “yuj”, que significa fusionar, juntar, unir. Es la unión del alma con la verdad eterna, un estado de beatitud sin aleaciones, que surge de haber conquistado las dualidades. El estudio de la disciplina del yoga agudiza el poder del discernimiento y conduce a la comprensión de la verdadera naturaleza del alma que no puede ser plenamente entendida sólo por los sentidos o por el intelecto. El estudio de esta práctica nos permite alcanzar el estado puro de consciencia y realizar al Sí-mismo interior.»¹

Las asanas y pranayamas son dos de las características principales del yoga.

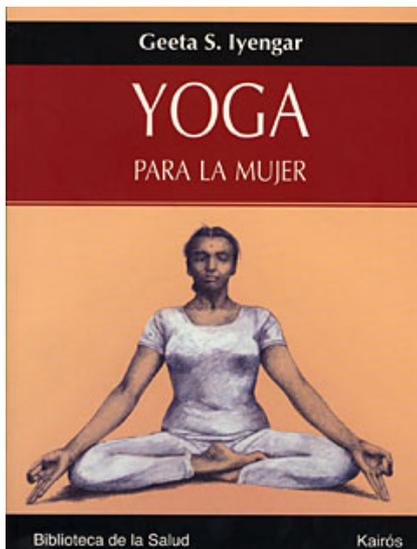


Fig.2. Libro Geeta S. Iyengar “Yoga para la mujer”.
<http://editorialkairos.com/catalogo/yoga-para-la-mujer>

Geeta S. Iyengar describe que «El asana conduce del plano físico al espiritual, es el inicio, la ciencia del yoga. Significa mantener el cuerpo en una postura particular, manteniéndose con firmeza y estabilidad, cuando se está en este estado el cuerpo ha sido conquistado por el Sí-mismo interior. El pranayama, Prana significa aire y ayama expansión de su duración. Esta es el control de la respiración, consiguiendo así la paz mental y la serenidad del sistema nervioso. En el yoga, el cuerpo y la mente se cultivan mediante la práctica constante de asanas para evitar cualquier trastorno en su funcionamiento. En el dominio de las posturas yóguicas se encuentra el secreto de la conquista del cuerpo, conduciendo al sadhaka (practicante) al plano espiritual y hacia la realización del Sí-mismo.»²

1 Iyengar G. (2006), Yoga para la mujer, Kairós, p. 29

2 Ibidem, p. 41-42

3.1.1 BENEFICIOS DEL YOGA

Las Upanisads dicen:

«La salud confiere longevidad, firmeza, y fuerza; gracias a ella toda la esfera terrestre se llena de prosperidad.»³

La práctica del yoga no sólo aporta salud física, sino también salud mental, libera de los pesares de la vida, enfermedades y fluctuaciones de la mente. Geeta S. Iyengar sostiene «Hay muchas enfermedades como la depresión, ansiedad y otras alteraciones funcionales debidos a la debilidad mental creando así enfermedades imaginarias que en muchos casos son mortales. Su correcta realización estimula el funcionamiento armonioso de los sistemas: respiratorio, circulatorio, digestivo, nervioso, glandular, genito-urinario y excretor. El yoga aporta un perfecto equilibrio del cuerpo y la mente proporcionando serenidad, compostura y un estado de unidad interior frente las distintas batallas que hay que afrontar en la vida.»⁴

Como explica Geeta S. Iyengar «Esta disciplina es preventiva y además curativa, es un proceso de tratamiento neuropático, el cual es lento pero seguro. Los medicamentos pueden ser de gran ayuda, pero el yoga puede ser un gran complemento y acelerar el proceso de recuperación cuando se están tomando medicamentos, estos a veces tienen efectos secundarios y este ayuda a contrarrestarlos, ya que refuerza las defensas naturales del cuerpo para que pueda luchar contra las enfermedades. En casos de enfermedades crónicas, su intensidad y progreso pueden ser controlados mediante esta práctica.»⁵

3.1.2 MUJER Y YOGA

El cuerpo de la mujer atraviesa las cuatro etapas de la vida: infancia, adolescencia, mediana edad y vejez. En cada una de ellas se enfrenta a problemas y conflictos internos, afectando así a sus órganos físicos y fisiológicos, perdiendo gran parte de su energía.

La menstruación, es una de las primeras etapas que pasa la mujer, es el proceso de maduración que comienza entre los 10 y los 15 años y se detiene entre los 45 y los 50.

Como menciona Geeta S. Iyengar «Una menstruación saludable depende del buen funcionamiento de los ovarios y estos, a su vez de la parte posterior de la hipófisis. El ritmo o ciclo regular en los ovarios también depende del

3 Iyengar G. (2006), Yoga para la mujer, Kairós, p. 51

4 Iyengar G. (2006), Yoga para la mujer, Kairós, p. 53

5 Ibidem, p. 57

hipotálamo, que está íntimamente relacionado con la hipófisis. Las yogasanas y el pranayama son de gran ayuda en la pubertad cuando el cuerpo de la adolescente se está convirtiendo en el de una mujer. Las asanas invertidas y los estiramientos hacia atrás son muy buenos para estimular la hipófisis, los estiramientos hacia delante son también muy eficaces, ya que se suministra sangre pura a los órganos de la zona pelviana.»⁶

Es un proceso regular, pero cada mujer puede sufrir irregularidades durante el ciclo. Muchas veces, el ciclo menstrual puede no producirse, ser excesivo, irregular o extremadamente doloroso, considerándose así un trastorno de la menstruación. Hay diferentes trastornos menstruales a los que la mujer se tiene que enfrentar

Otro de los grandes olvidados, es el suelo pélvico que solo se relaciona con el hecho de estar embarazada, pero este tiene que ver también con muchos otros aspectos que no se han planteado como importantes. De acuerdo con Tena Mujer «Hacer ejercicios de yoga siempre es bueno para nuestro cuerpo, pero existe un tipo, el kundalini yoga, que trabaja especialmente el suelo pélvico, fortaleciéndolo y convirtiéndose en su mejor aliado. Este tipo de yoga está relacionado con el aumento de la energía sexual, aunque la razón es puramente física: cuanto más tonificado esté tu suelo pélvico, mayor será la sensación de placer que experimentes al tener relaciones sexuales y aumentará la capacidad de alcanzar orgasmos más intensos. Con el kundalini yoga se trabaja directamente el suelo pélvico a través de las bhandas o cierres, que son posturas especiales para retener la energía generada mediante la respiración.»⁷

Por último, el tema del que también se habla es el del cuerpo de la mujer siendo este el que, en gran parte, se encuentra en el punto de mira por la sociedad patriarcal en la que vivimos, pues está cosificado desde hace siglos. Esto incita a que la mujer se sienta juzgada e insatisfecha con su propio cuerpo y se crea incapaz de realizar actividades como el yoga, en el que, según la sociedad solo un cuerpo delgado está capacitado para llevar a cabo esta práctica. El sobrepeso no solo está condicionado por una mala alimentación sino por muchos más factores, uno de los más comunes y peligrosos es la ansiedad. Esta práctica es beneficiosa para todo tipo de cuerpos actuando de diversas maneras y a su vez ayuda a aquellas personas que dicen que el yoga no está hecho para ellas, a encontrar un espacio donde aprenden a escuchar y cuidar su cuerpo, sin que el peso condicione en todo ello.

6 Iyengar G. (2006), Yoga para la mujer, Kairós, p. 60

7 Tena Mujer. (2020). Yoga y suelo pélvico. Centrada en ti: <https://centradaenti.es/yoga-y-suelo-pelvico/>

3.2 DEFINICIÓN DE FANZINE

Un zine es la abreviatura de "fanzine", una publicación no comercial, casera y producida de forma independiente que normalmente trata temas especializados y poco convencionales. Los contenidos se suelen realizar pegando palabras e imágenes en páginas que luego se fotocopian, doblan y grapán de manera muy rápida, fácil y barata.

Como señala Gemma Villegas «Los orígenes de las publicaciones fan se remontan a los grupos literarios del siglo XIX en EEUU, donde la Amateur Press Association publicaba apazines, colecciones de ficción, poesía y comentario con H.P Lovecraft como uno de sus mayores representantes.»⁸

Este cambió de manera radical en la época punk y DIY, rompiendo con los estereotipos y estética anteriores y manifestando la frustración y rabia de la época. Le prosiguió la segunda ola del feminismo y con ella continuaron los cambios que cada vez acogían a más colectivos silenciados. A continuación, estalló el fenómeno fan en el que las autoras remplazaban los contenidos políticos y rupturistas por otros más íntimos y personales y se da lugar a numerosas ferias del zines. Posteriormente, con los avances tecnológicos empezaron a distribuirse en formato online facilitando así su distribución, con un menor coste y llegando a un mayor público.

Gemma Villegas declara que «Hacer un fanzine es un acto de rebeldía y más aún cuando este lo edita y autoproduce una mujer. Las auto publicaciones sobre el punk, el feminismo, el anarquismo y el activismo social han sido una faceta integral de la contracultura y la subcultura desde los años 70. Tradicionalmente dominado por el cis heteropatriarcado, el mundo del zine ha progresado de tal forma en la que múltiples colectivos históricamente marginados puedan ejercer su voz.»⁹

Hoy en día las ediciones están mucho más cuidadas y hay autoediciones de gran nivel en las que se incluyen sistemas de impresión como la serigrafía, la risografía y la incorporación de tintas, papeles y acabados que le añaden un valor mayor a las piezas.

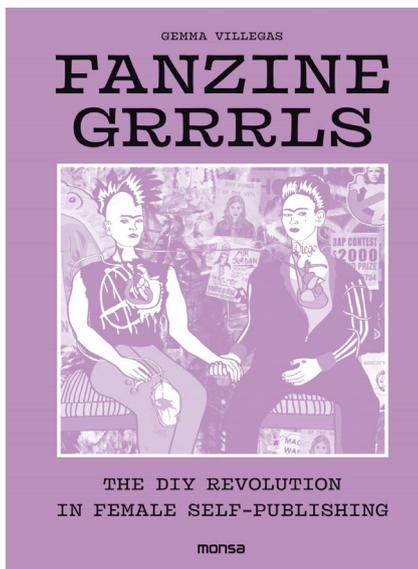


Fig.3. Fanzine Grrrls: The DIY revolution in female self-publishing.
<https://issuu.com/onebookforyou/docs/grrrls-interior>

8 Villegas G. (2018), FANZINE GRRRLS The DIY Revolution in Female Self-publishing, Monsa, p. 18

9 íbidem,p. 14

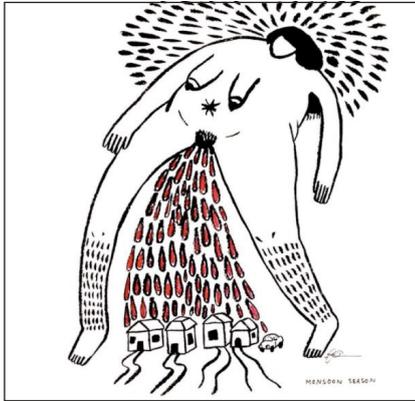


Fig.4. Frances Cannon.
<https://www.dazeddigital.com/artsand-culture/gallery/21447/10/frances-cannon>



Fig.5. Frances Cannon.
<http://parissocialdiary.fr/fashion/female-inspiration/>

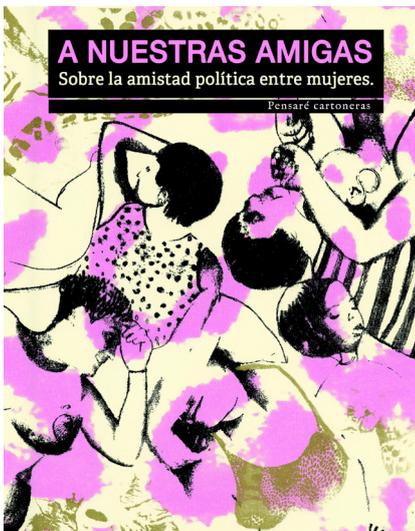


Fig.6. Ana Penyas .
<https://pensarecartoneras.wordpress.com/catalogo/a-nuestras-amigas-sobre-la-amistad-politica-entre-mujeres/>

3.3. REFERENTES

En este apartado se encuentran los referentes que se han utilizado para la elaboración del proyecto dividido en dos grupos.

3.3.1 ILUSTRACIÓN Y GRÁFICA

En el terreno de la expresión gráfica he tenido varios referentes que han ido cambiando durante las diferentes etapas de mi vida, en este proyecto mencionaré a algunas de las artistas.

3.3.1.1 FRANCES CANNON

Frances Cannon (1992) es una artista queer australiana multidisciplinaria que se especializa en el campo del dibujo y la pintura con tinta, gouche y acuarela. Frances es bien conocida por su estilo sencillo pero matizado de la ilustración en blanco y negro, utilizando también la mancha de color en otros de sus trabajos.

