

COLOR RGB

Rojo: 210

Verde: 35

Azul: 42

TFG

CULTURISMO COMO ARTE.

Presentado por Paula Moscardó Lloret

Tutora: Martina Botella Mestres

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2016-2017



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN

El presente TFG aborda una serie de cuestiones que plantean una relación entre el mundo del arte y el culturismo, haciendo especial hincapié en los tópicos que se vinculan al culturismo y planteando un desdoblamiento de los límites de este deporte para conectarlo con el body art. Desde un punto de vista interno se reflexiona sobre la idea de belleza, la idea de cuerpo en su máximo esplendor y los límites a los que llevan sus cuerpos o sus músculos. También, se tratan temas que vienen implícitos como puede ser la salud y su venta al público.

Palabras Clave: BELLEZA, CUERPO, MODELAR, ESFUERZO, DEDICACIÓN

RESÚM

El present TFG aborda una sèrie de qüestions que plantegen una relació entre el món de l'art i el culturisme, fent especial èmfasi en els tòpics que es vinculen al culturisme i plantejant un desdoblament dels límits d'aquest esport per connectar-lo amb el body art. Des d'un punt de vista intern es reflexiona sobre la idea de bellesa, la idea de cos en el seu màxim esplendor i els límits als que porten els seus cossos o els seus músculs. També, es tracten temes que vénen implícits com pot ser la salut i la seua venda al públic.

Paraules Clau: BELLESA, COS, MODELAR, ESFORÇ, DEDICACIÓ

SUMMARY

This TFG approaches issues that pose a relationship between the world of art and bodybuilding, with special emphasis on the topics that are linked to bodybuilding and proposing a split of the limits of this sport to connect it with body art. From an internal point of view we think on the idea of beauty, the idea of body in its maximum splendor and the limits that take their bodies or their muscles. Also, they deal with topics as can be health and its sale to the public.

Key Words: BEAUTY, BODY, MOLDING, EFFORT, DEDICATION

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	6
2.1. Objetivos	
2.2. Metodología	
	9
3. MARCO TEÓRICO.	
3.1. Definición de culturismo.	
3.1.1. Culturista como artista.	
3.1.2. Dormir, comer, entrenar.	
3.1.3. Mens sana in corpore sano.	
3.1.4. Nueva era de súper héroes. (ídolos de masas)	
3.2. Arte popular vs arte elitista.	
3.3. Referentes.	
4. PROYECTO ARTÍSTICO.	34
4.1. Cuerpo o escultura. Vida fitness.	
4.1.1. Entrenamiento en el gimnasio.	
4.1.2. Alimentación.	
4.1.3. Descanso y horas de sueño.	
4.1.4. Preparativos para competición.	
4.1.5. Competición.	
4.2. Representación coreográfica.	
4.2.1. Proceso de creación de la coreografía.	
4.3. Desarrollo de la intervención.	
4.3.1. Desarrollo de la parte gráfica.	
4.3.1.1. Elección de la técnica y el material.	
4.3.1.2. Proceso de realización.	
4.3.2. Intervención en el espacio.	
4.4. Big Data. Intervención.	
5. CONCLUSIONES	60
6. BIBLIOGRAFÍA	62
7. ÍNDICE DE IMÁGENES	65
8. ANEXO	69

1. INTRODUCCIÓN

El presente TFG aborda la relación entre culturismo y arte desde una perspectiva teórico práctica. **Las motivaciones** de esta investigación surgen como consecuencia de entrar recientemente en contacto con el mundo del culturismo a través del fitness y establecer conexiones con los estudios de Bellas Artes y la danza.

Al asistir a demostraciones y espectáculos de culturismo constaté ciertos paralelismos con el mundo de la escena y el body art, que me llevaron a plantear la posibilidad de percibir estas demostraciones como una variante popular del arte escénico y a su vez el entrenamiento culturista como un trabajo exclusivamente dedicado a conseguir modelar un cuerpo con un fin estético. Aunque podemos cuestionar los cánones estéticos y hasta el sentido último que se pretende o quizás hasta la ideología que lo sustenta, este terreno contradictorio me pareció un buen tema para orientar el trabajo del TFG, pues **la pregunta** que nos hacemos es ¿se puede entender el culturismo como body art o arte escénico?

Valorando las distintas posibilidades de acercamiento a este campo y cómo establecer o evidenciar los vínculos que intuíamos entre culturismo y arte. Decidí, como primer acercamiento y desde un planteamiento práctico, someter mi cuerpo a los proceso de modelado propio del fitness y consideré que una buena forma de hacerlo sería prepararme para competir y presentar todo el proceso como una investigación en relación a la pregunta planteada.

En definitiva, **para responder a la pregunta** y como punto de partida del TFG me planteo prepararme para la competición de Bikini fitness y experimentar de primera mano las transformaciones que se producen en el cuerpo, qué ideal de cuerpo y belleza propone y qué elementos escénicos encierra la competición.

El trabajo se **estructura** en dos partes diferenciadas, en la primera abordamos de forma teórica el acercamiento al ámbito del culturismo, plantando el debate sobre su relación con el deporte y el arte, para abordar en la segunda parte la práctica desarrollada, que consiste en tres obras de diferente índole, técnica y forma pero con el mismo hilo conductor.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.

2.1 OBJETIVOS.

El **objetivo general** del presente trabajo es profundizar en el campo del culturismo, desde la teoría y la práctica, para señalar el debate en torno a su vinculación con el arte y desarrollar una producción de obra que evidencie esa relación a la par que nos haga reflexionar sobre modos de vida y cuerpo.

Los **objetivos específicos** están en relación a la fundamentación teórica y el desarrollo de la práctica y son los siguientes:

- Presentar el culturismo como una disciplina y analizar sus distintos aspectos en relación al estilo de vida al que se someten así como el entrenamiento para la competición.
- Profundizar el concepto de cuerpo que propone. El proceso de transformación y modelado del cuerpo para conseguir su máxima musculación o su máxima definición.
- Analizar desde la teoría los diferentes aspectos en el mundo del culturismo que se pueden considerar próximos a la práctica artística.
- Desmitificar ciertos aspectos atribuidos al culturismo y comentar algunas de las problemáticas que encontramos en este mundo.
- Evidenciar el sacrificio que conlleva esta transformación de manera física al igual que mental y su proximidad (aunque también distancia) con el body art.
- Relacionar a través de la praxis el culturismo con el arte escénico y el body art.
- Reflexionar de forma amplia sobre el cuerpo y los distintos estilos de vida, con el fin de apelar a la conciencia de nuestro propio cuerpo.
- Proponer una obra práctica que evidencie esta relación y que lleve el debate al público.
- Observar cómo actúa nuestra sociedad ante esta tendencia y conocer la generalizada aceptación que tiene todo lo referente al culto al cuerpo y vida fitness.
- Plantear diferentes opciones para practicar deporte y seguir un estilo de vida saludable.

2.2 METODOLOGÍA.

Para iniciar el Trabajo de Final de Grado debemos pararnos a pensar en distintas cuestiones que son muy importantes para su buen desarrollo. Tenemos que tener en cuenta nuestros intereses y motivaciones, cuales son los aspectos con los que te sientes más cómoda trabajando, temáticas o técnicas. En mi caso ha sido el culturismo, un tema que me tocaba muy de cerca pero que no tenía muy claro como abarcarlo. Para empezar a concretar fue esencial seguir una metodología en la que combinaba un proceso de búsqueda de documentación, con el desarrollo de la práctica. La metodología para la consecución de los objetivos ha sido la siguiente:

- **Planteamiento de las ideas básicas.** Concretar las ideas principales para más tarde poder acotarlas y de este modo dirigir el trabajo con orden y ciertas pautas-
- **Concreción de la idea.** Planteamos la idea definitiva de nuestro proyecto y el enfoque que queremos dar al tema tratado buscando los puntos que nos resulten más interesantes e involucrándonos de manera personal.
- **Búsqueda de referentes.** Se realiza una búsqueda de culturistas que tengan vinculación con el campo del arte y de artistas que, de algún modo, hayan hecho referencia al culturismo en su práctica artística o que directamente la pongan en el centro de su producción.
- **Búsqueda bibliográfica.** En este proyecto es fundamental la base teórica ya que surge a partir de una cuestión que debe de ser explicada y fomentada para plasmar las diferentes visiones que pueden haber sobre el culturismo. Constatamos que hay mucha bibliografía en referencia a la práctica del culturismo pero poca que lo relacione con el arte o la escena contemporánea.
- **Fundamentación teórica:** con el estudio de los referentes y el uso de la bibliografía específica acotamos el terreno conceptual de la propuesta.
- **Desarrollo práctico del proyecto.** Por un lado seguimos el método de entrenamiento propio del fitness para adentrarnos en este campo y llegar a la competición. Por otro lado, estudiamos los pasos reglamentarios y poses que se deben hacer en la puesta en escena de esas mismas competiciones y

estas las llevaremos a un nivel más. Reflexionaremos sobre las poses, su finalidad y posteriormente las ligaremos y haremos una coreografía con ellas. Para el desarrollo de nuestra práctica usamos herramientas de tipo proyectual como los bocetos, documentación fotográfica, ensayos para la creación del material de nuestra propuesta artística.

- **Reflexión sobre los resultados del trabajo.** Desde un acercamiento teórico redactamos las conclusiones y valoraremos si se han llegado a cumplir los objetivos nombrados con anterioridad.

3. MARCO TEÓRICO.

3.1. DEFINICIÓN DE CULTURISMO.

El culturismo (bodybuilding en inglés) es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular del ser humano, está basado en ejercicios físicos intensos, generalmente anaeróbicos, consistentes en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipo de ejercicios de fuerza/hipertrofia.

Esta actividad tiene como fin la obtención de una musculatura fuerte y definida.

El significado de la palabra culturismo según la Real Academia Española proviene del francés *culturisme*; entronca directamente con cultura física. Y su definición según la RAE:

“Práctica de ejercicios gimnásticos encaminada al excesivo desarrollo de los músculos”.

El culturismo es una actividad distinta de la halterofilia, el atletismo o el powerlifting. En algunos países no está reconocido como deporte de competición debido a sus fines estéticos.

Historia del culturismo.¹

Encontramos las primeras referencias históricas del culturismo en la antigua Grecia donde el cuerpo humano tuvo una relevancia cultural que podemos ver resucitada en nuestros días. Los griegos usaban pesos de manos que hoy en día llamamos lastres para realizar saltos o ejercicios con el fin de aumentar la fuerza o la longitud de salto. Se trataba de comportamientos dirigidos al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de supervivencia, demostración de poder o ritos religiosos en festividades concretas.

Eugen Sandow (1867 -1925) fue un atleta de origen prusiano y es considerado el padre del culturismo moderno. Fue el primero en realizar exhibiciones donde se mostrase la plasticidad estética de la musculatura como algo “bello” y digno de admirar. Sandow defendía el “ideal griego” en cuanto a proporciones de las diferentes partes del cuerpo humano y también fue uno de los primeros en comercializar

¹ HISTORIA DEL CULTURISMO. *Top Nutrition*. Disponible en: <<https://topnutrition.es/noticias/historia-del-culturismo>>

equipos mecánicos para la realización de ejercicios que desarrollasen la musculatura como pueden ser las pesas y poleas.

Sandow organizó el primer concurso de culturismo que fue celebrado el 14 de septiembre de 1901 en el Royal Albert Hall de Londres. El concurso se llamó The Great Competition (“La Gran Competición”). Aquí fue donde nació uno de los elementos más importantes de la competición culturista y este es “la pose”. Las exhibiciones de la musculatura se hacen bajo ciertas poses que evidencian de forma contundente el desarrollo muscular alcanzado.

“La pose” se convierte en algo fundamental en el posterior culturismo profesional, hasta el punto que todo el trabajo de un culturista está hecho con el fin de posar en un escenario ante un grupo de jueces que valoran su desarrollo a partir de la ejecución de las poses.

Años 1950 – 1960.

El fisicoculturismo se hizo más popular entre los años 1950 y 1960 con la aparición de maquinaria de gimnasios más sofisticada, la unión a este deporte de campeones de la gimnasia y la divulgación de entrenamientos de los músculos. Sobre todo por Charles Atlas, cuya publicidad en libros y publicaciones de otros, alentó a muchos jóvenes al entrenamiento con pesas para mejorar sus físicos y parecerse a los superhéroes del cómic.