Sus obras están dotadas de gran expresividad, ya que tienen un trasfondo muy poderoso sobre el odio al cuerpo, su autoaceptación, la ansiedad, relaciones, sexo y sexualidad y género. Además, la gran fuerza de su mensaje acompañada de su trazo suelto y sencillo, todo lo nombrado anteriormente es para mí una gran fuente de inspiración reivindicativa para el proyecto.

3.3.1.2 ANA PENYAS

Ana Penyas (1987) es una ilustradora valenciana, con sus ilustraciones cercanas y coloridas, utilizando trazos sencillos consigue expresar una realidad deformada y rompe con la concepción clásica de la perspectiva. Empezó en el mundo del fanzine hasta ir adentrándose poco a poco en el mundo de la novela gráfica y el cómic, donde seguiría expandiéndose como ilustradora.

Es una ilustradora que retrata siempre la realidad desde una perspectiva feminista, realizando una crítica social a través de las historias que cuenta tanto del pasado como de la actualidad.

Desde que conozco el trabajo de Ana Penyas me ha inspirado tanto de manera gráfica como la temática que escoge, ya que me parece fundamental una ilustración que refleje un carácter reivindicativo.



Fig.7. Barbara Kruger.
https://www.pinterest.es/pin/252623860336719069/?nic_v2=1a5CT7ZpR



Fig.8. Riot Grrrl.
<http://revistapicnic.com/las-riot-grrrls-vooodoo/>

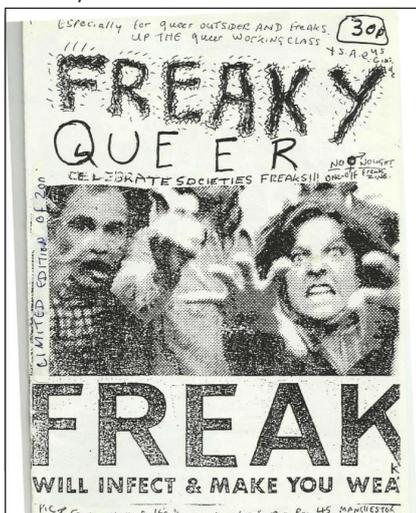


Fig.9. Queer Punk.
<https://www.qzap.org/v9/index.php?start=48>

3.3.1.3 BARBARA KRUGER

Barbara Kruger (1945) La obra de esta artista feminista es clara, sencilla y sarcástica. En su obra nos plantea preguntas que en pleno siglo XXI todavía no hemos podido resolver, haciendo una crítica social a temas como los estereotipos, la política, el cuestionamiento del poder y la sexualidad.

Barbara Kruger es una de mis referentes en la parte utilizada de fotografía y collage, utilizando en ella la imagen en blanco y negro que tratan temas relacionados con el tabú de la sexualidad femenina y reivindicando esta.

3.3.2 FANZINE

A continuación se presentan los referentes que se han utilizado en cuanto a la estética del fanzine.

3.3.2.1 RIOT GRRRL

Es un referente imprescindible en la historia de los fanzines hechos por mujeres. Los zines de los 90 se distinguen de los publicados anteriormente por el movimiento feminista "Riot Grrrl" íntimamente unido al lenguaje punk, la política radical y la estética DIY 'hazlo tu misma'. Se comenzaron a publicar zines poniendo fin con todos los estereotipos anteriores; las reglas de la estética y todo lo convencional en general, poniendo así en manifiesto la frustración y la rabia de la juventud.

Para este proyecto, se quiere mantener la estética del fanzine de esta época, sin una estructura premeditada, conservando la frescura de estas publicaciones llenas de poder reivindicativo y furia.

3.3.2.2 Estética Queerpunk

A mediados de los 80 aparece el queerpunk como rama del punk. Se distinguen de los otros por su descontento por el rechazo de la sociedad a las comunidades gays, bisexuales, lesbianas y transgénero.

Los *angry grrrl zines* y los *homocore zines* son grandes referentes, pues se daban a conocer tabúes de la comunidad LGBTQI con frases llamativas y portadas rompedoras, además de formar parte de este colectivo y querer tenerlo presente.

3.4 CROMOTERAPIA

La intervención de la cromoterapia tendrá un papel esencial en este proyecto, ya que este tiene una relación directa con la salud del cuerpo humano.

Con base en IKNX Ingeniería «La cromoterapia, conocida también la terapia del color, es una técnica empleada en medicina alternativa cuyo objetivo es la curación de ciertas enfermedades a través del uso de colores. De acuerdo con la cromoterapia, los colores ejercen influencias emocionales en las personas, permitiendo generar un estado que facilite la sanación de enfermedades y restablecer los desequilibrios que producen dichos padecimientos.»¹⁰

El yoga también está relacionado con el mundo de la cromoterapia de una manera muy directa. IKNX Ingeniería da a conocer que «En su libro “The chakras” (1927), el teósofo británico Charles W. Leadbeater (1854-1934) asoció cada chakra con un color, junto con una función y órgano. Esta idea ya se conocía en la India al menos desde el siglo XVII.»¹¹

3.4.1 El significado del color en los diversos números del fanzine

A raíz de la investigación sobre los significados del color y su poder, se llega a la conclusión de la importancia de diferenciar cada uno de los números de la colección seleccionando un color predominante para determinar esta. Su color irá relacionado directamente con el tema de cada uno de los fanzines que presentaremos a continuación:

En el primer número “Dolor de ovarios”, el color representativo que se eligió fue el rojo, pues este va ligado directamente con el ciclo menstrual. Eva Heller afirma:

«El simbolismo del rojo está determinado por dos experiencias elementales: el fuego es rojo, y roja es también la sangre. En muchas lenguas, como la de los antiguos babilonios y la de los esquimales. “rojo” significa, en sentido literal, “como sangre”.»¹²

Dentro de todas las variantes de este color y sus diversos significados, se

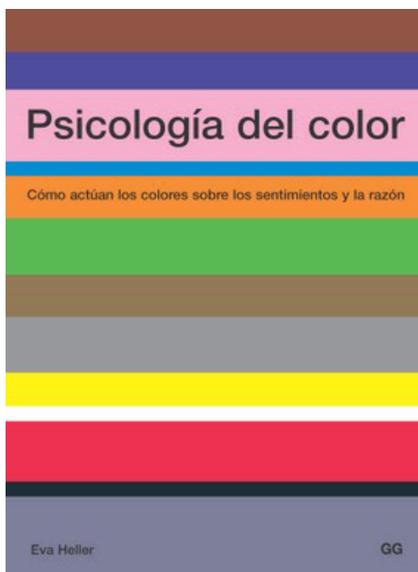


Fig.10. Referente libro Eva Heller.
<https://olgacarreras.blogspot.com/2008/11/resea-psicologa-del-color-de-eva-heller.html>

10 IKNX Ingeniería. (2013) Catálogo general de Cromoterapia Junio 2013. Recuperado de <http://iknx.es/es/descargas>

11 Íbidem

12 Heller E. (2004), Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón, Gustavo Gili, p. 53

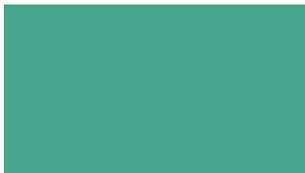
ha utilizado una tonalidad de rojo siempre más potente e intensa, esto quiere decir que tiene un porcentaje elevado de rojo mezclado con violeta y negro. Según describe Eva Heller «Cuanto más negro pecaminoso y más violeta decadente se combinan con el rojo, más inmoral se nos antoja la combinación. El diablo viste de rojo y negro, el infierno es rojo.»¹³



CMYK: 0 100 100 6
RGB: 240 0 0
HTML: #f00000

Tras lo mencionado anteriormente, podemos asociar el rojo y este número; a los tabúes establecidos por la sociedad hacia la sangre menstrual, un símbolo que representa la impureza y a su vez lo políticamente incorrecto. Asimismo, simboliza la vida y en este caso la lucha de la liberación de la mujer contra el patriarcado.

En el segundo número “El peso no condiciona” el color escogido fue el azul turquesa y el verde esmeralda ambos poseen 50% verde 50% azul.



CMYK: 64 0 14 43
RGB: 53 146 126
HTML: #35927e

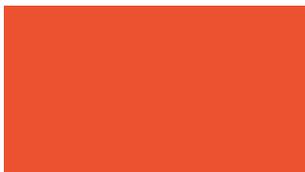
Las cualidades de ambos colores tienen diversos significados y estos se complementan entre sí, teniendo algunos de estas similitudes. Según Eva Heller «El azul y el verde son los colores más nombrados en relación, con la simpatía, la armonía, la amistad y la confianza. En el contraste con el azul divino, el verde es terrenal: el color de la naturaleza. En el acorde azul-verde se unen cielo y tierra y en el verde, el azul divino se convierte en azul humano.»¹⁴

Como ya sabemos, el verde es una mezcla de azul y amarillo, Eva Heller indica que «El verde es más que un color; el verde es la quinta esencia de la naturaleza; es una ideología, un estilo de vida; es conciencia medioambiental, amor a la naturaleza y al mismo tiempo, rechazo de una sociedad dominada por la tecnología.»¹⁵



CMYK: 98 0 49 21
RGB: 5 202 103
HTML: #5ca670

Como mencionamos anteriormente, en este tomo destaca la presencia del llamado azul turquesa y verde esmeralda. Estas variaciones se asociaban en la historia con significados mágicos y hoy en día con los beneficios espirituales y físicos que aportan, pues provienen de la esmeralda y la turquesa, piedras caracterizadas por tener una gran fuerza.



CMYK: 0 53 89 4
RGB: 244 115 26
HTML: #f4731a

Por último, en el tercer número “El suelo pélvico” el color seleccionado fue el naranja. Este es el color del azafrán, una de las plantas más importantes y caras de India, en este país el naranja es un color muy valorado pues está relacionado con el budismo. Tiene una estrecha unión con los chakras, como da a conocer Lic. Monica Agras «Es el color predominante del segundo chakra. Este color está asociado al gozo, a la sabiduría, a la sociabilidad, a la comunicación. Está ligado, por muchos investigadores, a nuestra salud emocional y al sistema muscular. Este chakra podemos ubicarlo a mitad de cami-

13 Ibidem, p.68

14 Ibidem, p.23

15 Ibidem, p.105



Fig.11. Primer collage "No mires".



Fig.12. Prueba final collage "Relax".

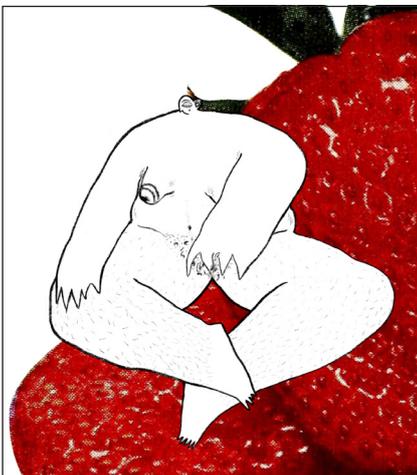


Fig.13. Fotografía e ilustración unidas para una de las páginas del fanzine.

no entre el pubis y el ombligo e influye sobre los riñones. Se lo asocia con las glándulas suprarrenales. Su nombre en sánscrito es Swadisthana, que significa literalmente "la propia morada". El naranja tiene una acción liberadora sobre las funciones mentales y corporales; remedia depresiones, combina la energía física con la sabiduría mental.»¹⁶

4. DESARROLLO GRÁFICO

A continuación, se presentan los diferentes pasos que se han realizado para ejecutar la parte plástica del proyecto.

4.1 DESARROLLO DE LAS ILUSTRACIONES.

Lo primero que se comenzó a realizar fueron ideas primerizas del material gráfico que se tenía en mente. Se crearon dobles páginas como si fueran obras individuales que finalmente al juntarlas todas, tendrían un hilo conductor coherente. Las obras de collage, surgieron del resultado de la búsqueda de plataformas online libres de derechos de autor llamada Flickr de fotografías antiguas de diferentes partes del mundo. Para terminar, se le añadió el color predominante del fanzine y se jugó con el filtro "tono" que mezclaba las diversas capas, con diferentes texturas, creando así resultados más llamativos.

La técnica empleada, como se mencionó anteriormente, fue la digital y se utilizó un dispositivo iPad con el programa "Procreate". Dentro de esta se usaron variedad de pinceles, los más utilizados fueron de técnica seca como el de "cera artística" y el "lápiz 6B". Seguidamente, se experimentó con un pigmento natural de cosecha propia como es la sangre menstrual recolectándola en la copa menstrual y mezclándola con un poco de agua. A partir de ello, se crearon manchas de diversas formas y diferentes ilustraciones, las cuales algunas de ellas se seleccionarían para distintas partes del fanzine.

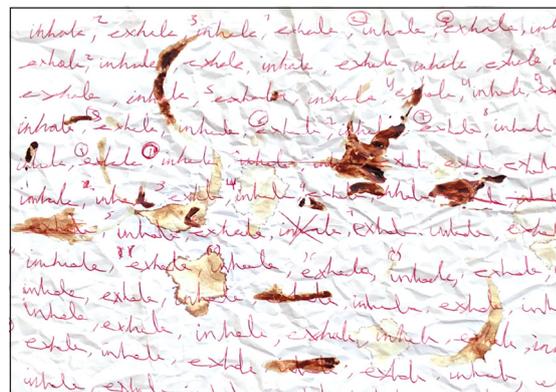


Fig.14. Escaner de papel escrito con manchas de pigmento humano.



Fig.15. Tipografía ilustrada de uno de los encartes.



Fig.16. Tipografía ilustrada de uno de los interiores.

En este contenido se incluía también la tipografía de cada doble página, formando una parte importante del material gráfico, que dependiendo del tema a tratar cambiaba de expresión acompañando al tipo de ilustración presentada.

4.2. CREACIÓN DE LA MAQUETA.

Esta fase fue una de las más importantes, ya que era el momento en el que el fanzine cobró forma física y se pudo observar por primera vez cómo sería. Se comenzó pensando en el formato que se quería emplear, este fue el del tamaño común del fanzine que suele ser un A5, puesto que es más rentable y de tamaño bolsillo.

Posteriormente, se tomó la decisión de cómo se organizarían las dobles páginas realizadas con el contenido gráfico y la colocación de los textos que le acompañarían pensando así en diversas ideas. Tras la elección de la extensión del fanzine que sería de 20 páginas, se planteó la creación de encartes, solapas, desplegables y pop ups para hacerlo más interactivo y para no superar el número de páginas que se escogió.

La maqueta se realizó a partir de recortes que permitían ver las diversas posibilidades de distribución del contenido de la manera más conveniente. De esta maqueta se escanearon algunas partes que posteriormente se utilizaron para el resultado final usando el retoque digital para unificarlo con el resto del zine.



Fig.17. Escaner del pop up de la maqueta.

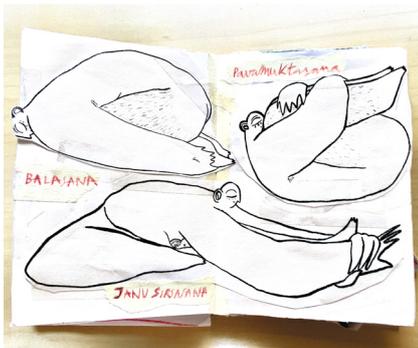


Fig.18. Escaner de la maqueta de una de las dobles páginas.



Fig.19. Escaner del frontal del encarte "6 posturas para aliviar el dolor de ovarios".

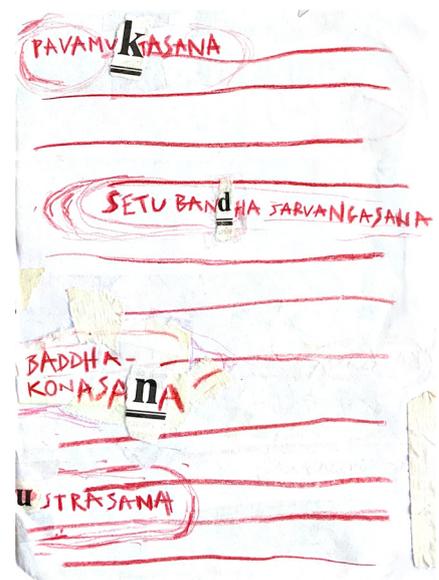


Fig.20. Escaner del reverso del encarte "6 posturas para aliviar el dolor de ovarios".

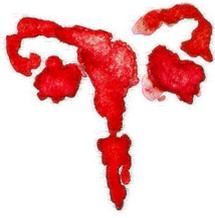


Fig.21. Ilustración digitalizada de la que se desarrolló el *pattern*.

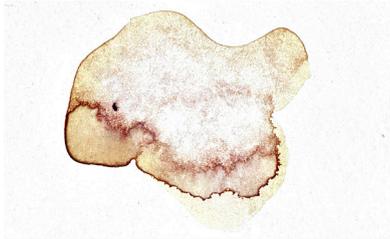


Fig.22. Mancha con pigmento humano utilizada para la portada "Dolor de ovarios".

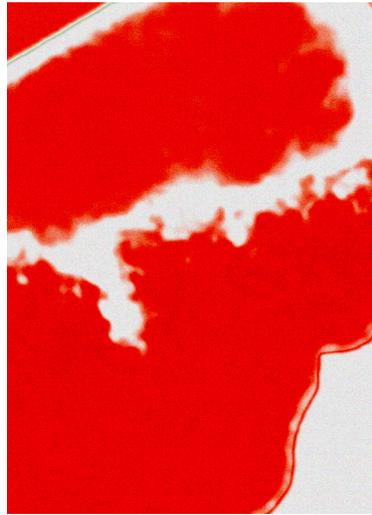


Fig.23. Mancha final digitalizada de la portada "Dolor de ovarios".

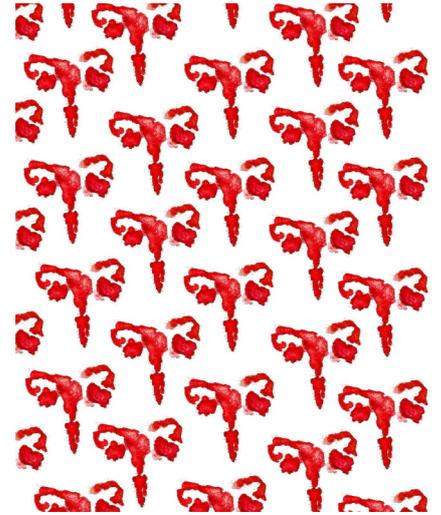


Fig.24. *Pattern* final digitalizado del interior de la portada "Dolor de ovarios".

4.3 PORTADAS

Para la creación de las tres portadas se escogió lo más característico de cada uno de los temas que se trataban en los distintos números.

En el primer número "Dolor de ovarios" el elemento sangre es el principal componente y se utiliza como textura una de las manchas creadas, como mencionamos anteriormente, con pigmento humano. A continuación, de forma digital se le añade un rojo flúor llamando así más la atención a simple vista. Al ser el número que se ha desarrollado, se realizó también la parte interior de la portada en el que se creó un *pattern* diseñado a partir de una de las ilustraciones realizadas con la técnica anterior.

En el segundo número "El peso no condiciona" se escogieron como elemento característico las estrías. Con ellas se creaba una textura interesante y un mensaje gráfico que daba un pequeño adelanto de lo que se podía encontrar en el interior del zine. Para ello, se pidió a personas con diversos cuerpos que se fotografiasen sus estrías y a raíz de ello hacer una selección de las que mejor se distinguiesen. Se combinaron dos de las seleccionadas con ayuda de la herramienta digital Procreate y se añadió el color elegido para este número.

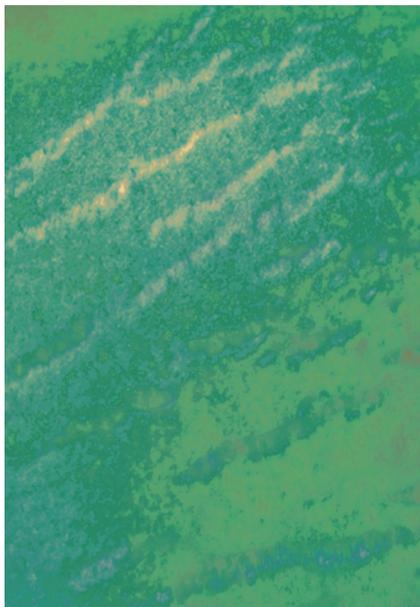


Fig.25. Textura final digitalizada de la portada "El peso no condiciona".



Fig.26. Fotografía de estrías como textura para "El peso no condiciona".



Fig.27. Ilustración con la que se creó el *pattern* para la portada "Suelo pélvico".



Fig.28. *Pattern* final de la portada "Suelo pélvico".

Por último, en el tercer número "Suelo pélvico" se eligió diseñar un *pattern* a raíz de la creación de una ilustración sobre este tema y se cogió como referencia una fotografía de esta parte del cuerpo. Este se realizó de manera digital, posteriormente se utilizó la opción de "añadir" para crear un color que se unificase con el de la portada y destacase el *pattern*.

4.3.2 Tipografía portadas

Esta parte fue muy importante, ya que con ella se terminó de definir el carácter definitivo del fanzine. Es una tipografía ilustrada muy expresiva, la cual es fiel a la estética de la época punk de los 70 que se quiere representar. Esta iría de manera independiente, pudiendo apreciarse la tipografía ilustrada y la ilustración por separado.

La tipografía se creó de manera digital, como ya se mencionó anteriormente con la ayuda del programa "Procreate" que posee una gran variedad de pinceles y opciones. Para la tipografía principal se escogió el pincel llamado "pincel_menos_seco" para dibujar cada carácter, consiguiendo así una textura más manual. Posteriormente se jugó con las diferentes opciones como la de "rotura", "aberración cromática" y "ruido" combinándolas entre sí. Esto terminó de darles ese carácter *underground*, desgastado y rompedor que les hace tener esa personalidad y a su vez, seguir guardando la relación entre tipografías durante las diversas portadas.

Para la tipografía secundaria con el nombre del tema general "Yoga en la mujer" que crearía el sello que aparecería en todos los números. Para este se utilizó el pincel "boli de estudio" de carácter fino y con un trazo limpio que se rodeó por un cuadrado de vértices redondeados para remarcar el tema general del fanzine. Se quiso utilizar una tipografía diferente para que tuviese su propia personalidad y se diferenciase completamente de la principal. Para terminar, se utilizó el mismo pincel para realizar la firma que se colocaría en la parte trasera a la altura del sello "Yoga en la mujer" de la parte delantera.



Fig.29. Tipografía secundaria creada para el sello personal de la portada y contraportada de la colección.

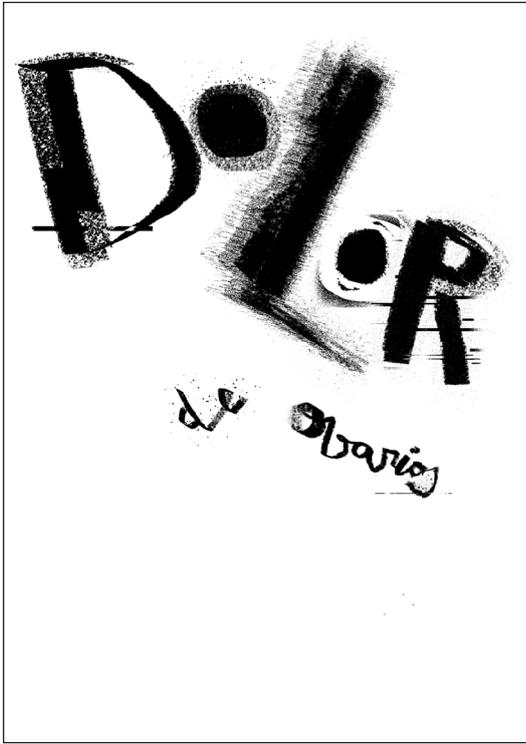


Fig.30. Tipografía de la portada "Dolor de ovarios".

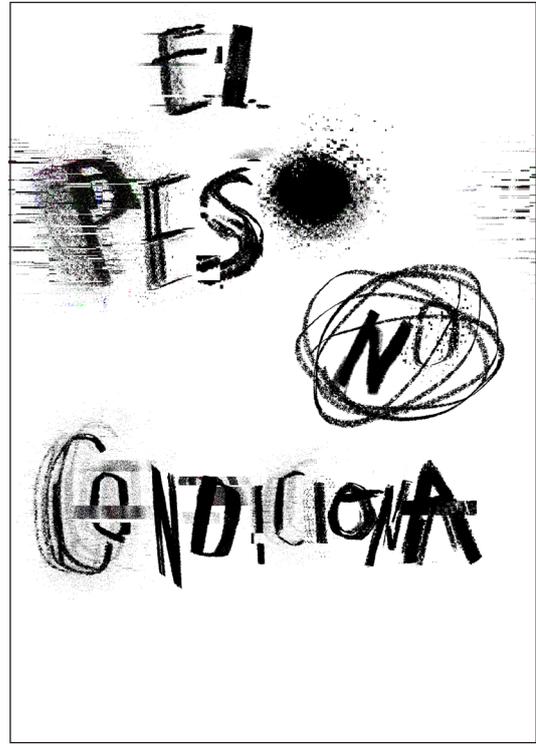


Fig.31. Tipografía de la portada "El peso no condiciona".