La aparición de revistas especializadas y que algunos culturistas se incorporasen al mundo del cine fueron determinantes para la divulgación de este deporte. Actores-culturistas como Steve Reeves y Reg Parck con papeles de Hércules y Sansón y otros muy de moda en un género de cine denominado péplum. Revistas como *Strength & Health* o *Muscular Development*.

Además fue en esta época donde se cofundó la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFFBB) por Joe Weider y su hermano Ben.

Edad de Oro. (*The Golden Age*)

Se le llama edad de oro en el culturismo cuando tuvo su máximo nivel de popularidad entre 1940 y 1970. Durante este periodo surgen figuras como las de Vince Gironda, Steve Reeves, Franco Columbu, Arnold Schwarzenegger o Frank Zane. Conllevando así a una visión más comercial de este deporte, también debido al impulso de figuras como Joe Weider y la creación de nuevos concursos como el Mr. Olympia. Además del desarrollo de nuevas investigaciones en el mundo de la nutrición, suplementación y entrenamiento.

La incorporación del culturismo en España lo encontramos tímidamente a partir de 1970.

En España actualmente esta disciplina, no está reconocido por el Estado. Esto conlleva que su administración económica sea enteramente autónoma. Es decir el atleta debe amortizar todos sus gastos de dieta, entrenamiento y necesidades que se requiere como puede ser la suplementación alimentaria. Y en lo profesional o político se subvencionan con las cuotas de los afiliados a las asociaciones, ayudas de sponsors y gestión de formación de monitores o instructores para centros deportivos.

A la mayoría de los atletas, por no decir a todos, les gustaría que el fisicoculturismo fuese considerado un deporte y de este modo beneficiarse de las ayudas económicas. No obstante en España se ha convertido en un negocio donde los atletas amateur deben afrontar con todos los gastos de las exhibiciones. Existe la FVFF (Federación Valenciana de Fisicoculturismo y Fitness) donde los atletas deben inscribirse y pagar por federarse todos los años si quieren competir en las exhibiciones.

3.1.1 CULTURISTA COMO ARTISTA.

En este apartado queremos hacernos eco del debate que en el contexto del culturismo se da en torno los distintos argumentos para considerarlo como deporte o arte.

Para llegar a la musculación del cuerpo hay que cumplir lo que viene siendo el credo culturistas (conocido por todos los practicantes de cualquier deporte) que es: entrenamiento, alimentación y descanso. Es necesario el entrenamiento con pesos o también llamado musculación teniendo siempre presente la estética y los patrones requeridos de tamaño, definición, proporción y simetría para alcanzar las medidas de desarrollo o hipertrofia dentro de los cánones de cada disciplina del culturismo y fitness. El atleta culturista se enriquece de valores como la fuerza, la resistencia, coordinación... Pero la competición fisicoculturista ¿debería estar acogida bajo un criterio deportivo? O tal vez ¿se asocia más con una actividad artística o de belleza?

Julio Portet, culturista y preparador, afirma en un artículo que “el culturismo de competición se trata de una actividad creada con un fin completamente estético”.²

Dentro de los atletas fisicoculturistas podemos encontrar diferentes opiniones sobre esto. Una parte de este sector defiende el culturismo como una actividad deportiva y luchan por el reconocimiento oficial del COI. Esto es lo que ocurre con modalidades como la halterofilia, comparte un núcleo común con el culturismo y esta sí es reconocido como tal y recibe ayudas estatales como cualquier otra actividad deportiva. Esto implica estar bajo la misma normativa deportiva, código de ética y antidopaje y pertenecer a la lista de deportes incluidos en los juegos olímpicos.

Por otro lado, existe otro sector que defiende las mismas corrientes y gustos por el desarrollo físico con las mismas consideraciones y criterios que las anteriores. Pero estos consideran que el culturismo tiene un fin artístico. El de crear

²PORTET. J. Culturismo: ¿Deporte o Arte?. Disponible en: <<http://mdespana.es/culturismo-deporte-o-arte/>>

belleza en el escenario similar a la danza por ejemplo, bailes de salón, los concursos de tatoos, o sin ir más lejos los concursos de belleza. Quizás podría relacionarse con éste último pero bajo un canon de puntuación basado en la demostración del conjunto muscular en su máxima proporción, simetría y definición. En definitiva cualquier actividad que esté relacionada con la estética o la imagen.

El culturismo quizá por definición no se ajusta a ninguno de los dos términos: deporte o arte. Sin embargo podríamos decir que tiene mucho de las dos cosas. Como afirma William Ortuño:

“El culturismo es un deporte pero la pose es un arte, todos los practicantes del culturismo con intenciones de tomar parte en las competiciones de este deporte necesitan familiarizarse no solo con las posiciones obligatorias, sino además, y más importante, con la idea de que cada pose es una obra artística representada a través de su cuerpo.”³

Podemos considerarlo un deporte ya que implica un alto nivel competitivo que debemos conseguir mediante la exigencia física en los entrenamientos al igual que cualquier otro deporte, pero también la nutrición y el descanso que son imprescindibles en el culturismo y en los demás deportes no son tan determinantes.

En las competiciones además del físico, que es lo que se enseña, resulta aún más importante cómo se enseña. Es decir la gracia o clase que tiene uno al posar o mostrar sus músculos, la fluidez de los movimientos etc. Cada persona debe saber sacar partido a su cuerpo, explorar y enseñar sus puntos fuertes e intentar disimular o hacer pasar desapercibidas sus carencias. Se trata de presentar tu cuerpo al espectador de la mejor forma, que resulte llamativo, en definitiva, que guste. Se mide la calidad del atleta no por su esfuerzo físico si no el resultado del mismo.

“El culturismo no se mide por marcas ni por rendimiento físico. No importa la fuerza que tengas, lo que importa es el físico, algo que para los demás deportes es algo secundario (...) nunca se le demanda al atleta que haga una demostración física de su capacidad de esfuerzo, o su resistencia máxima o de su levantamiento máximo en el press de banca, es más ni siquiera les pregunta cuanto fue de sana su dieta o preparación.” Defiende así

³ ORTUÑO. W. La Pose es un Arte. Disponible en:
<<https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2014/02/20/la-pose-es-un-arte/>>

Julio Portet el carácter puramente estético de las exhibiciones.⁴ Esto queda visible en las competiciones ya que se basan en una serie de “poses” y coreografías.

En un debate a partir del artículo citado: *Culturismo: ¿Deporte o Arte?* de la revista Muscular Development, encontramos los siguientes razonamientos de dos personas cercanas o pertenecientes al sector del culturismo de porqué debería el culturismo considerarse un arte:

Jesús Gallego es un presentador radiofónico español especializado en deportes que considera que por muy pautado que este el culturismo, aunque intentes seguir los cánones marcados al milímetro, cada persona tiene su propia visión de la realidad, así como su propio ideal de “belleza”, de ahí la controversia que genera los resultados de los campeonatos.

Edgar Morilla culturista y protagonista de numerosas entrevistas defiende que el culturismo es un arte ya que considera que “al igual que un escultor tiene como finalidad crear una obra y para llevarla a cabo tiene unas herramientas en el caso de un culturista, son el deporte y la correcta nutrición. Pero no como finalidad, sino como utensilios para la creación de su propia obra de arte, su cuerpo. (...) Si miramos fotografías de los primeros culturistas observaremos que las poses imitan en gran medida a las poses escultóricas de la Grecia clásica, por lo tanto considero que desde los albores del culturismo siempre ha sido un arte.”⁵

Podemos encontrar señales a lo largo de nuestra cultura que nos indican que el culturismo o mejor dicho el culto al cuerpo lleva instaurado desde tiempos inmemorables. Y esto lo podemos encontrar en las representaciones artísticas de la Grecia clásica y más tarde en la cultura romana donde las esculturas estaban creadas a partir de unos cánones de proporción y simetría entre los grupos musculares. Estos parámetros son los que ahora se tienen en consideración a la hora de juzgar las competiciones. Es decir mantienen el ideal de belleza clásico. Además en las coreografías y exhibiciones podemos observar como las “poses” imitan en gran medida las posiciones y posturas de las esculturas clásicas.

⁴ PORTET. J. *Culturismo: ¿Deporte o Arte?*. Disponible en: <<http://mdespana.es/culturismo-deporte-o-arte/>>

⁵ GALLEGO.J. ; MORILLA.E. *Culturismo: ¿Deporte o Arte?*. Disponible en: <<https://xsfitnessmagazine.com/debate-a-3-bandas-culturismo-deporte-o-arte/>>

En las demostraciones fisicoculturistas cada atleta tiene unos segundos para hacer una puesta en escena individual que te tiene que diferenciar de los demás, cuidando mucho la presentación. En la categoría “culturismo classic” se valora al atleta en el escenario realizando una serie de poses obligatorias, estáticas y totalmente demostrativas de su conjunto muscular en diferentes ángulos después de esta serie de poses hacen una coreografía individual con música. Se trata de una coreografía de cosecha propia donde disfrutan del escenario al completo y pueden lucirse de la forma que más les guste. Aquí los jueces valoran la coordinación ritmo y fluidez de movimientos, carisma... además del físico, lo que viene siendo la puesta en escena. Trabajan el “arte de la pose” casi tanto como el físico.⁶

Nuestra posición con respecto al debate es que, efectivamente hay elementos artísticos en la competición culturistas tanto en la concepción estética y ejecución de las poses como en la puesta en escena de la coreografía. Pero esta relación con la práctica artística no sólo se limita a la competición, entendemos que en el proceso de entrenamiento y de transformación del cuerpo podemos encontrar ciertos paralelismo con el *body art* ya que se somete el cuerpo a entrenamiento, reposo y alimentación llevando a los culturistas a vivir por y para el cuerpo/imagen, asumiendo muchos sacrificios en pro de la creación de una imagen de virilidad y potencia o de vigorosidad y feminidad que, con frecuencia, deja de regirse por los cánones de belleza aceptados socialmente para convertirse en su imagen desmesurada para muchos. Esta imagen no sólo se consigue con el entrenamiento, sacrificio y alimentación específica, también para conseguir unos mejores resultados se pueden consumir suplementos deportivos y sustancias químicas destinadas a perfilar y dotar de más masa muscular al cuerpo. Vamos a detallar a continuación en qué consiste este proceso de transformación del cuerpo en relación al entrenamiento culturista para más adelante situarnos en la encrucijada del culturismo y el arte a través de la práctica personal.

⁶ Normativa FEFF 2017. Comité de competición y jueces. Disponible en: <<http://ifbbSpain.com/normativa-feff-comite-de-competicion-y-jueces/>>

3.1.2 DORMIR, COMER, ENTRENAR.

El culturismo y fitness no se pueden entender como a un hobby son un estilo de vida que implica mantener un hábito de vida basado en el ejercicio físico y una alimentación adecuada a ese esfuerzo.

El culturismo consiste en el aumento de tamaño muscular mediante la combinación de entrenamiento con cargas, una mayor ingesta calórica y el descanso. Como explica William Ortuño: “el proceso de hipertrofia muscular se obtiene con la suma de un esfuerzo no solo físico, sino también disciplinario, que incluye seguir un correcto plan nutricional aunado a buenas horas de descanso.”⁷

Entrenar: Entrenar implica contar con un plan a largo plazo, concurrir al gimnasio con constancia y llevar a cabo diferentes ejercicios en forma de rutinas de entrenamiento, para luego agregar los ejercicios aeróbicos.

El levantamiento de peso contra resistencia, el entrenamiento con pesas respaldado por los gimnasios, es el que provoca transformaciones inducidas sobre las fibras musculares. Además depende de los ejercicios que hagas trabajas o focalizas un solo musculo o varios grupos. Según tu interés de desarrollo en un sector muscular u otro. Estas transformaciones inducidas sobre las fibras musculares se conocen como micro trauma. La reparación de estos micro traumas son llevadas a cabo por las células satélite que se encuentran entorno a las fibras musculares desembocando en el crecimiento muscular o la llamada hipertrofia. Para los entrenamientos se utilizan rutinas de entrenamiento organizadas en series y repeticiones, junto a planificaciones temporales de entrenamiento (en micro -ciclos, meso - ciclos y macro - ciclos).

⁷ ORTUÑO.W. Antes y después de... Disponible en:
<<https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2017/01/02/843/>>

Dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales.

Hanny Rambod uno de los mejores preparadores físicos del sector aconseja: “Me gusta que mis atletas coman 2 claras de huevo o pescado blanco con arroz. En otras comidas creo que es bueno mezclar fuentes de proteínas para efectos más prolongados, como clara de huevo y bistec en el desayuno.”⁸

El crecimiento y reparación muscular no puede tener lugar sin una adecuada nutrición. Un culturista tiene mayores requerimientos de proteína que una persona sedentaria, debido a su alto desgaste físico por los entrenamientos. Además de proteínas los carbohidratos son muy importantes para el aporte de energía durante los entrenamientos. Las proporciones varían según el biotipo del atleta: ectomorfo, mesomorfo o endomorfo.

Descanso apropiado. Para facilitar el crecimiento muscular es necesario dormir como mínimo ocho horas. En las horas de descanso nuestro cuerpo se encarga de reconstruir y reparar las fibras dañadas en los entrenamientos.

Las personas que se preparan para las competiciones, debido a la implicación y el gasto económico que conlleva este estilo de vida, suelen tener trabajos relacionados con el mundo culturista y fitness como por ejemplo monitor de gimnasio, dependiente en una tienda de nutrición o ropa deportiva, bombero o policía... es decir un empleo que te permita disponer de tiempo y herramientas para seguir el estilo de vida del que hemos hablado anteriormente.

Como hemos dicho prepararse para las competiciones implica mucho tiempo y esfuerzo además del gasto económico que viene implícito en las cantidades de comida y dieta proteica para el desarrollo muscular. Por eso, algunos culturistas solo compiten esporádicamente cuando se lo pueden permitir y otros ya sea por sus cualidades físicas o por ganar varias veces consiguen reconocimiento el cual les proporciona contactos y es cuando son captados por las marcas, ya pueden ser de suplementos como de comida o de ropa. En este momento lo que ocurre es que les esponsorizan y todas las preparaciones van a cargo del patrocinador. De este modo la dieta no resulta tan cara.

⁸ RAMBOD.H. Disponible en:
<<http://fisicoculturismo-com.blogspot.com.es/2012/02/fisicoculturismo-hanny-rambod.html>>

3.1.3 *MENS SANA IN CORPORE SANO.*

Cuando hablamos de los deportistas, de atletas, siempre lo identificamos con una vida saludable. Y más aún si de lo que estamos hablando es de un culturista los cuales, como hemos dicho antes, llevan un estilo de vida basado en entrenamiento, una buena dieta y más de ocho horas de sueño. Seguimos diciendo que el objetivo de un culturista es la apariencia totalmente plástica y estética: tamaño, simetría, proporciones, definición... Evidentemente estas cualidades las obtienes por medio de otras que te aportan salud y bienestar como son la fuerza la resistencia, potencia etc. ¿Quién puede dudar que esto no sea el ideal de vida de los griegos?

Cuando platón hablaba de “mens sana in corpore sano” se refería a que un ser humano debía estar bien nutrido tanto intelectualmente como físicamente y esto es lo que se lleva defendiendo desde el culturismo.

No obstante, no es oro todo lo que reluce. Y efectivamente si nos paramos a analizar la dieta de un culturista podemos ver la exagerada cantidad de proteína que ingieren en un día, además de la suspensión en largos periodos de los azuceres o las grasas necesarias para vivir. Incluso se puede ir un poco más lejos y analizar los pasos que llevan a cabo pocos días antes de las competiciones para lucir esa piel y musculo sin un ápice de grasa o agua.

Si nos paramos a analizar estos aspectos descubriremos que siguiendo estas dietas están dañando gravemente sus organismos: hígado y riñones sobre todo. Un estudio realizado y publicado por Sanitas, informa que al inicio de una dieta proteica, aparecen habitualmente síntomas como náuseas, vómitos, pérdida de apetito, fatiga, estreñimiento, malestar general, etc. Sin embargo luego surgen otros que deben ser considerados como preocupantes: formación de cuerpos cetónicos, alteraciones en la analítica de la sangre, sobreesfuerzo de hígado y riñones y enfermedades carenciales.⁹

Sin embargo es un precio que están dispuestos a pagar consideran que tienen una meta a la cual han de llegar y predisponen todos

⁹ SANITAS. *¿Son buenas las dietas proteicas?*. Disponible en: <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/dieta-alimentacion/adelgazar-sobrepeso/dietas-proteicas-riesgos.html>

los medios posibles para alcanzarla. Además cuentan con la ayuda de preparadores físicos y nutricionistas, los cuales llevan un meticuloso seguimiento de su estado y con la ayuda de suplementación y vitaminas complementan cualquier deficit.

La competitividad en la que están inmersos, las consecuencias para su salud puede ser realmente negativas, generando estrés, ansiedad y trastornos de diversa índole. La alta competitividad de este deporte, una dieta extremadamente estricta y el añadido de que estamos hablando de un cuerpo humano, el físico de una persona, en el que hay aspectos como la figura ósea de cada uno o grupos musculares débiles que no podemos transformar, que provoca frustración en ciertas personas. Esta exigencia conlleva a trastornos personales unidos a visiones obsesivas de este deporte que pueden conducir a trastornos psicológicos como puede ser la vigorexia.

La vigorexia se trata de un trastorno no estrictamente alimentario como la anorexia y bulimia pero si comparte la preocupación obsesiva por el físico. Estas personas se obsesionan con sus cuerpos y sus imperfecciones. Su finalidad es la de aumentar masa muscular así que se imponen unas dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos y proteínas, suelen abandonar sus actividades cotidianas e invertir todo su tiempo en realizar ejercicio físico. Además estas personas debido a su bajo estado anímico suelen abusar de sustancias como las hormonas y anabolizantes esteroides. Según el BBC Mundo:

“En Reino Unido se estima que uno de cada diez hombres que acuden al gimnasio padecen este trastorno, que puede conducir a la depresión, el abuso de esteroides y hasta el suicidio.”¹⁰

La culpa de todo esto es de nuestra sociedad, según Rob Willson los hombres tienen una creciente presión sobre cómo debe ser su aspecto si quieren ser exitosos, poderosos y atractivos. A lo que yo añadiría al igual que las mujeres. Dice: “La vigorexia está en aumento pero hay muchos casos no diagnosticados debido a la poca consciencia sobre el problema”¹¹

¹⁰ BBC MUNDO. Vigorexia, cuando la obsesión por volverse cada vez más musculoso se convierte en enfermedad. Disponible en:

<http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150921_salud_vigorexia_dismorfia_muscular_i

g>

¹¹ WILLSON.R. Vigorexia, cuando la obsesión por volverse cada vez más musculoso se convierte en enfermedad. Disponible en:

Actualmente es muy fácil conseguir esteroides anabolizantes o productos como las hormonas, que su función es incrementar la masa muscular. Un ex consumidor de anabolizantes afirma: “Casi en cualquier gimnasio con cierto nivel de Valencia puedes conseguirlo”.¹²

Siempre nos han enseñado que menos es más, estamos en la época de la productividad. Es decir, conseguir el máximo beneficio con el mínimo esfuerzo. Por eso, lo que ocurre es que algunas personas que se inicia en este deporte y en los gimnasios sobretodo gente joven, toman la vía fácil y utilizan esteroides. Todo esto es una falsa ya que se trata de una droga que al igual que todas cuando dejas de tomarla pierde su efecto además puede tener consecuencias de por vida.

Esto es totalmente contrario a lo que defiende el culturismo, el culturismo es esfuerzo, dedicación y pasión. Las personas que utilizan drogas y esperan el milagro lo único que hacen es hacerse daño a sí mismos.

El error que cometemos es pensar que se puede conseguir un cuerpo perfecto y aquí existe una verdad universal: la perfección no existe, todos somos diferentes. Está bien que busquemos una vida saludable y un buen aspecto físico ya que los cánones y la belleza también forma parte de nuestra cultura pero cada uno es como es y debe conocer sus límites y buscar siempre un equilibrio. Una dieta equilibrada, una rutina de ejercicios sin excesos, de seis a ocho horas de descanso. No debemos buscar parecer nos a nadie, tenemos que buscar nuestro bienestar y gustarnos a nosotros mismos con nuestros pros u contras.

<http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150921_salud_vigorexia_dismorfia_muscular_i

g>

¹² Confesiones de un 'ciclado' en Valencia. Disponible en:

<<http://fisicoculturismo-com.blogspot.com.es/2012/02/fisicoculturismo-hanny-rambod.html>>

3.1.4 NUEVA ERA DE SÚPER HÉROES. (ÍDOLOS DE MASAS)

La cultura americana ha hecho mucho daño a nuestra sociedad, debido a la globalización. En la televisión nos bombardean con un amplio abanico de series estadounidenses, los cómics Marvel, las películas dirigidas por americanos, son solo la punta del iceberg. Estamos interiorizando una forma de vida que no es la nuestra, alimentación, costumbres, hábitos... Samuel Huntington en *El Choque de Civilizaciones* aborda esta cuestión presentando a Occidente y “el resto del mundo”, un Occidente único frente a los demás países no occidentales.¹³

Desde pequeños estamos expuestos a una educación visual que establece un rol de género, las niñas quieren ser princesas y los niños súper héroes. Queremos tener cuerpos bonitos y musculados, queremos ser autosuficientes y además salvar el mundo, queremos tener una fuerza descomunal y mucha agilidad, es decir, queremos tener súper poderes y además queremos ser diferentes tener algo que nos diferencie del resto. Este es nuestro pan de cada día, lo que oímos cuando vemos anuncios en la televisión, cuando leemos una revista o cuando vemos una serie.

Hay una relación directa entre el sueño infantil de tener súper poderes y la construcción de la masculinidad basada en la potencia física, la violencia y un supuesto objetivo de salvar a los indefensos de los malvados.

La identificación entre culturismo y superhéroe la evidencia Neila Rey (experta en acondicionamiento físico), en una serie de posters donde aparecen rutinas de entrenamiento que se identifican con el poder que caracteriza a cada superhéroe: “no sólo te ayudarán a tener el cuerpo del súper héroe que más admiras, sino que potencian las habilidades características de cada uno de los seres de ficción (por ejemplo, la rutina de Flash está enfocada a la velocidad, la de Hulk a la fuerza y la de Assassin’s Creed a la agilidad.)”

“El gimnasio, un kiosco con revistas exhibiendo imágenes de cuerpos *sexys*, la presencia de un muchacho musculoso entrenando a mujeres adultas en un parque y los programas

¹³ HUNTINGTON.S. *El Choque de Civilizaciones*. Disponible PDF: <<http://www.mercaba.org/SANLUIS/Historia/Universal/Huntington,%20Samuel%20-%20El%20choque%20de%20civilizaciones.pdf>>

televisivos interpelándonos con el discurso estetizante de la salud y la calidad de vida, representan escenarios cotidianos para cualquier sujeto/a de clase media que reside en una zona urbana argentina.” “se introduce en forma masiva una cultura del movimiento deportivo y una organización de la corporalidad que se inscribe en una matriz ideológica dominante, el cual opera tras mecanismos de transmisión y promoción de un estilo de vida sano, activo y productivo”.¹⁴

Nos encontramos rodeados del discurso del bienestar y calidad de vida, un discurso que nos incita a consumir esto para conseguir aquello, y es saludable! Se ha creado una estética dentro de lo que es la “buena vida” a la que cualquiera se puede unir y que le aporta millones de aspectos beneficiosos en su vida. Además de consumir comida sana que son los productos etiquetados como “light” nombrados anteriormente, debemos apuntarnos a un gimnasio y encima debemos llevar una indumentaria adecuada. En las tiendas de deporte existen secciones de “running”, “spinning” y “sala” en las cuales encuentras la ropa que debes llevar para practicar cada modalidad.

El deporte ya no es lo que era, no necesitas más gente para crear un equipo y poder practicarlo. Ahora se trata de un deporte individualista que se practica en el interior de un recinto con maquinas, en los gimnasios. No necesitas hablar ni relacionarte con nadie es un ejercicio donde la persona se focaliza en el musculo que esta ejercitando para crear un mayor bombeo de sangre y por lo tanto una mayor congestión muscular.

No sé si algún día llegaremos a tener súper poderes pero el caso es que en los gimnasios nos fusionamos con máquinas para conseguir unos súper cuerpos. Hacemos movimientos repetitivos es decir robotizados y poco a poco vamos perdiendo la naturalidad. Dejamos de practicar deporte al aire libre para rodearnos de maquinaria dejamos de ser personas con brazos, pierna, abdomen... para ser personas con súper brazos, súper piernas y súper abdomen. Y como he dicho antes se trata de algo súper globalizado!