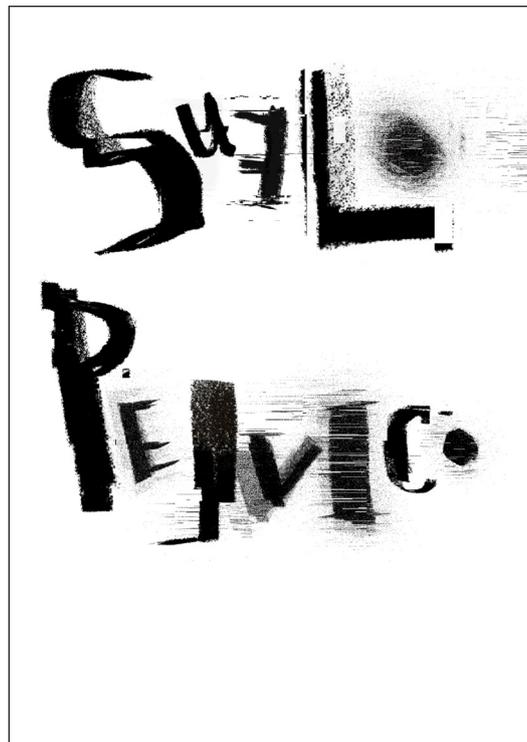


Fig.32. Tipografía de la portada "Suelo pélvico".

4.3.1 Estructura portadas

Durante la creación de las portadas se quiso establecer un orden que se mantuviese durante todos los números. Por ello a parte de la tipografía principal, de la que se ha hablado en el punto anterior, se creó un sello personal que se mostraría durante toda la colección que formaría parte de la distribución de las portadas.

A parte de lo nombrado anteriormente, se estableció en las portadas el monocolor predominante. Esta formaría parte de la estructura, ya que se pensó en el orden de las portadas dependiendo de la gama cromática para que hubiese una diferencia entre número y número.



Fig.33. Estructura primera portada.



Fig.34. Estructura segunda portada.



Fig.35. Estructura tercera portada.

4.4. ARTE FINAL DEL MATERIAL GRÁFICO.

A continuación, se presentarán los arte finales del fanzine “Dolor de ovarios”, el cual se desarrolló por completo:

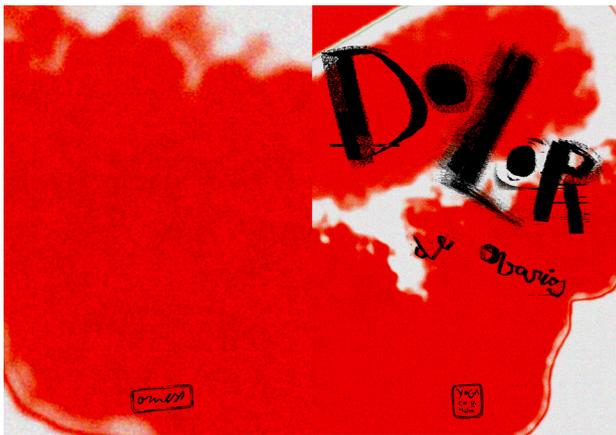


Fig.36. Portada y contraportada “Dolor de Ovarios”.



Fig.37. Interior de las portadas.

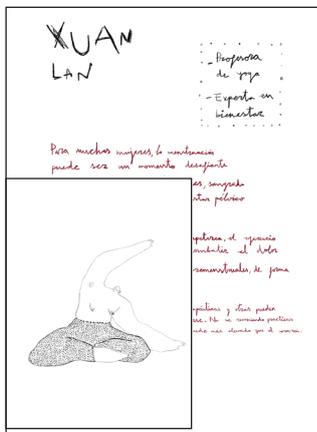


Fig.38. “Xuan Lan”, página 1 y pestaña con la ilustración.



Fig.39. “No mires”, páginas 2-3 con desplegable vertical.

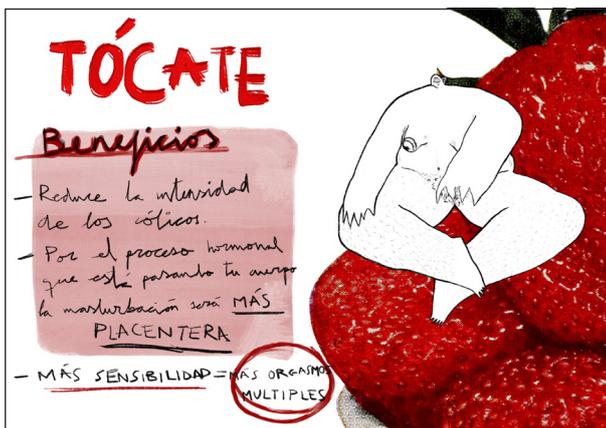


Fig.40. “Tócate”, páginas 4-5.



Fig.41. “Relax”, páginas 6-7.

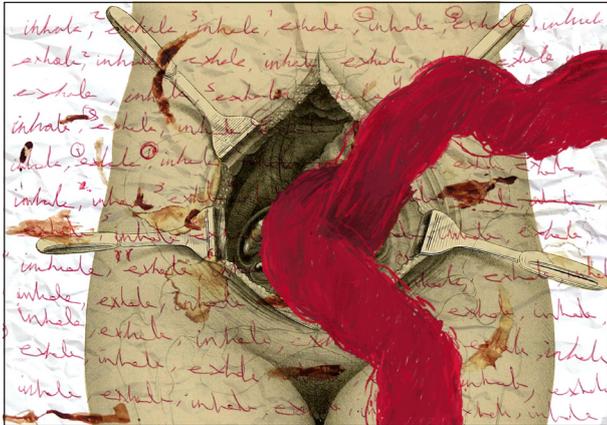


Fig.42. "Mioma uterino", páginas 8-9.

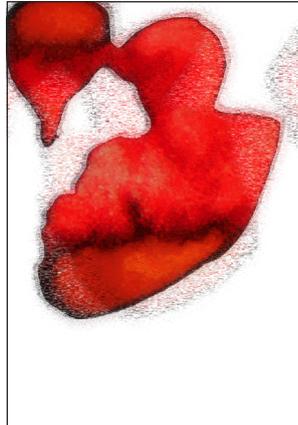


Fig.43. Cara trasera del encarte de las páginas "Mioma uterino".



Fig.44. Cara delantera del encarte de las páginas "Mioma uterino".

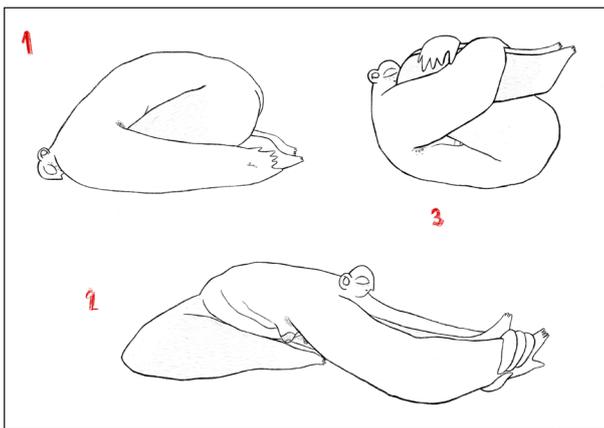


Fig.45. "Posturas de yoga 1", páginas 10-11.

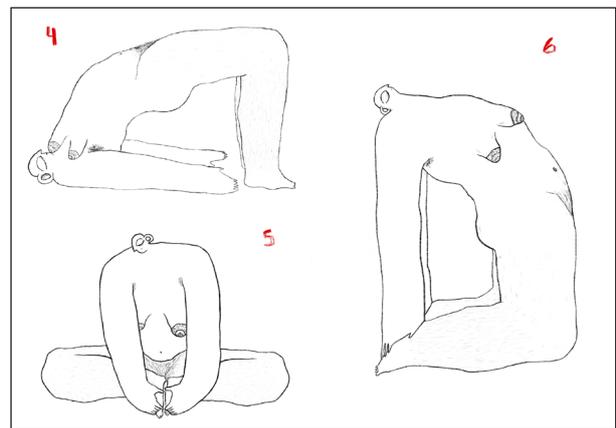


Fig.46. "Posturas de yoga 2", páginas 12-13.



Fig.47. Cara delantera encarte "6 posturas para aliviar el dolor de ovarios".

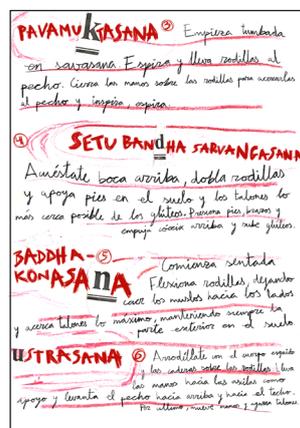


Fig.48. Cara trasera encarte "6 posturas para aliviar el dolor de ovarios".



Fig.49. "Úsala", páginas 14-15.

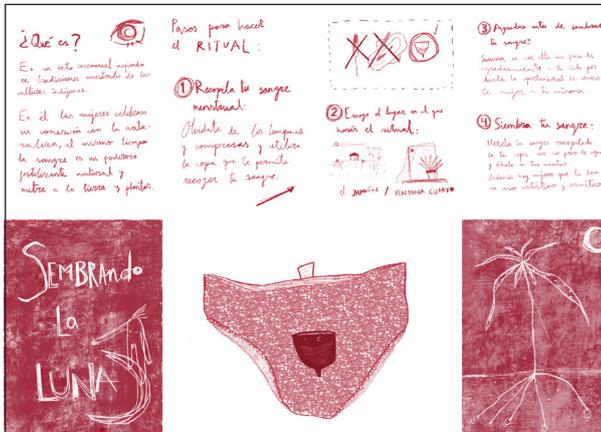


Fig.50. Desplegable "Sembrando la luna" de las páginas 14-15.



Fig.51. Póster del revés del desplegable "Sembrando la luna".



Fig.52. Textura lija páginas 16-17.



Fig.53. "Y tú ¿qué sientes?", páginas 18-19.



Fig.54. "Convertir dolor en arte". página 20.

5. DESARROLLO DEL FANZINE

En este apartado, se hablará de lo que se presentará en el fanzine y en qué tipo de soporte se reproducirá.

5.1. CONCEPTO DE LA COLECCIÓN

La concepción de esta serie de fanzines se centra en el cuerpo de la mujer como un lugar habitado y a la vez desconocido. Por ello, se quieren mostrar una variedad de aspectos importantes que están presentes en nuestro día a día y de las que algunas desconocemos completamente; el dolor de ovarios, el suelo pélvico y el cuidado y aceptación de nuestro cuerpo.

Se ha querido crear este pequeño lugar de conocimiento propio y de reflexión con nosotras mismas, en el que el yoga ha sido un aliado y aparece en los tres números de la colección siendo una de las uniones entre estos.

El material gráfico que representa estos temas fue la vía principal para la comunicación con todas las mujeres, sin importar sus edades, sirviendo de ayuda para las menores. Además este número cuenta con una doble página totalmente sensorial a partir del papel de lija, que facilita al público a un mayor acercamiento a lo que es sentir el dolor durante la menstruación.

5.2. MATERIALES UTILIZADOS

Para la elección del papel que caracteriza el fanzine se eligió el papel "Fabria", este puede definirse como altamente ecológico puesto que está fabricado con el 100% de pura celulosa ECF.

Es LONG LIFE y ACID FREE con reserva alcalina como garantía de larga conservación. Las caras del papel muestran un ligero grano debido a un tipo especial de fieltro marcador lo cual convierte este producto en ideal para: ediciones prestigiosas, hojas de cortesía, anteportadas, etc.

A continuación se especificará el papel utilizado en cada parte :

- Papel Fabria picas 120 gr para la portada, contraportada y encartes, con un gramaje mayor para dar consistencia a estos elementos.
- Papel Fabria gris *brizzato neve* 100 gr para los interiores, con un gramaje medio que da consistencia y a la vez facilita la encuadernación con grapas.
- Papel blanco básico de 90 gr para los despleables , este gramaje tan bajo ayuda a que se pueda doblar con mayor facilidad.
- Acetato digital para imprimir la tipografía de la portada.

- Bolsa sellada al vacío de plástico biodegradable para el *“packaging”* del fanzine.
- Papel de lija 120 gr, para una de las dobles páginas.

5.3. “PACKAGING” DEL FANZINE

Para envolver el fanzine se decidió utilizar la técnica del retractilado como referencia al cuerpo de la mujer, convertido en producto del sistema patriarcal y capitalista en el que vivimos. Al envasarlo al vacío, se expone directamente a todas las miradas, pero estas solo pueden verlo de manera externa.

De esta manera se creará cierta espectación pero no en cualquier persona, sino en quien se interese realmente por el tema que trata el fanzine. El plástico crea el símil de un velo en el que aquello que se encuentra detrás son temas tabú en los que la sociedad ve pero no quiere terminar de indagar y por ello lo recubren sin fecha de caducidad.

6. PREVISIÓN DE IMPACTO Y PRESUPUESTO

Este fanzine se creó con la idea de comercializarse de manera individual y difundirse a través de diversas librerías alternativas, asociaciones feministas y otras relacionadas con la salud de la mujer y por último en diferentes ferias de fanzines.

Por ello se previó lanzar una tirada estimada de 500 ejemplares a lo largo de un año y para ello se creó la tabla con el presupuesto aproximado que se presentará a continuación :

| CONCEPTO | PRECIO | CANTIDAD | PRECIO |
|------------------------------|---------|----------|-----------|
| 10 Impresiones en A3 a color | 9.6 € | 500 | 483.00 € |
| 1 Impresión A3 BN | 0.30 € | 500 | 120.00 € |
| 1 impresión A4 BN | 0.15 € | 250 | 37.50 € |
| 1 impresiones A4 a color | 0.48 € | 500 | 240.00 € |
| 1 lija | 0.24 € | 500 | 120.00 € |
| 1 papel fabrica | 0.24 € | 500 | 120.00 € |
| 1 papel acetato | 0.25 € | 500 | 125.00 € |
| Honorarios proyecto | 12.00 € | 125h | 1.500 € |
| | | TOTAL | 2.745,50€ |

Fig.55. Tabla del presupuesto aproximado para la reproducción de 500 ejemplares.

7. CONCLUSIONES

El proyecto del desarrollo del fanzine “Dolor de ovarios” de la colección “Yoga en la mujer” es solo el inicio de los muchos fanzines que se seguirán produciendo sobre unos de los tantísimos temas que existen y necesitan ser visibilizados. He disfrutado mucho realizándolo y he descubierto nuevas facetas gráficas que no había experimentado anteriormente, por lo que he aprendido mucho a medida que avanzaba en él. Lo más importante para mí de este trabajo, como he hecho incapié a lo largo de la memoria, es crear consciencia y un lugar de conocimiento en el que todas nos sintamos identificadas y escuchadas.

Como ya sabemos, los temas críticos no gustan a cualquiera pero a través de esta obra solamente se ha querido mostrar la realidad que se sigue viviendo y que muchas personas a estas alturas siguen negando en el siglo en el que estamos.

El público de este fanzine serán personas las cuales se atrevan a desaprender, abrir los ojos y continuar evolucionando hacia un mundo más igualitario. Un mundo en el que todos los temás tabú sean simplemente nuevas puertas a diversos universos a los que adentrarse sin prejuicio alguno y nutrirse de ellos hasta normalizarlos.

Cabe decir, que a pesar de todo el panorama sanitario se han podido cumplir los principales propósitos establecidos, cubriendo todas las necesidades que requiere la realización de un *fanzine*. Este no se ha quedado solo en lo digital, ya que mi propósito desde un principio ha sido la producción de este y por ello se quiso realizar en físico para tener una visión real al 100%. Para finalizar, como mencioné anteriormente, se distribuirá tanto en colectivos, como en librerías feministas, de pensamiento crítico y festivales de *fanzine*.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Agras, L. M. (s.f.). El color Naranja y el 2do. Chakra. Instituto Deon: <https://www.deon.com.ar/76cromoterapia.html#:~:text=Algunos%20investigadores%20sostienen%20que%20el,emocional%20y%20al%20sistema%20muscular.>
- Despentes V. (2006), Teoría King Kong, LITERATURA RANDOM HOUSE.
- Heller E. (2004), Psicología del color: Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón, Gustavo Gili, p. 53
- Iyengar G. (2006), Yoga para la mujer, Kairós.
- Iyengar B. (2003), Luz sobre los Yoga-sutras de Patañjali, Kairós.
- IKNX Ingeniería. (2013) Catálogo general de Cromoterapia Junio 2013. Recuperado de <http://iknx.es/es/descargas>.
- Ngozi C. (2014), Todas deberíamos ser feministas, LITERATURA RANDOM HOUSE.
- Tena Mujer. (2020). Yoga y suelo pélvico. Centrada en ti: <https://centradaenti.es/yoga-y-suelo-pelvico/>
- Segato R. (Las Nuevas Formas de la Guerra y el Cuerpo de las Mujeres.
- Villegas G. (2018), FANZINE GRRRLS The DIY Revolution in Female Self-publishing, Monsa.

DOCUMENTALES

- Vanzeez L. (2018), *I Am Maris: Portrait of a Young Yogi*.
- Noonan K. (2017), *HEAL*.
- Orner E. (2019), *Bikram: Yogui, gurú, depredador*.
- Zehtabchi R. (2019), *Una revolución en toda regla*.
- Demetrakas J. (2018), *Feminists: What Were They Thinking?*
- Dore M. (2014), *She's Beautiful When She's Angry*.
- Grae E. (2012), *It's a Girl: The Three Deadliest Words in the World*.
- Anderson S. (2013), *The Punk Singer*.

9. ÍNDICE DE FIGURAS

- Fig.1.** Geeta Iyengar. <http://www.bluespruceyoga.com/geeta.html>.
- Fig.2.** Libro Geeta S. Iyengar “Yoga para la mujer”.
<http://editorialkairos.com/catalogo/yoga-para-la-mujer>.
- Fig.3.** Fanzine Grrrls: The DIY revolution in female self-publishing.
<https://issuu.com/onebookforyou/docs/grrrls-interior>.
- Fig.4.** Frances Cannon <https://www.dazeddigital.com/artsandculture/gallery/21447/10/frances-cannon>.
- Fig.5.** Frances Cannon <http://parissocialdiary.fr/fashion/female-inspiration/>
- Fig.6.** Ana Penyas <https://pensarecartoneras.wordpress.com/catalogo/a-nuestras-amigas-sobre-la-amistad-politica-entre-mujeres/>
- Fig.7.** Barbara Kruger. https://www.pinterestespin/252623860336719069/?nic_v2=1a5CT7ZpR.
- Fig.8.** Riot Grrrl. <http://revistapicnic.com/las-riot-grrrls-vooodoo/>
- Fig.9.** Queer Punk. <https://www.qzap.org/v9/index.php?start=48>
- Fig.10.** Referente libro Eva Heller. <https://olgacarreras.blogspot.com/2008/11/resea-psicologa-del-color-de-eva-heller.html>
- Fig.11.** Primer collage “no mires”.
- Fig.12.** Prueba final collage “Relax”.
- Fig.13.** Fotografía e ilustración unidas para una de las páginas del fanzine.
- Fig.14.** Escaner del papel escrito con manchas de pigmento humano.
- Fig.15.** Tipografía ilustrada de uno de los encartes.
- Fig.16.** Tipografía ilustrada de uno de los interiores.
- Fig.17.** Escaner del pop up de la maqueta.
- Fig.18.** Escaner de la maqueta de una de las dobles páginas.
- Fig.19.** Escaner del frontal del encarte “6 posturas para aliviar el dolor de ovarios”.
- Fig.20.** Escaner del reverso del encarte “6 posturas para aliviar el dolor de ovarios”.
- Fig.21.** Ilustración digitalizada de la que se desarrolló el *pattern*.
- Fig.22.** Mancha con pigmento humano utilizada para la portada “Dolor de ovarios”.
- Fig.23.** Mancha final digitalizada de la portada “Dolor de ovarios”.
- Fig.24.** *Pattern* final digitalizado del interior de la portada “Dolor de ovarios”.
- Fig.25.** Textura final digitalizada de la portada “El peso no condiciona”.
- Fig.26.** Fotografía de estrías como textura para la portada “El peso no condiciona”.
- Fig.27.** Ilustración con la que se creó el *pattern* para la portada “Suelo pélvico”.

- Fig.28.** *Pattern* final de la portada “Suelo pélvico”.
- Fig.29.** Tipografía secundaria creada para el sello personal de la portada y contraportada.
- Fig.30.** Tipografía de la portada “Dolor de ovarios”.
- Fig.31.** Tipografía de la portada “El peso no condiciona”.
- Fig.32.** Tipografía de la portada “Suelo pélvico”.
- Fig.33.** Estructura primera portada.
- Fig.34.** Estructura segunda portada.
- Fig.35.** Estructura tercera portada.
- Fig.36.** Portada y contraportada “Dolor de ovarios”.
- Fig.37.** *Pattern* del interior de las portadas.
- Fig.38.** “Xuan Lan”, página 1 y pestaña con la ilustración.
- Fig.39.** “No mires”, páginas 2-3 con desplegable vertical.
- Fig.40.** “Tócate”, páginas 4-5.
- Fig.41.** “Relax”, páginas 6-7.
- Fig.42.** “Mioma uterino”, páginas 8-9.
- Fig.43.** Cara trasera del encarte de las páginas “Mioma uterino”.
- Fig.44.** Cara delantera del encarte de las páginas “Mioma uterino”.
- Fig.45.** “Posturas de yoga 1”, páginas 10-11.
- Fig.46.** “Posturas de yoga 2”, páginas 12-13.
- Fig.47.** Cara delantera encarte “6 posturas para aliviar el dolor de ovarios”.
- Fig.48.** Cara trasera encarte “6 posturas para aliviar el dolor de ovarios”.
- Fig.49.** “Úsala”, páginas 14-15.
- Fig.50.** Desplegable “Sembrando la luna” de las páginas 14-15.
- Fig.51.** Póster del revés del desplegable “Sembrando la luna”.
- Fig.52.** Textura lija, páginas 16-17.
- Fig.53.** “Y tú,¿qué sientes?”, páginas 18-19.
- Fig.54.** “Convertir dolor en arte”, página 20.
- Fig.55.** Tabla del presupuesto aproximado para la reproducción de 500 ejemplares.

TFG

**EL YOGA EN LA MUJER.
MANUAL ILUSTRADO.**

ANEXOS

**Presentado por Ornella Sergio Soto.
Tutor: Hugo Muñoz Ligorit**

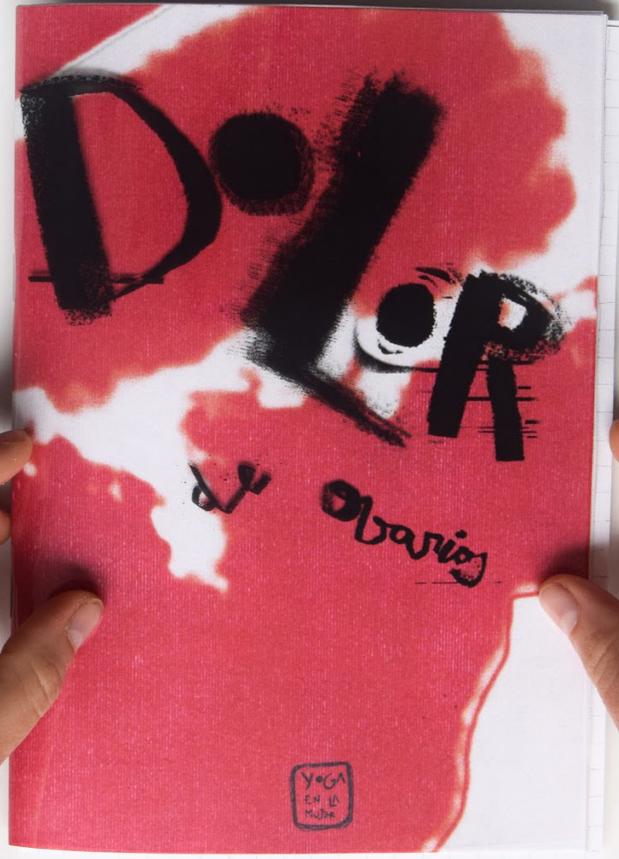
**Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Diseño y Tecnologías Creativas
Curso 2019-2020**



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**





DOR

YOGA
EN LA
MUNDA



YOGA
EN LA
MUJER

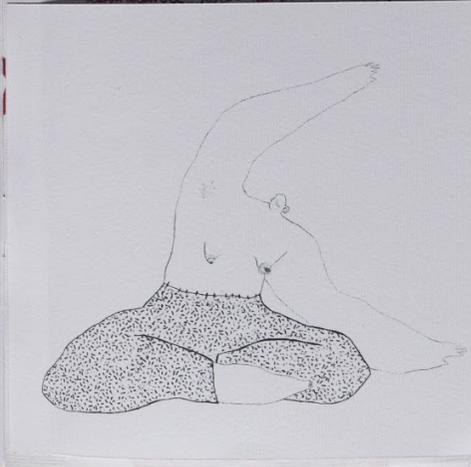




XUAN
LAN

- Profesora de yoga
- Experta en bienestar

Para muchas mujeres, la menstruación puede ser un momento desafiante con síntomas como calambres, sangrado abundante, dolor lumbar, náuseas, etc.