¹⁴ LANDA.M.I. *Las tramas culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente*. PDF disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/42294/mil1de3.pdf?sequence=1>

3.2 ARTE POPULAR VS. ARTE ELITISTA.

El arte tiene distintas formas de expresión. Estas artes se podrían clasificar por: pintura, música, arquitectura, escultura, literatura, danza y cine. Así mismo, cada una de ellas tiene distintos géneros, enfoques y clasificaciones, a su vez como manifestaciones con una dimensión artística. Es decir, no debemos generalizar y englobar las artes como hemos hecho anteriormente, pues se trata de un término muy amplio.

Al buscar la definición de arte popular¹⁵ encontramos que es un concepto con gran ambigüedad, que se utiliza con muy distintos criterios (estético, social, político, ideológico, etc.). Su opuesto sería el arte elitista, también con su particular grado de ambigüedad, ya que, la expresión parte de una doble posibilidad: es un arte realizado "para" el pueblo (o la élite) o "por" el pueblo (o la élite). Podríamos generalizar y decir que el arte popular es cualquier actividad creadora que tiene como fin dirigirse al gran público, la mayoría de población.

No se cree que haya un modelo único de arte popular, aunque sí podemos encontrar algunas características comunes: su comprensión resulta fácil y asequible, no hay elementos excesivamente cultos o complejos, tiene un carácter didáctico y formativo, no es necesario tener amplios conocimientos para acceder a esa modalidad artística y se presenta con un formato claro y directo.

Algunas de las expresiones artísticas de carácter popular son el folclore, el best seller, los grafitis, tatuajes, la artesanía... y porque no, los concursos de belleza, las fallas, las danzas de gogos de discoteca y el fitness y culturismo.

Algunos críticos de arte consideran que el elemento popular degrada el propio arte, es decir, lo convierte en un producto de consumo y por lo tanto secundario al arte en sí. No obstante otros críticos e historiadores de arte, no comparten este prejuicio, ya que entienden que no hay divisiones superiores e inferiores, simplemente maneras diferentes de comunicar ideas y sentimientos.

Podríamos hablar de un actual arte popular que engloba todas las actividades que buscan la comunicación de ideas y sentimientos que es accesible por todo el mundo. Por ejemplo, hoy en día podemos ejercer el body art y transformar nuestro cuerpo mediante cirugía

¹⁵ ARTE POPULAR. Definición. Disponible en: <<https://definicion.mx/arte-popular/>>

plástica, podemos utilizar nuestra piel como a un lienzo, para grabar imágenes de por vida. ¿Quién es el que dijo que solamente se podía pintar en un lienzo? ¿A caso no se estudió sobre los límites de la pintura o sobre la pérdida del pedestal?

Ciertamente entre las prácticas de arte popular y arte elitista hay una distancia evidente que tiene que ver en cómo el arte popular se abandona a los estereotipos, los códigos establecidos y no aparenta tener un carácter crítico con respecto al estado de las cosas, ya sea porque perpetúa una tradición, ya sea porque responde a una tendencia de consumo o una construcción de imagen en consonancia con los discursos dominantes. Mientras que podríamos afirmar que uno de los motores del arte plástico es crear criticidad, abandonar los caminos trazados por la industria para alterar la conciencia individual y colectiva.

Los artistas Pop incorporan referencias del arte popular como el cómic, la serigrafía, la cartelería o simplemente la estética de los productos de consumo, así como reiteradas referencias a los iconos de los massmedia. Entendemos que ese proceso llevó no solo a difuminar las fronteras sino a dar valor artístico a expresiones artísticas de carácter popular, aunque sin romper las barreras pues lo que hicieron fue una apropiación de imágenes de consumo para dotarles del valor elitista del arte burgués.

Opinamos que sigue estableciéndose esta frontera nítida entre alta y baja cultura y uno de esos territorios es el culturismo. Evidentemente el culturismo es una expresión estética popular relacionada con unos cánones de belleza creados a partir de la idea del cuerpo máquina, no obstante, no podemos negar un cierto valor artístico debido a los paralelismos entre este y el body art, como también, el carácter creativo de las coreografías y puestas en escena.



Ilustración 1. Orlan.



Ilustración 2. Orlan. Cuerpo-escultura. 1964-1967.



Ilustración 3. Orlan. El Drapeado Barroco.

3.3 REFERENTES.

Orlan

Mireille Suzanne Franctte Porte (conocida como Orlan) nacida el 30 de mayo de 1947. Es uno de las artistas francesas más conocidas internacionalmente. Orlan crea esculturas, fotografías, performances, videos y videojuegos utilizando técnicas científicas y médicas como la cirugía y la biogenética. Su manera de entender el arte, también conocido como “arte corporal”, la lleva a modificar su cuerpo mediante la cirugía. Podemos decir que utiliza su cuerpo como materia prima y apoyo visual de su trabajo, para reflexionar sobre los cánones de belleza occidental y la idea de cuerpo e identidad como algo en continua manipulación.

Para la artista no hay que conformarse con el cuerpo que la naturaleza nos ha dado, ni con los esquemas estéticos que nos impone nuestra sociedad, por ello modifica su cuerpo mediante la cirugía y expone el proceso como manifestación artística. Incluso, inventa el concepto del Carnal Art en 1990 con su obra llamada “La reencarnación de Saint Orlan”. Para Orlan el quirófano que forma parte de su obra, es como un teatro barroco, por lo que cuida todo detalle de lo que “sale” en escena. Mientras la operación se realiza, ella se mantiene consciente y cuida del ambiente, música de fondo, lectura de poesía y todo queda gravado en video y transmitido, incluso en directo, en galerías de arte.

La obra que más me interesa es la resurrección de santa Orlan, la cual, comenzó el proyecto global de la artista, llamado Arte Carnal (del que escribe un manifiesto), y que consistió en nueve operaciones que fueron realizadas entre 1990 y 1993 con el fin de transformar su rostro mediante la combinación de los rasgos faciales, a modo de collage, de cinco diosas mitológicas e iconos de la historia del arte: Diana, Psyché, la Europa pintada por Gustave Moreau, la Venus de Boticelli y la Mona Lisa.

Tomando como ejemplo y punto de inicio esta investigación mediante las transformaciones corporales y esta rebeldía contra los esquemas estéticos impuestos por nuestra sociedad, buscaremos similitudes entre estas y las transformaciones del fitness y culturismo.

Una de las posibles similitudes es que Orlan parte de un ámbito donde se define desde lo popular un gusto estético sobre el cuerpo como es la cirugía estética para conectarlo con la práctica artística,

abriendo un debate sobre cirugía y arte a través de la reflexión sobre los cánones de belleza, discurso científico, cuerpo e identidad. Por otro lado, al igual que la obra de Orlan, donde los cánones estéticos vinculados al gusto popular generan un cierto rechazo en el ámbito de la alta cultura, en el culturismo, con esos cuerpos híper musculados, también encontramos que causa desagrado a muchos espectadores.

La obra de Orlan, nos ayudará a abrir la mente e investigar sobre los ideales dentro del culturismo y fitness mediante transformaciones de nuestro propio cuerpo. En busca de lo que creemos que puede ser perfección y que más bien te acercan a un cuerpo desproporcionado dejando completamente de lado la apariencia de natural.



Ilustración 4. Orlan. Cirugía performance. 1991.

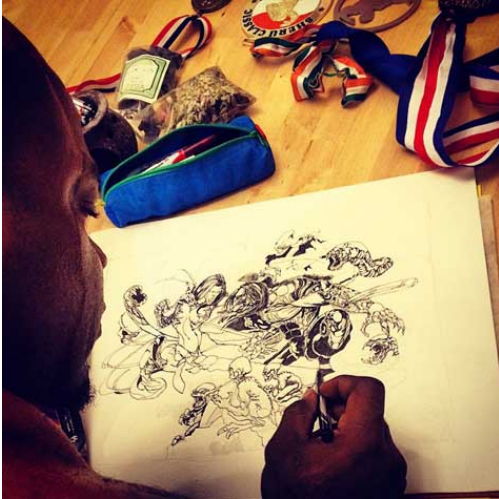


Ilustración 5. Kai Greene. Dibujante.

Kai Greene

Kai Greene nació el 12 de julio de 1975 en Brooklyn Nueva York. Fue un niño problemático que desde los 6 años vivía en casas de acogida. Precisamente en este ambiente fue donde encontró refugio en el entrenamiento con pesas y el arte. De este modo empezó a trabajar por unir estos dos mundos y su cuerpo se convirtió en su tema de estudio. Kai Greene es hoy en día uno de los culturistas más importantes y reconocidos por el público.

A parte de ser conocido por sus grandes logros físicos Kai Greene es considerado el mejor posador de los últimos años. Las coreografías de Kai se han convertido en su sello de identidad. Utiliza unos movimientos poco ortodoxos y muy llamativos que hacen que el espectador quede atrapado en su fluidez y extravagancia. Además utiliza disfraces, mascarar... cuida todo detalle para una puesta en escena impactante, original y cuidadosamente creada.

Kai Greene crea dibujos donde al igual que en las coreografías, el centro de atención es la figura humana. También se autorretrata, esto le ayudan a analizarse como culturista y soñar con un cuerpo mejor. Utiliza sus dibujos para enfocarse en sus objetivos, analizar sus puntos débiles y organiza una estrategia mental para superar los obstáculos en su desarrollo físico. La técnica de dibujo que utiliza es el aerógrafo o dibujo a tinta, inspirándose en los comics Marvel. Estos superhéroes le ayudaron a superar su dura infancia y se convirtieron en sus ídolos. Kai Greene de pequeño soñaba con un cuerpo poderoso como el de estos héroes y no paro hasta que lo consiguió.

De este modo Kai Greene, al igual que muchos otros, crecen con la idea de transformarse en súper héroes, en conseguir esos cuerpos, esos súper poderes. Este aspecto de la vida de Kai nos ayudara a adentrarnos en la mentalidad norte americana, donde surgió la época dorada del culturismo y fitness, para cuestionarnos diferentes aspectos sobre ello.

Dejando de lado su faceta de dibujante, a lo que le quiero prestar más atención es a su puesta en escena como culturista y me inquieta su filosofía, como para él, el arte y el culturismo son solo uno. Es decir, se complementan. Utilizare su originalidad en escena para la creación de mi propia coreografía nutriéndome de sus movimientos, formas de expresión y desechando aquellos aspectos que no crea convenientes.



Ilustración 6. Kai Greene. Pintura.

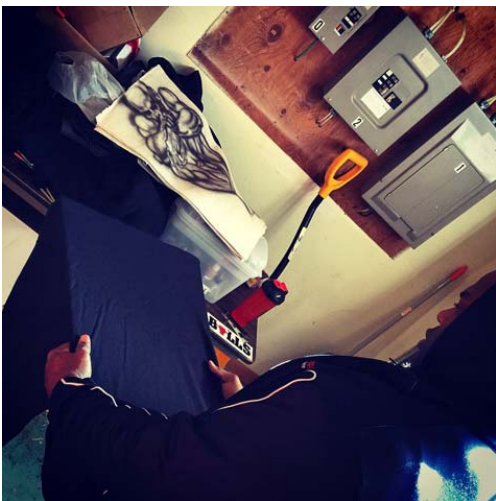


Ilustración 7. Kai Greene. Serigrafía.



Ilustración 8. Kai Greene. Coreografía. Disfraz.

Referente a su filosofía, se trata de una mentalidad muy potente de superación y esfuerzo por conseguir un objetivo. Para Kai Greene no existen los límites todos podemos conseguir lo que queramos siempre que añadamos trabajo a nuestros sueños. Además su intención de vincular su vida y profesión como culturista con el arte. Piensa que el desarrollo muscular es un arte que persigue la perfección.



Ilustración 9. Kai Greene. Coreografía.



Ilustración 11. Kai Greene. Coreografía. Pose.



Ilustración 10. Kai Greene. Pose Coreográfica.

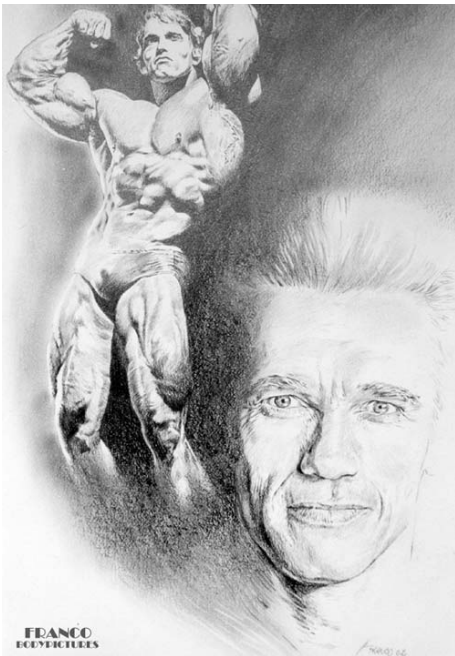


Ilustración 12. Francis Lambillotte. Dibujo. Arnold.