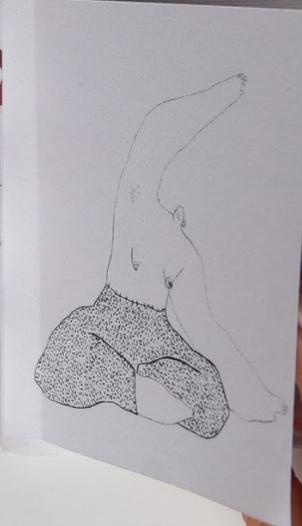
icio
por
forma
de
practicar
el yoga.



XUAN
LAN

- Profesora de yoga
- Experta en bienestar

Para muchas mujeres, la menstruación puede ser un momento desafiante con síntomas como calambres, sangrado abundante, dolor lumbar, molestias pelvicas



aplicar el espacio
combatir el dolor
premenstrual, de forma

temperaturas y otras pueden
aumentar. No se recomienda practicar
ya que son elevadas que el cuerpo.



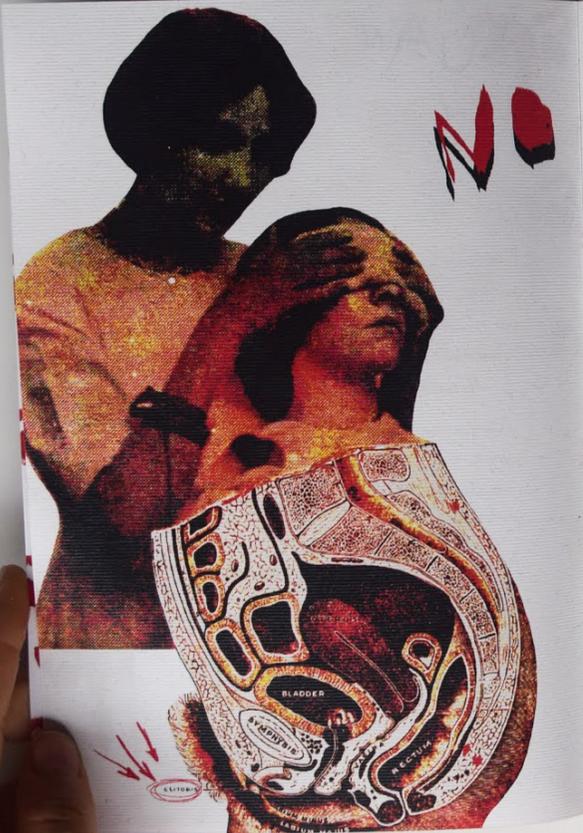
XUAN LAN

- Profesora de yoga
- Experta en bienestar

Para muchas mujeres, la menstruación puede ser un momento desafiante con síntomas como calambres, sangrado abundante, dolor lumbar, molestias pelvicas y alteración emocional.

Aunque no es lo que más apetece, el ejercicio físico es la mejor manera de combatir el dolor menstrual y las molestias premenstruales, de forma moderada.

Algunas posturas de yoga son terapéuticas y otras pueden agravar los síntomas y deben evitarse. No se recomienda practicar posturas invertidas donde la cabeza quede más abajo que el corazón.



MIRES!!

666



MIRA

MIRA

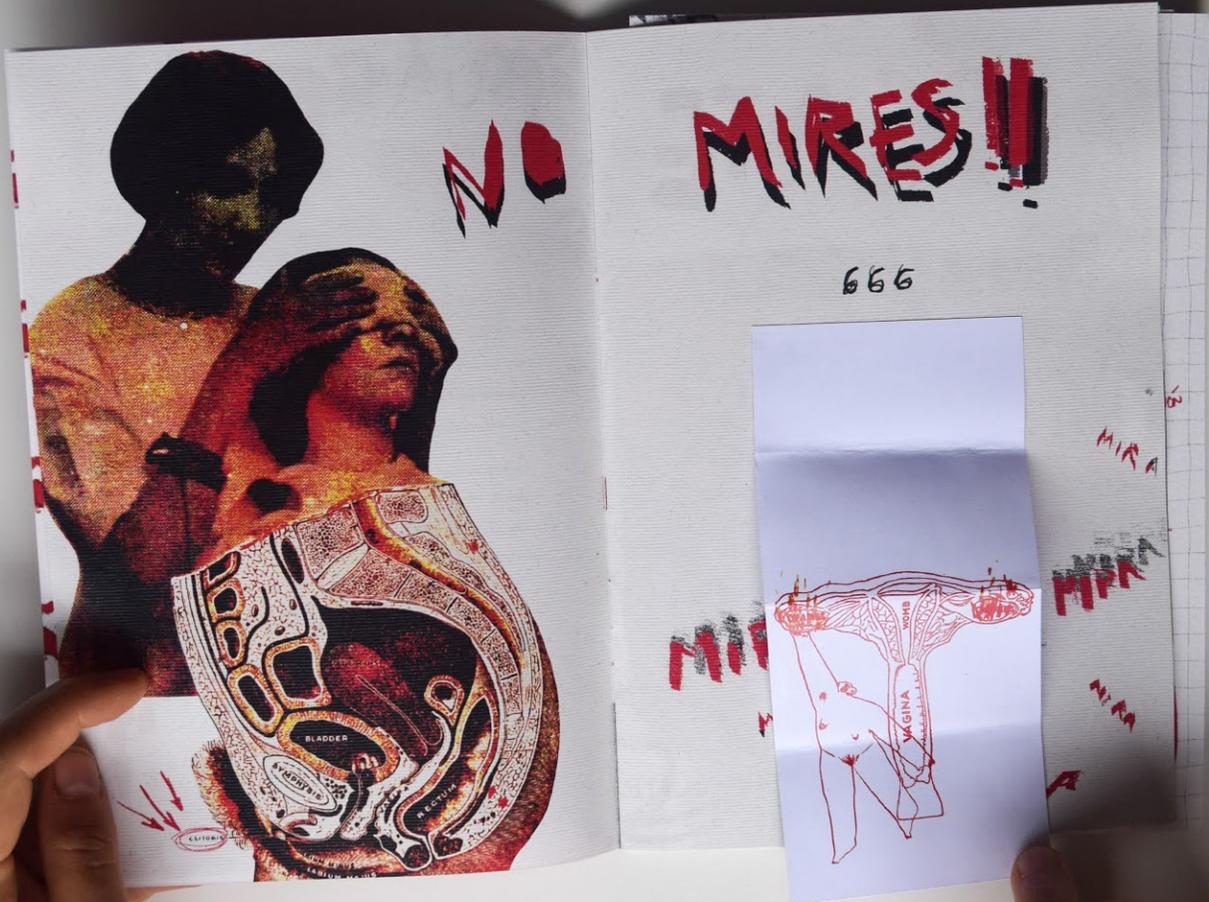
MIRA

MIRA

MIRA

MIRA

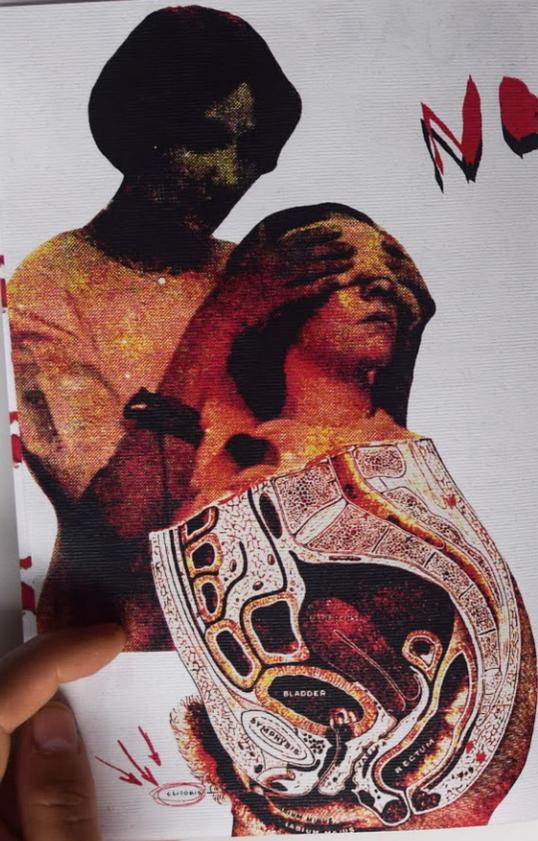
MIRA



NO

MIRES!!

666



MIRES

MIRES

MIRES

MIRES

MIRES



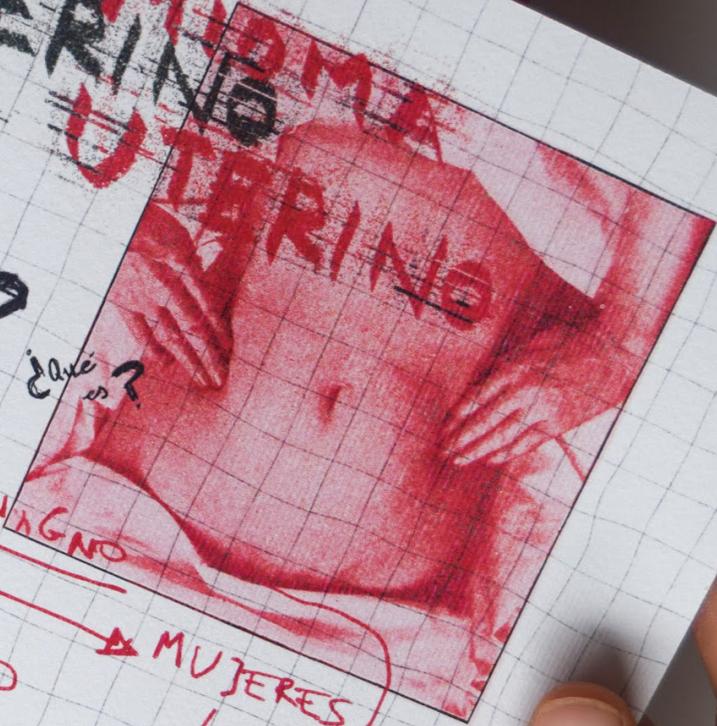




LEIOMIOMA UTERINO

¿Qué es?
¿Qué es?

▲ TUMOR BENIGNO



↓
INFERTILIDAD

▲ MUJERES

↓
OBESIDAD

↓
HIPERTENSION

→ SURGEN EN EL TEJIDO MUSCULAR DEL ÚTERO

30% mujeres @ NO síntomas

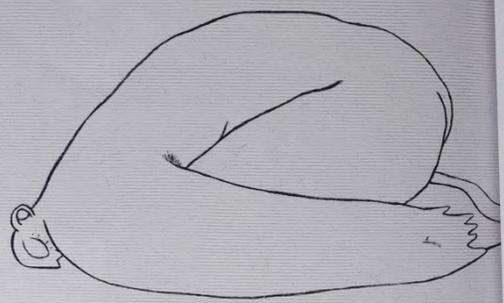


SINTOMAS
- Sangre

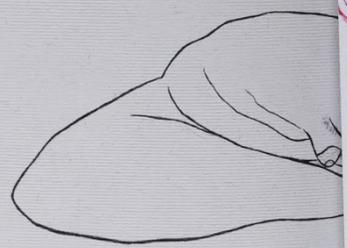
inhale, ²exhale, ³inhale, exhale
exhale, ²inhale, exhale, inhale
exhale, inhale, ⁵exhale
inhale, ⁸exhale, inhale
inhale, ¹exhale, ¹inhale
inhale, ²inhale, ³exhale
exhale, ⁵inhale, ex
inhale, ¹¹exhale, in
inhale, exhale, inhale
inhale, exhale, inhale, ex
inhale, inhale, exhale
inhale, exhale, inhale, ex



1



2



Posturas

para aliviar el dolor de OVARIOS

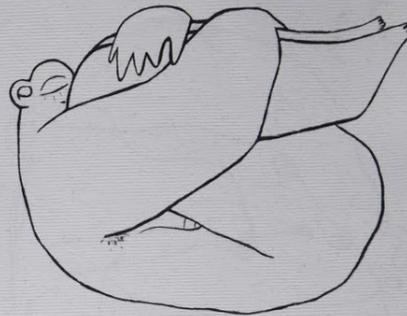
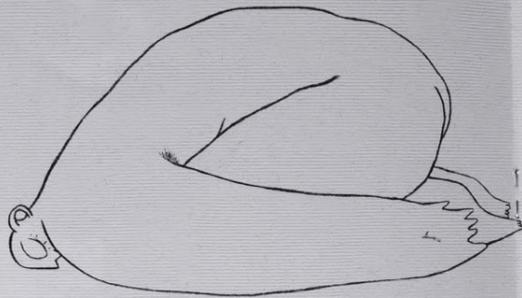
1 BALASANA

Nos plegamos sentándonos sobre los talones y las costillas deberán quedar sobre los muslos. Dejamos brazos relajados al lado del cuerpo y frente al pecho.

2 JANU SIRSASANA

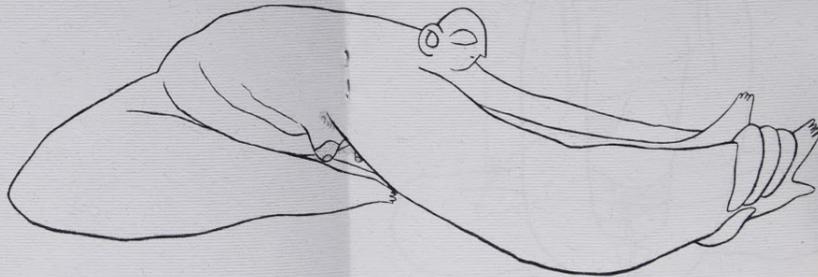
Nos sentamos y doblamos una pierna a la altura del perineo. Presionamos la planta del pie contra el muslo estirado. Inspira manos arriba juntas, expira inclinándose desde las caderas coge el tobillo.

1



3

2

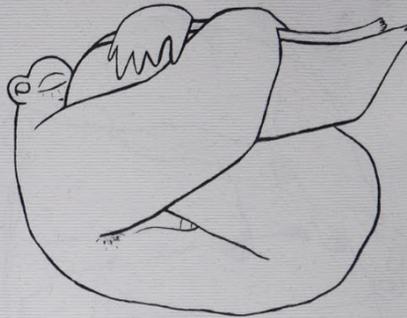




3

PAVAMUKTASANA ③

Empieza tumbada en savasana. Espira y lleva rodillas al pecho. Cierra las manos sobre las rodillas para acercarlas al pecho y inspira, expira.



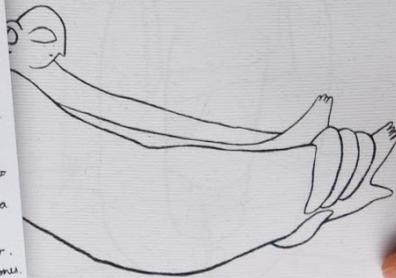
④ SETU BANDHA SARVANGASANA

Améstate boca arriba, dobla rodillas y apoya pies en el suelo y los talones lo más cerca posible de los glúteos. Presiona pies, brazos y empuja coccix arriba y sube glúteos.

3

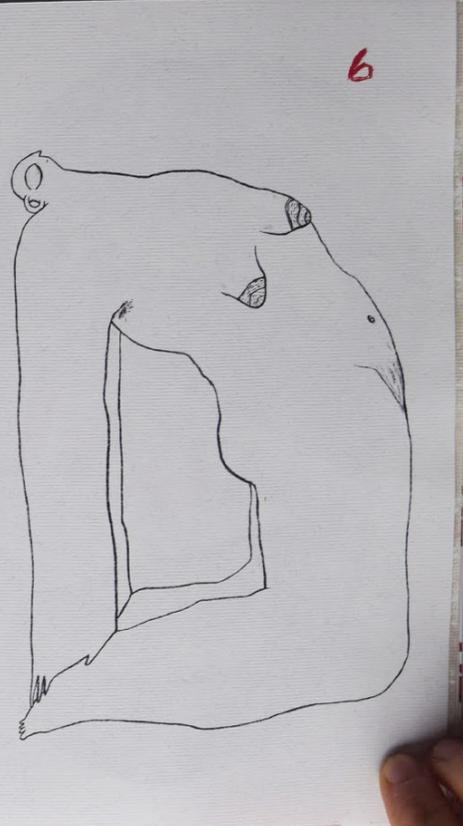
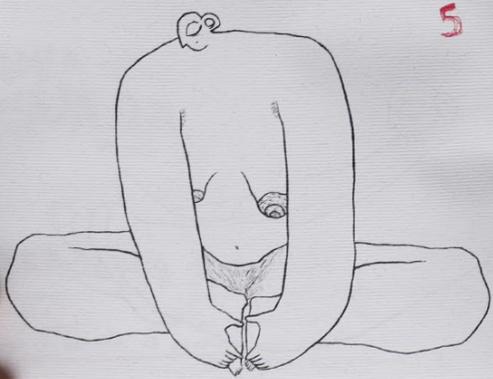
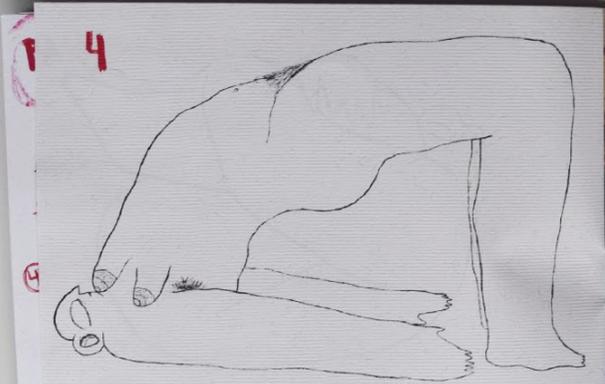
BADDHA-KONASANA ⑤

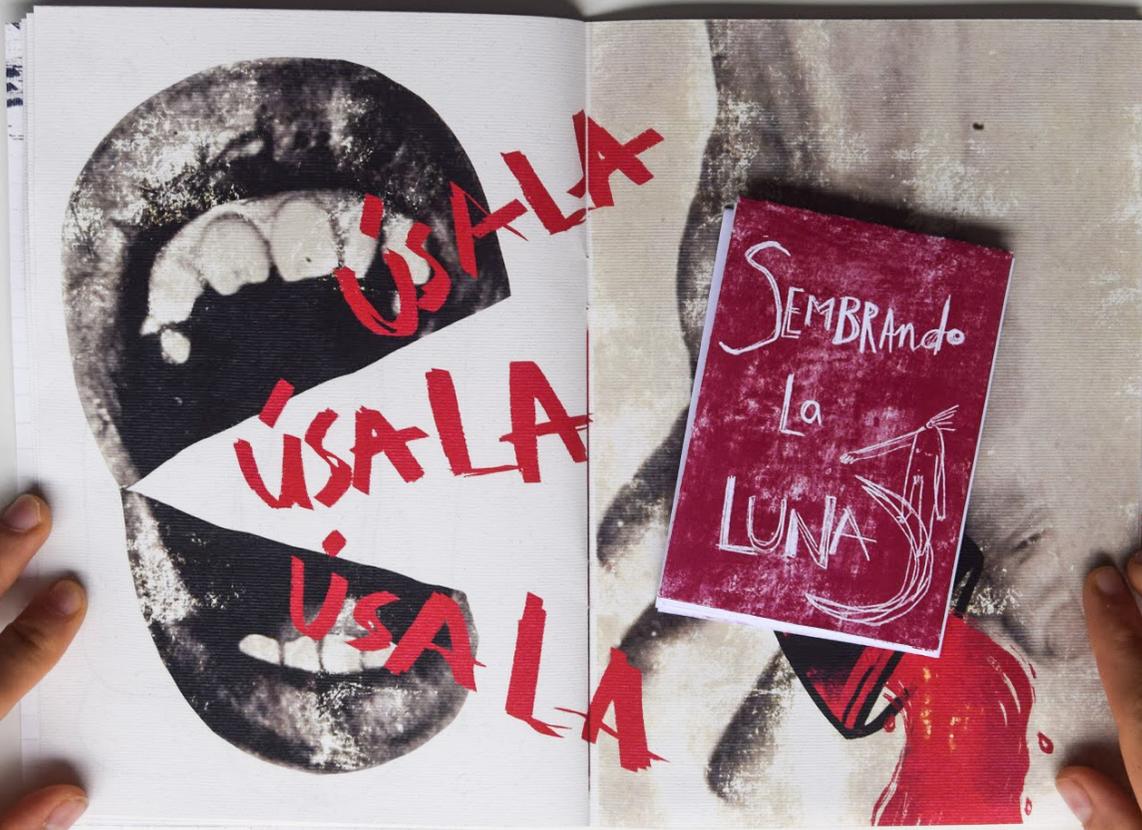
Comienza sentada. Flexiona rodillas, dejando caer los muslos hacia los lados y acerca talones lo máximo, manteniendo siempre la parte exterior en el suelo.



USTRASANA ⑥

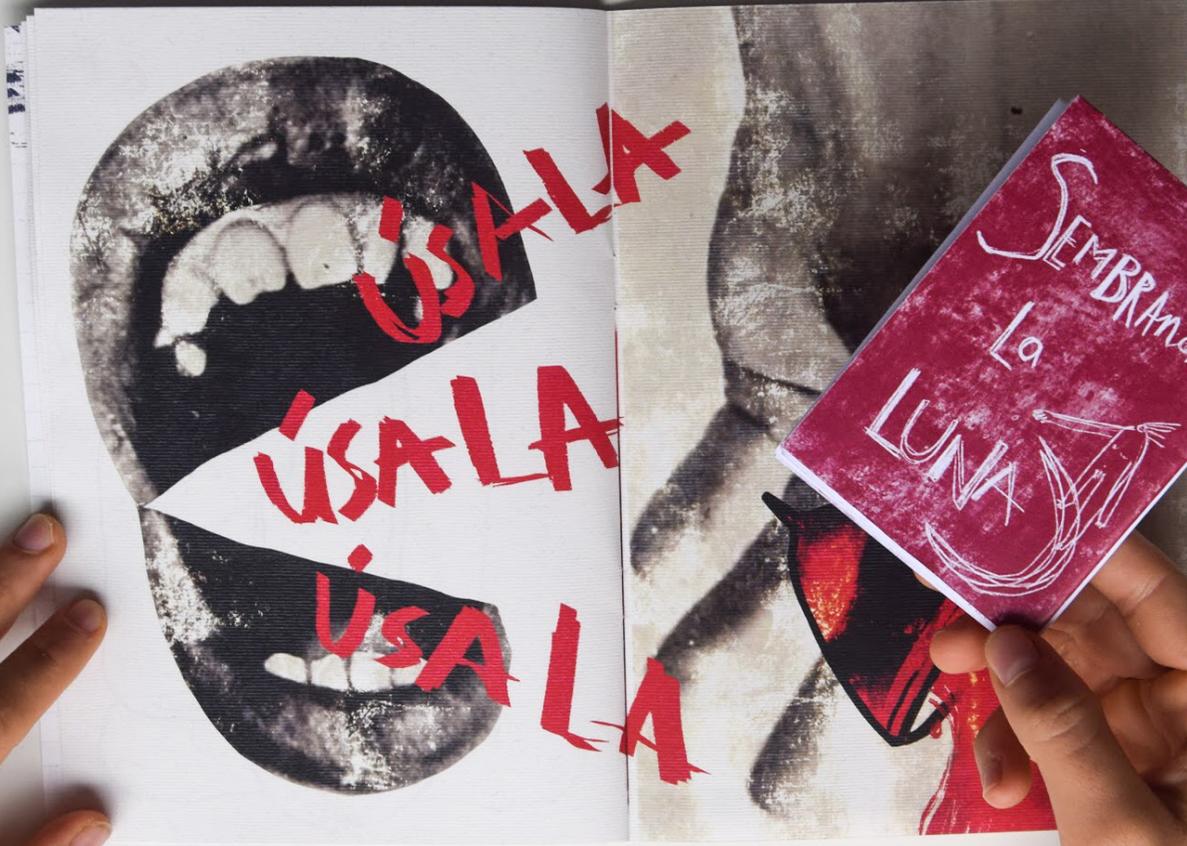
Arrodillate con el cuerpo equitativo y las caderas sobre las rodillas. Lleva las manos hacia las axilas como apoyo y levanta el pecho hacia arriba y hacia el techo. Por último, mueve manos y agarra talones.





USALA
USALA
USALA

SEMBRANDO
La
LUNA



USA LA
USA LA
USA LA

SEMBRANDO
La
LUNA







USKLA



¿Qué es?



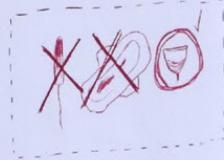
Es un acto ceremonial inspirado en tradiciones ancestrales de las culturas indígenas.

En el las mujeres celebran su conexión con la naturaleza, al mismo tiempo sangre es un poderoso fertilizante natural y utero a la tierra y plantas.

Pasos para hacer el RITUAL:

① Recopila tu sangre menstrual:

Olvidate de los tampones y compresas y utiliza la copa que te permite recoger tu sangre.