Ilustración 13. Francis Lambillotte. Dibujo. Ronnie.



Francis Lambillotte

Francis Lambillotte nació el 29 de enero de 1943 en Bélgica, es profesor de francés y también da una clase de cine y teatro. Se trata de un artista aficionado completamente autodidacta que se interesó por el mundo de la pintura, dibujo y fotografía. Trabaja con lápices, de colores y carbones, para realizar un dibujo detallista aproximándose al máximo a la realidad. Utiliza el claro oscuro y los contrastes para crear sensaciones de volumen. Sus últimas exposiciones han sido completamente dedicadas al mundo del culturismo. Se tratan de sus mejores dibujos. Además la obra de Francis ha tenido mucho interés como imagen de marcas o para estampar camisetas. También deja rienda suelta a su faceta como fotógrafo retratando a los atletas.

Francis Lambillotte me resulta un artista muy interesante ya que tiene una profesión como profesor de asignaturas artísticas y a la vez desarrolla un gusto por el culturismo. Siendo solo un aficionado en el sector, llevando a cabo los dibujos detallistas y fotografías para documentar el estado de los competidores, saca partido de sus obras exponiendo y vendiéndolas a marcas conocidas. Esto nos lleva a nuestra reflexión sobre la unión entre el cuerpo y el arte y la posibilidad de acercamiento del culturismo a este.



Ilustración 17. Humberto Velez. Acción. Tejado.



Ilustración 18. Humberto Velez. Acción. Museo.



Ilustración 19. Humberto Velez. Acción. Natación.



Humberto Velez

Humberto Velez nació en Panamá en 1965. De muy joven trabajó como abogado y estudió en la prestigiosa escuela de cine en Cuba. Actualmente vive y trabaja entre Manchester (Reino Unido) y Panamá.

Concibe sus obras por lo que él llama “la capacidad de crear una estética” y utiliza diferentes grupos de gente para nutrirse de sus estilos de vida y circunstancias, consiguiendo con esto diferentes conceptos y expresiones de la cultura popular, el poder o la ética. Introduce un concepto dinámico, abierto y flexible con esta estética de la colaboración donde los “actores” son los creadores de esa “obra de arte” y el artista no interviene en la obra o apenas lo hace ya que el grupo elegido ya sean boxeadores, raperos, indígenas o jóvenes nadadores tienen la capacidad de crear estéticas con sus propias experiencias y vivencias.

La propuesta básica en las obras de Humberto es la de introducir un elemento de sorpresa performativo tan sencillo para los participantes como que los “actores” se representan a sí mismos.

No se trata únicamente de ir más allá de las instituciones del arte sino de introducir nuevas propuestas con unos “actores” que no son los que vemos habitualmente en una obra de arte. Esto mismo podemos ver en la performance que tuvo lugar en la Tate Modern de Londres de los cien boxeadores no solo para replantear las exclusiones de raza o clase social también para hacernos conscientes de que no únicamente tenemos derecho al arte o a una educación, formamos parte de un proceso colectivo e individual de colaboración en un proyecto ético donde al fin se borre la frontera entre el arte de élite y el popular o de masas.

Aquello que más me interesa de Humberto es como utiliza performance e instalaciones para explorar la posibilidad de trabajar con personas de diferentes procedencias, culturas, estatus... artistas y no artistas. Prestaré especial atención a su intención de borrar fronteras entre el arte de élite y el arte de masas, la forma en la que investiga diferentes expresiones de culturas populares y crea una obra artística. De este modo me ayudará a crear ese acercamiento que buscamos entre algo popular como el culturismo y el arte.



Ilustración 21. Cassils. Obra. Beautiful/Decay.



Ilustración 22. Cassils. Musculación.

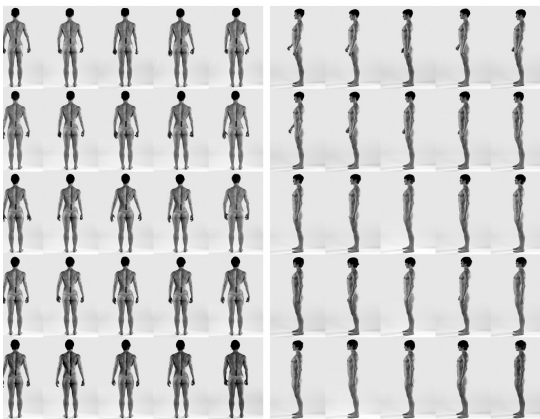


Ilustración 23. Cassils. Obra. Cuts: A Tradicional sculpture.



Heather Cassils

Heather Cassils nacida en Montreal, Canada, actualmente vive en Los Ángeles, California. Es un artista y culturista que utiliza el arte para explorar en términos de género. Su intención es la de acercarse a la transexualidad como un continuo, en lugar de ser un proceso de transición para un fin. La identidad sexual de Cassils es decididamente ambigua.

“Me resisto a la idea de que usted tiene que vivir como un hombre o como una mujer” explica Cassils. “No conozco gente rara hasta mis 20 años, y mucho menos tener cualquier lenguaje de una identidad trans. Sólo recuerdo querer presentar mi cuerpo de una manera más masculina. El quid de mi trabajo es crear algo que no es tan blanco y negro”

Con sangre y sudor Cassils esculpe un cuerpo que construye una poderosa crítica visual a las normas de género. Las obras de Cassils se componen y comprometen con el arte conceptual, el body art, el feminismo, la estética de los hombres homosexuales, y el cine de Hollywood.

Lo podemos encontrar por ejemplo en *Cortes: Una escultura tradicional*. Se trata de un fotomontaje que documenta un periodo de 23 semanas en las que el artista ganó 23 libras de músculo a través de la dieta y la musculación. “Nuestros cuerpos son esculturas formadas por expectativas de la sociedad ... mi cuerpo es mi medio” dice Heather Cassils.

Utiliza fotografías para llevar a cabo la acción con la arcilla *Convertirse en una imagen*. Fue una acción en un lugar oscuro, sin luz, con 1500 libras de arcilla, donde estaba el público, el fotógrafo y el artista. Trataba de esculpir la arcilla mediante golpes de boxeo en medio de la oscuridad el único momento donde se podía ver el acto era el momento en el que se disparaba el flash de las fotografías. La intención era la de crear un ejercicio físico que ayudara a mantener la imagen del artista, al mismo tiempo que obtiene una imagen de arcilla. La “lucha” hace referencia a la lucha de Cassils para mantener esa imagen musculada que requiere mucho trabajo. Aludiendo también a la violencia que se ejerce contra las personas transexuales.

Aquello que me interesa de Cassils es como juega con el arte corporal, la estética de los homosexuales y el entrenamiento físico extremo para adaptar su cuerpo femenino a una serie de poderosas formas físicas que desafían cualquier noción de género. Cassils es un gran ejemplo ya que consigue crear su propio cuerpo siguiendo un canon específico y mediante en entrenamiento físico.



Ilustración 25. Oksana Grishina. Fotografía artística.



Ilustración 26. Oksana Grishina. Competición. Coreografía.



Ilustración 27. Oksana Grishina. Competición. Coreografía.

Oksana Grishina

Oksana Grishina nació en Kaliningrado en 1978 y creció a la vez en Latvia y Rusia. Es una ex gimnasta y actualmente competidora profesional de fitness. Con reconocimiento y numerosos premios relacionados con el culturismo. En el año 2000 obtuvo la carrera como especialista en entrenamiento físico y deportes de la Universidad de Kaliningrado. Ganó campeonatos mundiales y Europeos como aficionada amateur y en 2007 consiguió su IFBB Pro Card. Actualmente vive en California USA y sigue dedicándose a prepararse para competiciones culturistas.

Oksana es una culturista referente para mí ya que se trata de una atleta polifacética, que gracias a su experiencia como gimnasta, crea unas coreografías espectaculares y sorprendentes, llenas de movimientos, saltos, acrobacias y piruetas. Además pone un sentimiento descomunal en cada uno de sus pasos, se trata de una artista muy expresiva y a la vez, no pierde ni una pizca de técnica.

Sus coreografías nos pueden llevar a plantearnos el grado de apariencia artística que lleva implícito esta parte de la demostración culturista. El atleta es el creador de una coreografía en la que debe demostrar todo su potencial y la que cada uno se enfrenta a su manera.



Ilustración 28. Oksana Grishina. Competición. Posado.



Ilustración 29. Richard Hamilton. Obra. My Marilyn, 1965.

Richard Hamilton

Richard Hamilton nació en 1922 en Londres. Se trata del artista británico pionero del arte pop.

Hemos tomado de Richard Hamilton la obra fundacional del Pop, el collage *Just What Is It That Makes Today's Homes So Different, So Appealing?* (¿Pero qué es lo que hace a los hogares de hoy día tan diferentes, tan atractivos?) porque uno de los aspectos que define esa sociedad de consumo que emerge después de la Segunda Guerra Mundial es precisamente un culturista, esto da pie a reflexionar sobre esa construcción de la cultura popular del cuerpo máquina. Tiene especial interés para mí, ya que trata los temas de los medios de comunicación de masas y la sociedad de consumo. Esta obra, se expuso para la Whitechapel Art Gallery en 1956, titulada *This is Tomorrow*. Hamilton se convirtió en el máximo impulsor en Inglaterra de este nuevo arte nacido de lo urbano, provocador, cargado de humor, colores chillones. También barato, ingenioso que abogaba por la producción en serie, la cultura de masas y lo efímero.

Solo dos años antes, el crítico británico Lawrence Alloway había dado el nombre de Pop Art a este tipo de arte creado de la publicidad, los carteles, las revistas, los cómics y el diseño industrial. En la obra aparecen elementos de la cultura de masas: un culturista, un televisor, un logotipo de Ford, una portada de historieta, un cartel de cine y un enorme chupa-chups sostenido por el culturista como si fuese una raqueta de tenis.

En 1992 Hamilton llevó a cabo un remake de esta misma obra actualizando diferentes aspectos de su contenido. Por ejemplo cambia el género del culturista, cambia los aparatos electrónicos (televisión, ordenador, antena y microondas) etc. En el remake vemos que la sustitución del hombre por la mujer sigue planteando una idea de cuerpo sometido a las exigencias de la imagen pero el hecho de que sea una mujer le asigna nuevas implicaciones quizás metafóricas en torno al lugar que en la actualidad ocupa, siendo en cierto modo evidente su emancipación, pero esta imagen no está exenta de una cierta parodia donde tanto hombre como mujer se encuentran sometidos a esta ridícula tendencia de obsesión por el culto al cuerpo.

Estas obras resultan para mí muy interesantes ya que podrían estar continuamente actualizándose y me resulta chocante la utilización del atleta culturista para hacer un guiño a la cultura occidental y a "lo atractivo de sus hogares".



Ilustración 30. Richard Hamilton. Obra. Just What Is It That Makes Today's Homes So Different, So Appealing?, 1965.



Ilustración 31. Richard Hamilton. Obra. Remake, Just What Is It That Makes Today's Homes So Different, So Appealing?, 1992.

4. PROYECTO ARTÍSTICO.

En la fundamentación teórica nos hemos aproximado a la cuestión del culturismo desde distintos ámbitos: hemos definido el concepto de culturismo para posteriormente hacernos eco del debate sobre si se considera deporte o expresión artística. En este apartado también hemos tratado los aspectos críticos o problemáticos de esta práctica pues la idea de cuerpo que se desprende se vincula con el discurso dominante sobre identidad a la par que la imagen del un cuerpo vigoroso que se nos presenta, con frecuencia, no se sustenta sobre unos hábitos deportivos o alimenticios saludables.

En este apartado pasamos a presentar el proceso de trabajo práctico en el que nos hemos propuesto crear en distintos formatos (el competitivo, el escénico y el de intervención) una obra que estreche o evidencie vínculos entre ambos campos. Puesto que la parte teórica se basa en una suposición (culturismo como arte) ambigua, no creí oportuno llevar a cabo una obra cerrada, así que mi propósito fue abrir muchos frentes y seguir explorando las posibilidades del culturismo y fitness en el ámbito artístico.

Inicialmente, el culturismo y fitness comparten con el body art, ciertos aspectos, como entender el cuerpo como soporte artístico.

Podemos considerar que el culturismo y fitness en competición tienen fines puramente estéticos y se hacen visibles en un escenario, con una iluminación concreta y siguiendo toda una serie de condiciones para desempeñar unas poses y coreografías. Podríamos hablar de un lenguaje escénico altamente codificado y normativizado pero, como en el arte o la escena, romper con las normas establecidas, puede poner en cuestión el propio medio pero a la vez amplía el campo redefiniendo las prácticas artísticas.

También es visible la comercialización que se ha llevado a cabo de toda esta industria fitness, como utilizan esta imagen para vender productos referentes a la vida saludable o no, como por ejemplo alimentos, cosméticos o incluso productos que no tienen nada que ver con el cuidado del cuerpo. Utilizan esta imagen como objeto de deseo, es decir, si esa chica consume este producto, significa que ese producto es bueno, por lo tanto, debo de consumirlo yo también.

4.1. CUERPO O ESCULTURA. VIDA FITNESS.

Mi motivación desde pequeña en el mundo del arte ha sido el cuerpo y su forma de expresión mediante el movimiento.

Este proyecto lo llevo realizando desde ya hace unos años cuando me inicié en el fitness, es decir, el entrenamiento dentro del gimnasio, la buena alimentación y el descanso. El proyecto del cual hablo es el de esculpir un cuerpo. El trabajo de un culturista se asemeja al de un escultor que crea una obra para poder ser contemplada y expuesta. En el fitness ocurre de forma similar, son muchos años de trabajo para finalmente subir a un escenario y mediante el movimiento y las poses mostrar lo que has conseguido.

Mi experiencia ha sido un proceso largo y duro de transformación del cuerpo, en el que han intervenido diferentes agentes como es el entrenamiento en el gimnasio, la buena alimentación y el descanso.



Ilustración 32. Mi experiencia. Fotografía. Antes de la preparación.



Ilustración 33. Mi experiencia. Fotografía. Primera competición.



Ilustración 34. Mi experiencia. Fotografía. Espalda.



Ilustración 35. Mi experiencia. Video. Espalda. Remo Girona.

4.1.1. ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO.

Para poder estar a la altura de las competiciones fitness, debes seguir unos parámetros que te permiten desarrollar tu cuerpo cumpliendo con los cánones estipulados para esta modalidad. Cada modalidad dentro del culturismo y fitness tiene un ideal de proporciones diferente, por ejemplo para la modalidad del fitness Men's physique, se les pide una musculatura notable con una cintura estrecha y las piernas carecen de importancia. Por lo tanto deben seguir una rutina de entrenamientos que les permita acercarse a ese ideal, dentro de las posibilidades de cada uno.

En la modalidad Bikini fitness a la cual me presento yo, es necesario un buen trabajo muscular tanto en el tronco como en las extremidades, respetando las proporciones del cuerpo, es decir, sin híper muscularse y manteniendo una cintura fina. Muchas chicas que empiezan compitiendo en Bikini fitness y cogen un poco más de volumen muscular del adecuado para esta categoría, pasan a competir directamente en Body fitness que es la categoría de culturismo femenino.

Para conseguir un cuerpo fitness, sigo una rutina de entrenamientos durante cinco días a la semana, en las cuales trabajo todos los grupos musculares, con alta cantidad de repeticiones, sin cargas de peso excesivas y con intensidad. Con estas pautas básicamente conseguimos una gran quema de calorías por lo tanto de grasa y energía y con la utilización de poco peso, nos aseguramos que el músculo no crezca en exceso. A esto también le sumamos media hora de "cardio"¹⁶ en ayunas todos los días. Yo lo hago en casa, con la bicicleta estática o con la cinta de correr.

Mi rutina de entrenamiento está dividida en tres días dedicados a las piernas, dividida en cuádriceps, glúteo y femoral, y dos días para hacer dos grupos musculares, espalda, bíceps y hombro, tríceps. La razón de dividir la pierna en tres partes es porque es un aspecto al que se le presta mucha importancia en las competiciones y además donde las mujeres solemos retener líquido y almacenar grasa, como en mi caso. Por lo tanto, nos cuesta más conseguir la estética de pierna que se busca.

De este modo mi aspecto físico cambió considerablemente. Adquiriendo unas formas musculares definidas y porcentaje graso casi imperceptible.

¹⁶ CARDIO: utilizamos la palabra "cardio" para referimos a entrenamiento aeróbico, como ir en bicicleta o andar rápido.



Ilustración 36. Mi experiencia. Video. Espalda. Jalón al pecho.

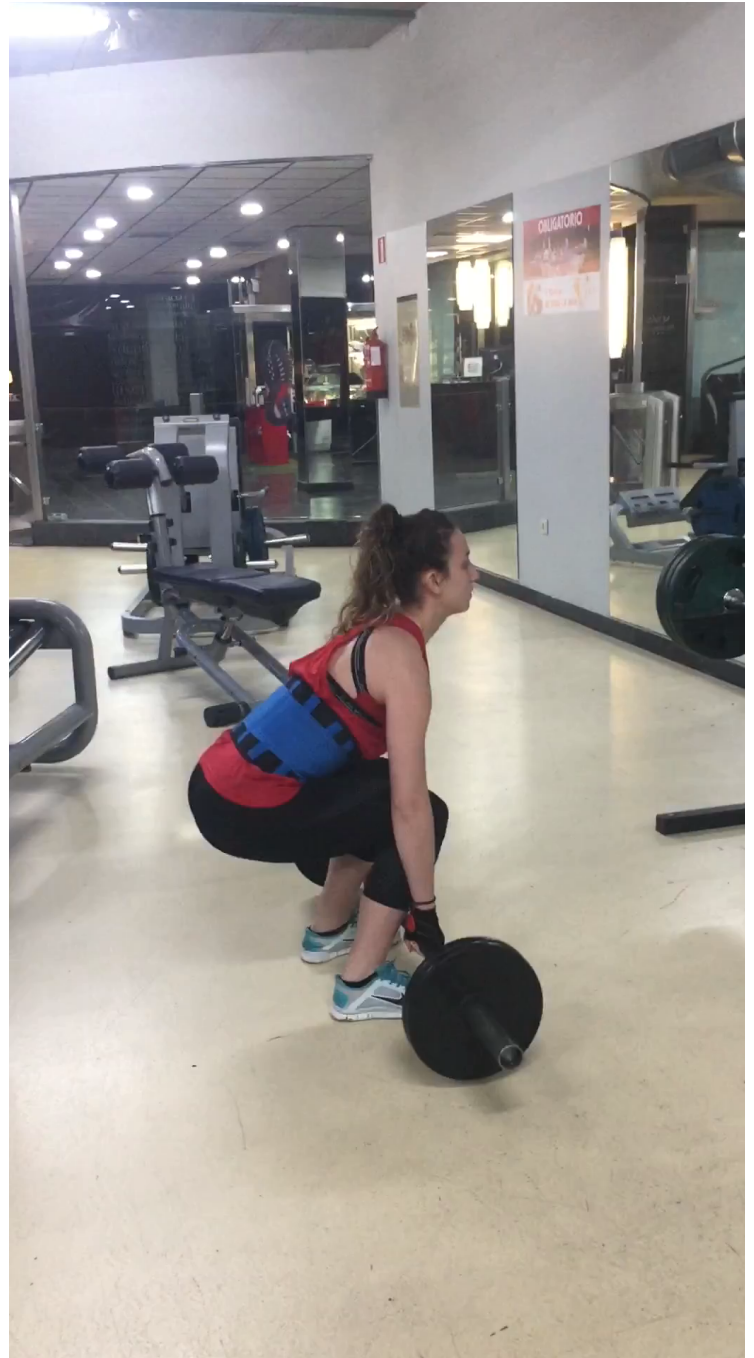


Ilustración 37. Mi experiencia. Video. Espalda. Peso muerto.

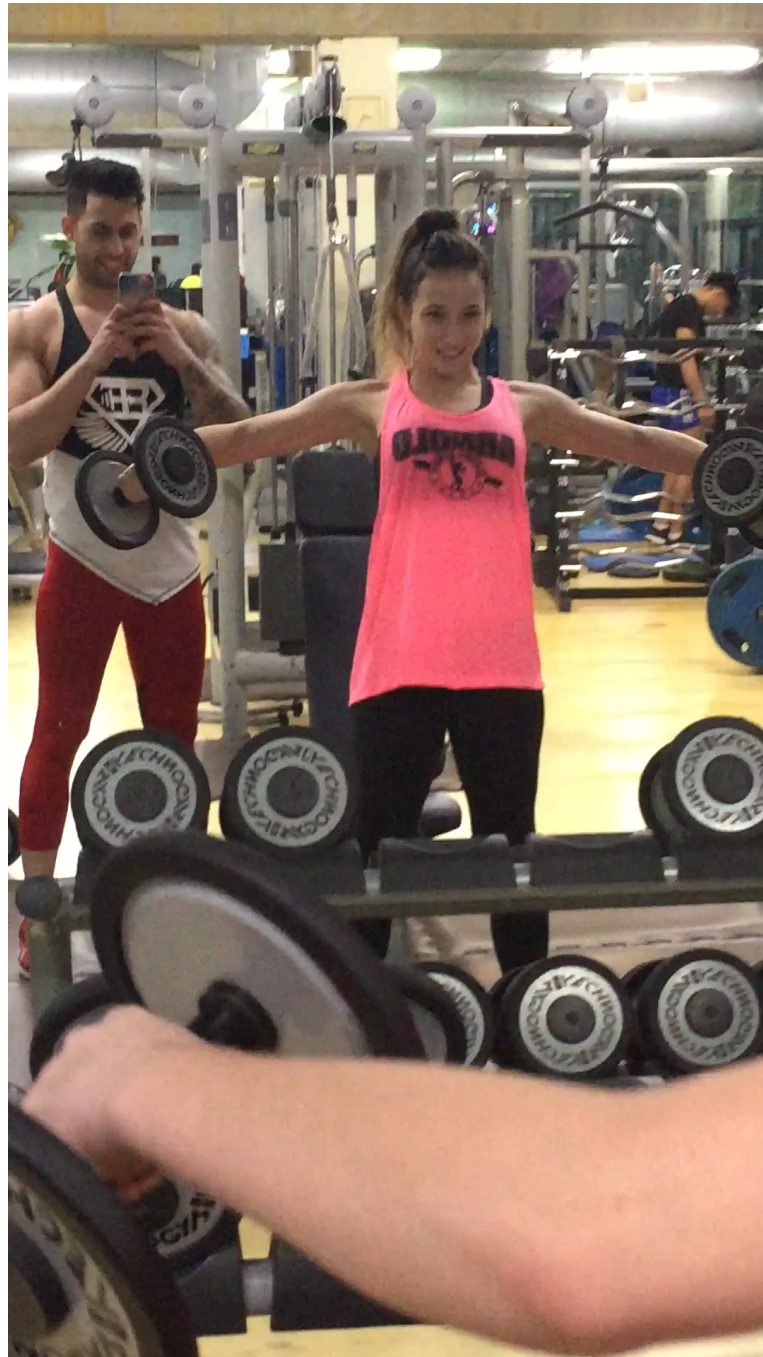


Ilustración 38. Mi experiencia. Video. Hombro.



Ilustración 39. Mi experiencia.
Fotografía. Dieta descarga.



Ilustración 40. Mi experiencia.
Fotografía. Dieta.

4.1.2. ALIMENTACIÓN.

Dependiendo de tu biotipo, tus objetivos referentes a el cambio físico que quieres llevar a cabo y siempre teniendo en cuenta la cantidad de tiempo que vas a dedicar al entrenamiento, debes seguir un tipo de dieta u otro. Como el objetivo común en el culturismo al igual que el fitness es el aumento de masa muscular y perdida de grasa, suelen tratarse de dietas proteicas con o sin carbohidratos.