② Elige el lugar en el que harás el ritual:



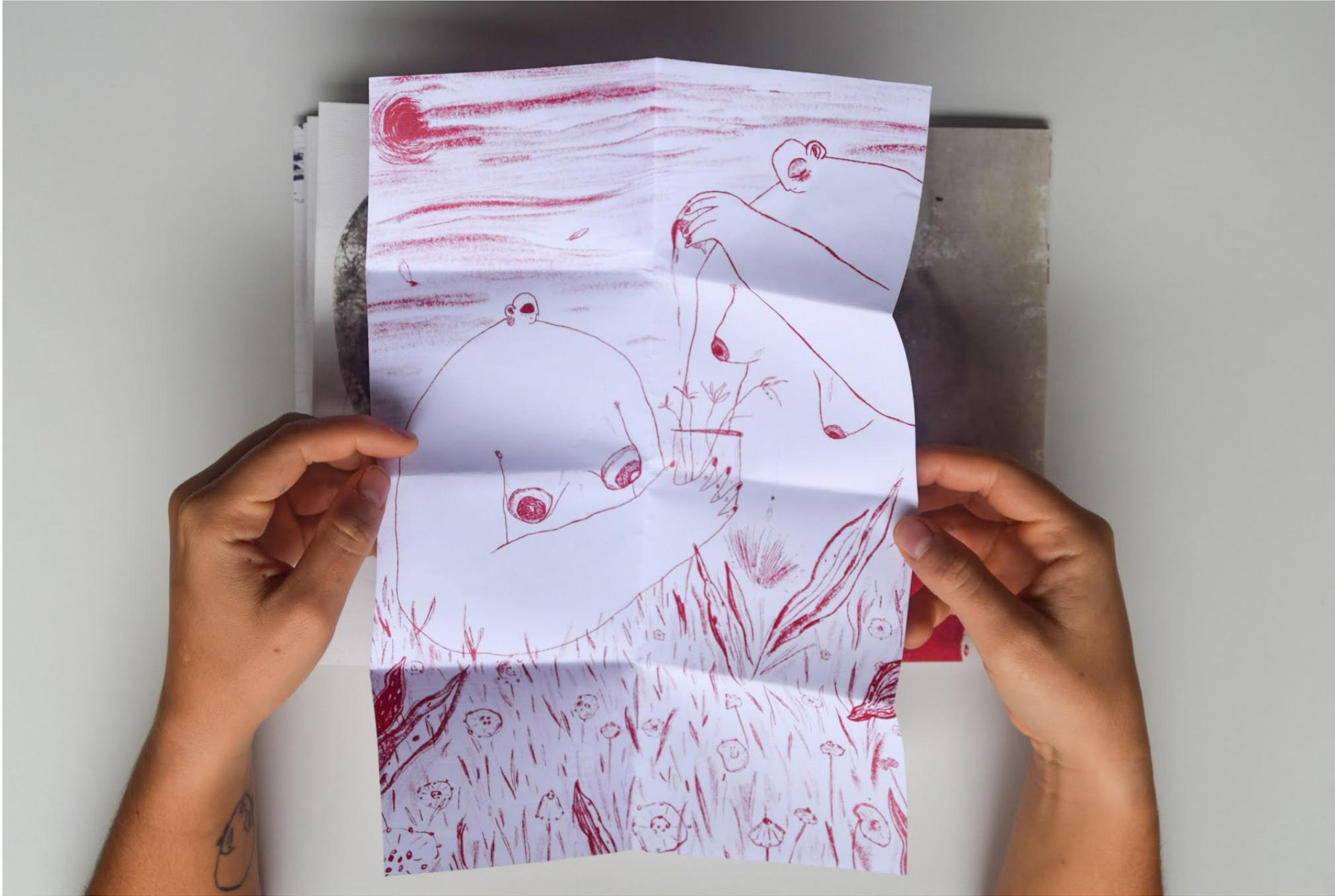
el JARDÍN / VENTANA CUARTO

③ Agradece antes de sembrar tu sangre:

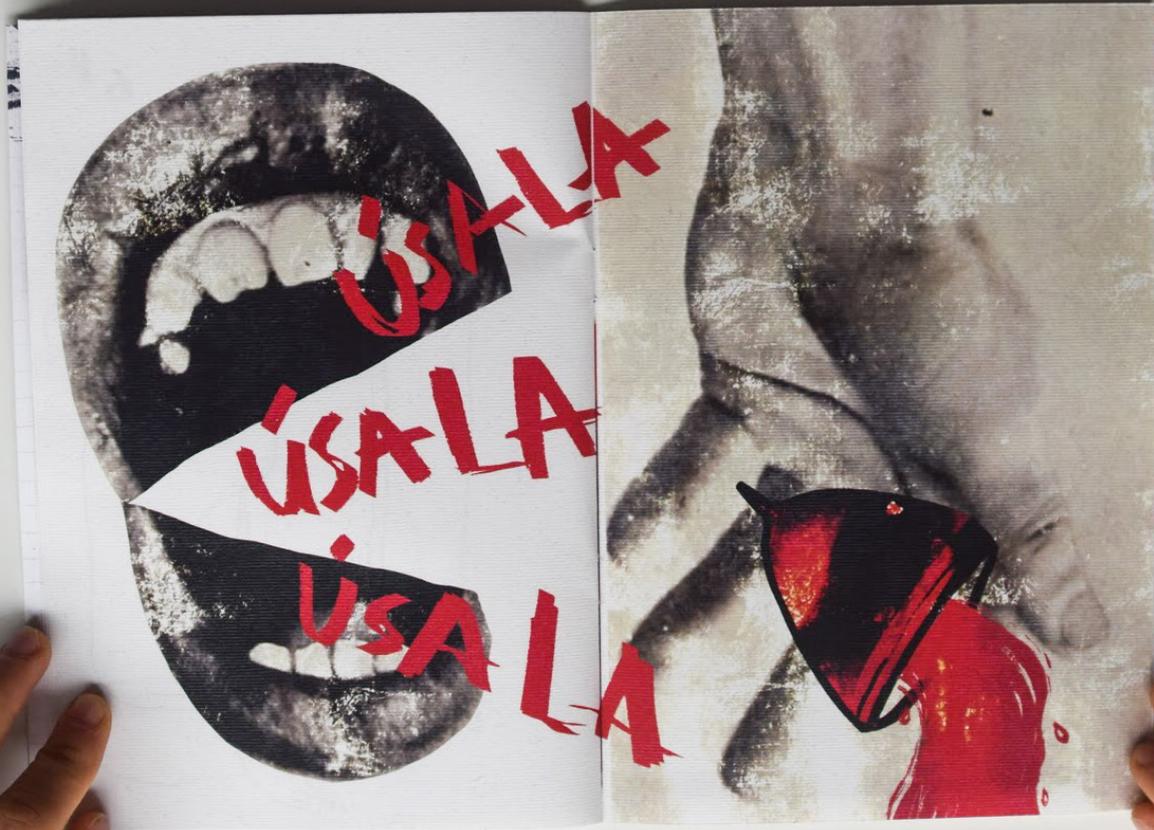
Suspira en voz alta un poco de agradecimiento a tu ciclo por darte la oportunidad de conocerte mejor a tu misma.

④ Siembra tu sangre:

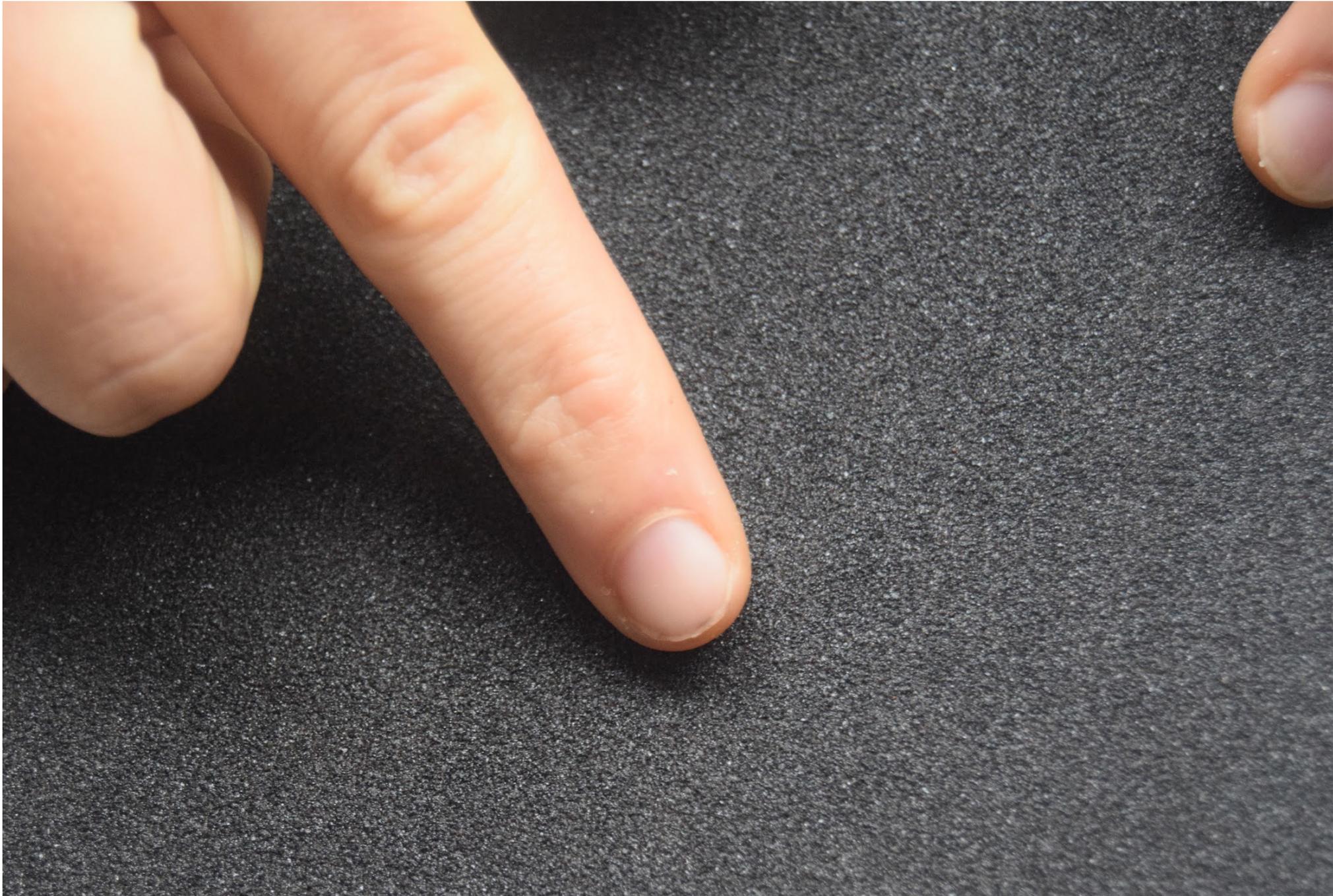
Mézclala tu sangre recopilada en tu copa con un poco de agua y échala en tus macetas. Además hay mujeres que lo usan en uso cosmético y creativo.











Y TÚ - ¿qué sientas?



Loge un objeto para
realizar estos en las partes
que sientas dolor.



Y TÚ - ¿cómo
sientes?



Coge un objeto para
realizar estos en las partes
que sienten dolor.

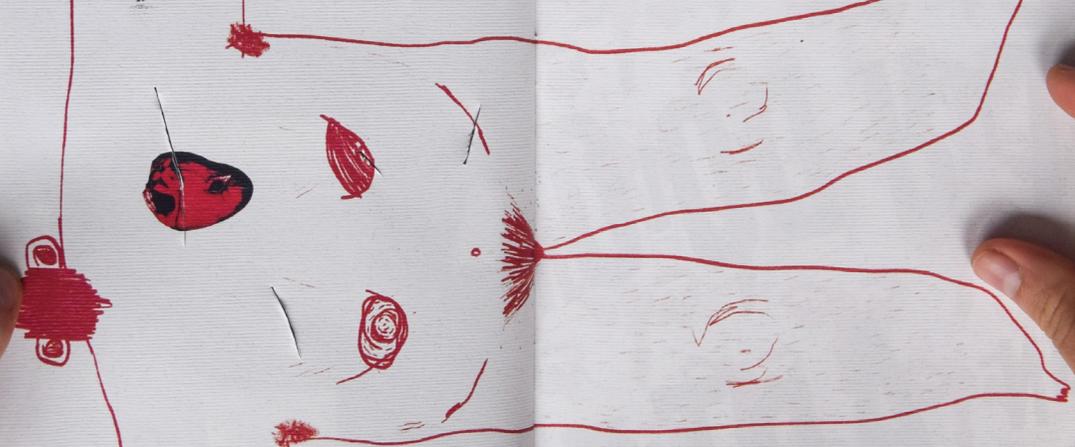








Y TÚ = ¿qué sientas?



Coge un objeto para realizar estas en las partes que sientas color.





CONVERTIRLO EN ARTE