Mi experiencia con la dieta ha sido muy estricta, ya que mi cuerpo tiene mucha facilidad para aumentar la grasa y retener líquidos. Seguí una dieta proteica con hidrato antes y después de entrenar durante los primeros meses de mi preparación. Esta dieta estaba compuesta por seis comidas las cuales debía hacer cada tres horas. Cada comida se trataba de una ingesta de unos 30gr de proteína (cantidad máxima que el cuerpo puede asimilar), mediante 150gr de pescado blanco o claras de huevo o 120 gr de pechuga de pollo y verdura al gusto. El hidrato pre y post entreno únicamente eran 30gr de arroz pesado en seco, estos se encargaban de darme la energía suficiente para el entrenamiento y recuperación. En estas dietas se debe comer cada tres horas para mantener el cuerpo activo y evitar el catabolismo muscular¹⁷. Al aproximarse la fecha de la competición me suprimieron totalmente el hidrato y las comidas se convirtieron únicamente en 100gr de pescado blanco y 100gr de verdura, espaciadas en el tiempo cada dos horas. Tres días antes de la competición me cambiaron totalmente la dieta y comía arroz, avena, patata y carne roja o pechuga. Con este giro repentino, es con el que el cuerpo da el cambio y consigue esa apariencia que buscamos. En esos tres días antes de la competición, hice uso de diuréticos y no pude beber casi agua, es decir, se hace una bajada progresiva de los centilitros de agua que puedes tomar. De ahí, los músculos tan marcados, debido a la deshidratación que sufren los cuerpos. Así es como se transformó mi cuerpo. De una manera muy alejada de lo que entendemos por saludable o equilibrado.

¹⁷ CATABOLISMO MUSCULAR: se produce cuando el propio organismo, al no recibir alimento, acaba por nutrirse de sus propios tejidos consumiendo de esta manera el músculo y acabando poco a poco con nuestra masa muscular.



Ilustración 41. Mi experiencia. Descanso. Pre competición.

4.1.3. DESCANSO Y HORAS DE SUEÑO.

En el fitness al igual que en culturismo las horas de descanso son muy importantes. Este es el responsable de reparar las fibras musculares rotas durante el entrenamiento y con esto hacer que el músculo crezca, o se moldee de determinada manera. Debido al desgaste de energía durante el día y los entrenamientos el cuerpo necesita recuperarse.

Los tres días antes de competir, cuando empiezas a comer carbohidratos y a tomar diuréticos, tu cuerpo se siente cansado y en bajo estado anímico. Esos días se debe mantener un reposo total del cuerpo. A mí me aconsejaron que debía estar acostada y a ser posible con los pies en alto para favorecer la expulsión de líquidos. Además debido al estado de deshidratación, no dispones de fuerza, e incluso sufres mareos por bajadas de tensión. Es el precio que se debe pagar por el aspecto que se luce en plena competición.

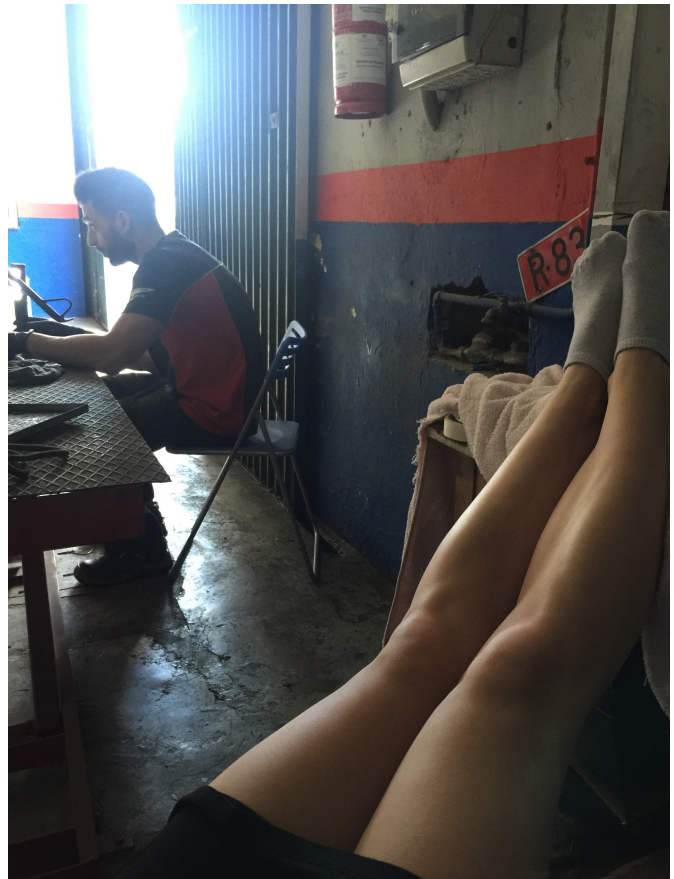


Ilustración 42. Mi experiencia. Descanso. Pre competición.



Ilustración 43. Mi experiencia. Fotografía. Cambios.

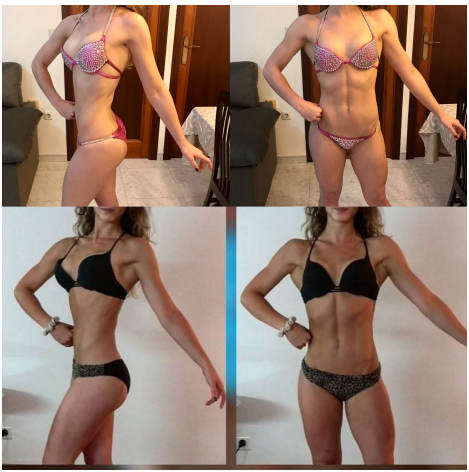


Ilustración 44. Mi experiencia. Fotografía. Cambios.



Ilustración 45. Mi experiencia. Fotografía. Biquini competición.



4.1.4 PREPARATIVOS PARA COMPETICIÓN.

Todos creemos que tener un cuerpo tan atlético es sinónimo de llevar una alimentación muy equilibrada y por lo tanto saludable. Esto como ya he explicado antes, no es así. Sometes tu cuerpo a cambios bruscos de alimentación y entrenamiento. El déficit de algunas sustancias como grasas o azúcares, te hace sentir en baja forma física.

Por eso mismo, no se trata de un trabajo físico únicamente, sino también psicológico. Debes prepararte para competir teniendo muy claros tus objetivos y a veces sacar fuerzas para seguir de donde no las hay.

Durante el proceso de preparación, debemos hacer fotografías casi semanalmente a nuestro cuerpo, de este modo puedes percibir como van creciendo los músculos, perdiendo grasas, etc.

Es importantísimo practicar las poses, y no solamente de forma estática, debemos practicarlas a modo de coreografía, ya que un aspecto crucial en la competición es la puesta en escena. Así que de una forma casi diaria debemos practicar las poses reglamentarias acordadas por la FEFB (federación española de fisiculturismo y fitness), además de los movimientos de unión entre una pose y otra y el caminar.

El culturismo y fitness considero que tienen una finalidad puramente estética, ya que nos preparamos y pasamos por un duro proceso, para que llegue el día de la competición y estar "perfectos", cerca de la normativa de cánones acordados por la FEFB. Es decir, con el tono muscular que requiere cada categoría, con la cantidad de agua intramuscular, cintura fina o no, piernas desarrolladas, etc. Y no solo eso. Tienes que tener en cuenta toda una serie de aspectos como el vestuario o los complementos que también están bajo normativa.

En la categoría Bikini fitness, por ejemplo, debemos utilizar biquini, tacones y accesorios de joyería. No se pueden utilizar cualquier biquini de playa, ni unos tacones cualquiera. Hay toda una industria de bikinis de competición, zapatos y joyería, que estos sí están bajo normativa. Es así, hasta el punto de que si te presentas con unos tacones que no son los adecuados no te dejan competir.



Ilustración 47. Mi experiencia. Video. Rutina de poses. Gimnasio.



Ilustración 48. Mi experiencia. Video. Rutina poses. Con bikini.



Ilustración 49. Mi experiencia. Video. Rutina poses. Pre competición.



Ilustración 50. Mi experiencia.
Fotografía. Primera capa de tinte.



Ilustración 51. Mi experiencia. Fotografía.
Pesaje.

4.1.5 COMPETICIÓN.

La imagen de una persona que compite es totalmente contraria a la que se debe de emitir cuando subes al escenario, para mostrar todo el esfuerzo y dedicación que has invertido en tu cuerpo.

El día de la competición es el más esperado por todos los practicantes de culturismo y fitness, pues es su finalidad. Este día se divide en distintas fases. Las cuales comienzan cuando aún es de noche.

La noche antes de la competición a parte de seguir con la dieta explicada a base de carbohidratos y sin beber, debemos de aplicarnos la primera capa de tinte, estos tintes también están bajo normativa y los encontramos en tiendas de suplementación deportiva o de competición. Es importantísimo tomarse fotografías y apreciar cambios para sentirte satisfecho, practicar unas últimas rondas de poses y finalmente descansar.

Debemos tener cuidado de todos los aspectos adecuándolos a la normativa de competición, estar maquilladas, llevar el pelo bien hecho... la idea de seguir una normativa es para que los jueces presten atención solo a las proporciones, grupos musculares y movimientos, es decir, todas nos parezcamos en cuanto al vestuario, incluyendo el maquillaje y pelo en ello.

Una vez llegas a el lugar de competición debes pasar por una revisión, la cual llaman "pesaje" donde comprueban que estas federado, que vas acorde con la normativa de tu categoría (comprueban el biquini y los zapatos), te miden y pesan. Nos clasifican por altura: talla baja, media o alta. También está la categoría junior que es la que a mí me corresponde.

Después del "pesaje" debemos esperar la hora de competición comiendo cuando nos toca y descansando con los pies en alto. Seguimos con la carga de carbohidratos, sin beber. No obstante, sorprendentemente, podemos comer un poco de azucars o sales, como unas papas o helado, de este modo te sientes mejor anímicamente y te da energía para subir al escenario.





Ilustración 53. Mi experiencia. Fotografía. Piernas en alto.

Cuando llega la hora de la competición debemos calentar un poco, para poner los músculos en funcionamiento y evitar las rampas, ya que al tener el cuerpo y músculos en ese estado de deshidratación son muy habituales y pueden impedirte realizar las poses. Llegado el momento de salir al escenario, debemos mantener una sonrisa en la cara y articular de la mejor forma la rutina de poses reglamentarias. Aquí normalmente es donde unos se distinguen de otros por la actitud, confianza y gracia de los movimientos. El jurado que está bajo del escenario indica al presentador a quienes quiere comparar y les van llamando por su número de chapa de dos en dos o tres para efectuar las comparaciones de físico i desvoltura. Una vez finalizadas las comparaciones podemos bajar del escenario y nuevamente subir al final de todas las comparaciones de las demás categorías para la entrega de premios.

La entrega de premios siempre suele ser muy subjetiva ya que por mucho que sigas las pautas marcadas y te acerques a ese ideal que buscan, cada persona tiene un propio ideal de "belleza".



Ilustración 54. Mi experiencia. Fotografía. Competición.



Ilustración 55. Mi experiencia. Video. Competición.



Ilustración 56. Mi experiencia. Fotografía. Frente a los jueces.



Ilustración 57. Mi experiencia. Fotografía. Espalda a los jueces.



Ilustración 58. Mi experiencia. Fotografía. Perfil izquierdo.



tración 59. Coreografía. Fragmento del video.

4.2. REPRESENTACIÓN COREOGRÁFICA.

Para mí el culturismo de competición es una modalidad artística similar a la danza a la cual llegas mediante la práctica de deporte anaeróbico y aeróbico en los gimnasios o bien en otros espacios. Podríamos compararlo con la gimnasia rítmica o artística o con el ballet decidí crear una fusión entre lo que es una competición culturista y una danza contemporánea donde se introducen pasos de ballet y gimnasia artística.

Dentro de las competiciones culturistas en la categoría bodybuilding en hombres al igual que en mujeres, se presenta una coreografía libre aquí es donde los jueces valoran la originalidad, elegancia en los movimientos, cohesión etc.

He creado una danza de apenas unos minutos acompañado de música clásica donde quiero mostraros la belleza de un cuerpo la naturalidad que también puede tener un cuerpo musculado y el sentimiento que se pone en hacer algo que te gusta, no solo que te gusta sino que es tu vida, que forma parte de ella.

Considero que debía ser algo individual apoyando la idea de que el culturismo es una práctica bastante individualista donde tienes que conocerte a ti mismo tanto mentalmente como físicamente y en el caso de las competiciones también debes saber cómo mostrar tu cuerpo. En el culturismo al igual que en el ballet se debe tener un control total de tu cuerpo.

La música clásica que he elegido no se trata de una al azar. Se trata de un fragmento de la Sonata Claro de Luna de Beethoven, esta pieza de música despertó en mí mucho interés desde pequeña y me ha acompañado en muchos momentos de mi vida. Creo que es una de esas canciones que cuando la escuchas te remueve algo por dentro y te afloran un cúmulo de sentimientos.

El ballet se trata de un arte muy exigente y yo tuve la suerte de practicarlo durante muchos años, pienso que el culturismo no se queda corto. Necesito esa exigencia en mi vida, necesito tener metas. Pero lo bello o lo interesante no es el fin sino el camino. Creo que la pieza musical Claro de Luna describe esa sensación. El esfuerzo, la lucha y la pasión. Sentirte perdido y a la vez encontrado en un camino con un rumbo fijo.



tración 60. Coreografía. Fragmento del video.



tración 61. Coreografía. Fragmento del video.



tración 62. Coreografía. Fragmento del video.



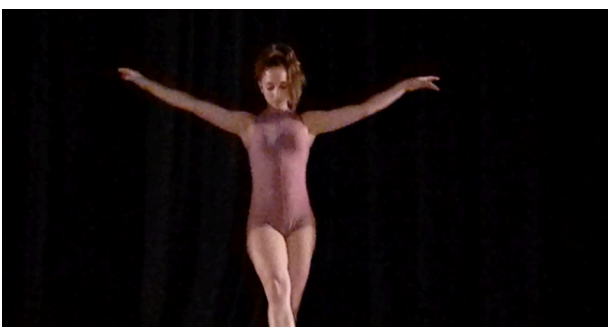
tración 63. Coreografía. Fragmento del video.



tración 64. Coreografía. Fragmento del video.



tración 65. Coreografía. Fragmento del video.



4.2.1 PROCESO DE CREACIÓN DE LA COREOGRAFÍA.

La coreografía acompañada de la sonata Claro de Luna, surgió mediante un inicial proceso intelectual en el que ponemos escena.

El proceso inicial fue el de plantear los distintos pasos que quería hacer como por ejemplo laterales, estiramientos en el suelo, una rueda con las piernas, las poses reglamentarias de la una coreografía fluida llena de poses o momentos estáticos pero todo bajo un mismo dialogo. Que es el que he comentado antes plasmar la forma de afrontar las vivencias personales en mi caso la competición y todos los procesos por los que he pasado.

Planteas donde vas a llevar a cabo la coreografía. Decidí que la mejor opción es la de un escenario ya que lo que queremos representar es una parte de la competición culturista que se desempeña en un escenario.

La tercera fase de este primer proceso es la incógnita del indumentaria que en las competiciones, es decir un biquini lleno de brillo. No obstante, la imagen que transmite resulta muy plástica, no es acorde con las sensaciones que quiero transmitir.

La idea es vestir con algo simple y natural que deje ver el cuerpo, que se pueda apreciar la belleza de la piel, la belleza de las formas, los músculos... así que decidí utilizar un mono corto de un color similar a la piel.

Teniendo claras las partes técnicas, era el momento de ponerse manos a la obra con la coreografía. En gran medida fue un trabajo de improvisación y práctica. De este modo lo que hice fue ordenar los ejercicios y movimientos planteados inicialmente creando distintas composiciones coreográficas. Finalmente elegí la que más se adecuaba a lo que iba buscando, en cuanto a expresión, fluidez y concordancia con los movimientos.



Ilustración 68. Producto Mercadona.



Ilustración 69. Producto Mercadona.



Ilustración 70. Producto Mercadona.

4.3. DESARROLLO INTERVENCIÓN.

Seguir una dieta tan estricta como la proteica y comer siempre lo mismo sin variedad ni equilibrio de nutrientes, está muy lejos de lo que es saludable. Estas dietas se han hecho virales y muy comunes entre la gente de a pie, practicantes de deporte o no, los medios les hacen pensar que seguir una dieta así, les hará conseguir sus propósitos, ya sea perder peso o aumentar masa muscular. Además lo complementan con una abundante gama de productos los cuales pueden comer ya que tienen menos grasa o menos azúcar, como los productos light y cero.

“Una falta de educación integral, un sistema sanitario basado más en la medicación, que en la prevención o una escasa consideración hacia la asignatura de educación física por parte del sistema educativo, son sólo algunas de las causas que favorecen esa mentalidad que nos impide atender al cuidado de nuestra persona de la forma que realmente merece.”¹⁸

Decidí llevar a cabo una intervención en el espacio para concienciar a la gente sobre la mentalidad de nuestra sociedad y que tengan derecho a posicionarse sobre ello. Está bien que decidamos cuidarnos y alimentarnos de forma más saludable. Pero hay que saber que siempre debe de ser una dieta variada y controlada.

Las empresas y los medios tienen una gran influencia sobre nosotros y nos dan lo que queremos oír. Nos informan que por ejemplo, el arroz nos da energía para los entrenamientos, el pollo y las claras tienen una alta cantidad de proteína por lo tanto nos ayuda a crear músculo...

Pero no hay que jugar con nuestra salud, ni dejar que los medios, ni los supermercados nos digan que dieta es la adecuada para cada uno de nosotros, o que productos podemos tomar si lo que queremos es cuidarnos o adelgazar o aumentar músculo.

Las empresas promueven un consumo de productos “fit” es decir saludable para todo el mundo y esto tiene una amplia acogida, ya que quién no quiere tener un buen aspecto físico y además salud.

Habitualmente podemos encontrar quesos light al igual que pavo, pollo o jamón, leche sin lactosa desnatada y baja en grasas, natillas cero como también yogures y bebidas... cada vez son más y se aprovechan de ello subiéndoles el precio. La empresa elegida para la intervención fue Mercadona, por ser una de las más grandes en nuestro país y debido a su paulatina aparición de alimentos light y cero, a los cuales también podemos llamar “productos fit”.

¹⁸ MEDINA, E. *Actividad Física y Salud Integral*, p. 5.

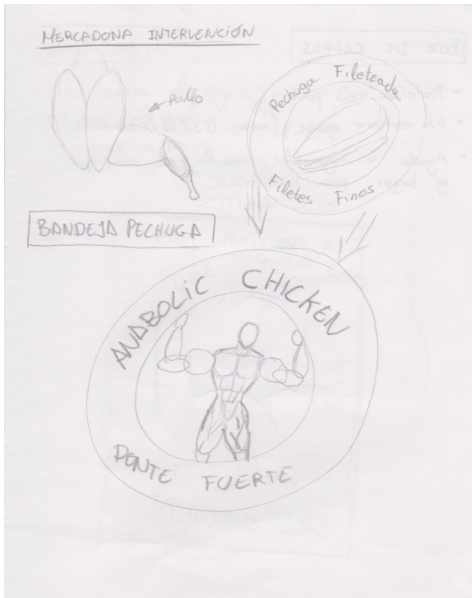


Ilustración 71. Prueba.

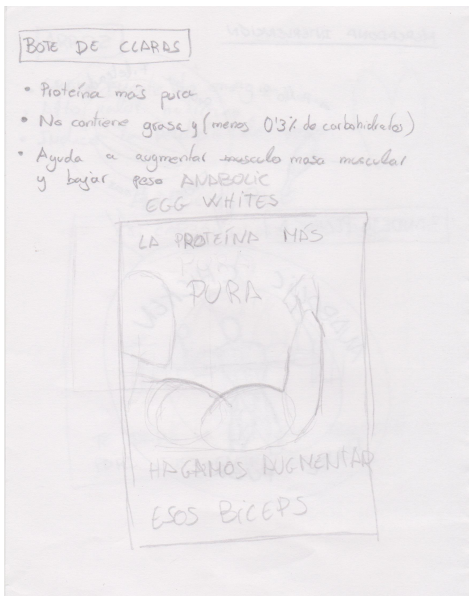


Ilustración 72. Prueba.

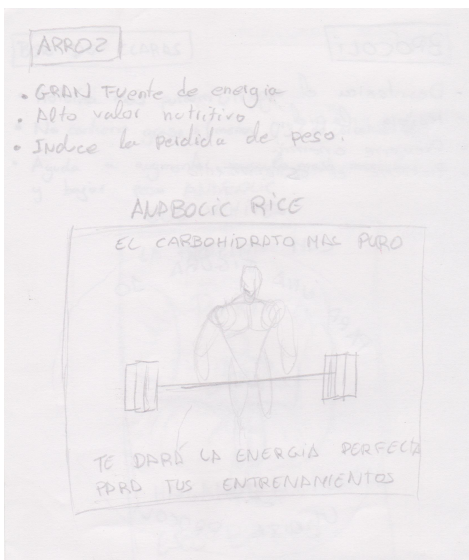


Ilustración 73. Prueba.

4.3.1. DESARROLLO DE LA PARTE GRÁFICA.

4.3.1.1 Elección de la técnica y el material.

Para esta parte de mi trabajo tome como referencia el envase de algunos de los productos, los más consumidos por gente que hace dietas. He elegido alimentos con los que estoy más familiarizada por mi preparación: el pollo, el arroz y las claras de huevo. No obstante, son muchísimos los productos light, cero y bajo en grasas que encontramos en el mercado.

Para llevar a cabo mi obra he utilizado un dibujo simple e impactante. La intención es que se relacione el producto con lo ilustración pegada en su envase.

La técnica utilizada para las ilustraciones ha sido el grafito ya que vamos a dibujar figuras humanas y lo que queremos destacar es el contorno de estas.

El grafito es una herramienta de trabajo versátil y flexible, que permite llevar a cabo distintas pruebas con rapidez además de abocetar en una misma ilustración distintas formas musculares que queden implícitas, pero sin restar interés al contorno de la figura principal.

El dibujo empleado es un dibujo de línea, en concreto se ha utilizado una línea contundente y visible para los perfiles y otra más suelta, discreta para los distintos grupos musculares. Con esta combinación es de la única manera que podemos percibir los volúmenes que no van a ser importantes. Únicamente los utilizamos para definir de forma correcta el contorno de la figura. El soporte más común para la utilización del grafito es el papel, aunque puede utilizarse sobre otros materiales como lienzos, cartones, madera...

En este caso hemos utilizado únicamente papel y escogemos uno con bajo gramaje ya que nos interesan líneas bien delimitadas y finas. Utilizaremos papel de dibujo Canson de 160gr con tamaño A4 de color blanco.

Existen varios tipos de lápices que varían según su dureza, los empleados para realizar los dibujos fueron lápices de mina dura, para las formas, 2H para obtener un trazo fino y tener un resultado limpio. Y lápices B2 para el contorno y la tipografía quedando una línea más gruesa y oscura.

El propósito es crear la apariencia de los personajes de cómic pero de una forma más escueta ya que el contexto en el que va a ser instalado es por ejemplo una bandeja donde la intención es la de vender el producto y no debe desentonar ni restar mucha

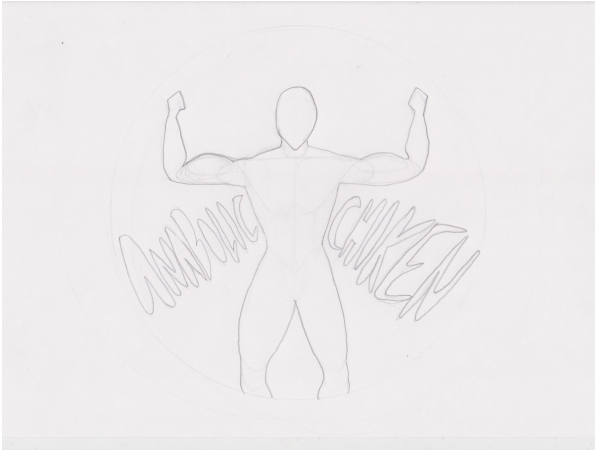


Ilustración 74. Prueba.

importancia a el resto de información que aparece sobre el alimento. Es decir, debe llamar la atención de manera complementaria al resto, ya que no se puede entender la ilustración sin el producto.

Se decidió integrar en la ilustración un mensaje mediante la tipografía. Debido a lo que estamos criticando que es la globalización y que la gente se deje manipular por las empresas en cuanto a su alimentación, la mejor opción fue lanzar un mensaje en ingles. "Anabolic rice", "anabolic chicken"... el anabolismo es el responsable del aumento de la masa muscular, fabricación de componentes celulares, por lo tanto del crecimiento y el almacenamiento de energía. Esto significa que cuando hablamos de "anabolic chicken" estamos hablando de una carne de pollo que te hará convertirte en un atlético súper héroe como las empresas que promueven estas dietas y productos quieren que pensemos.



Ilustración 75. Prueba.

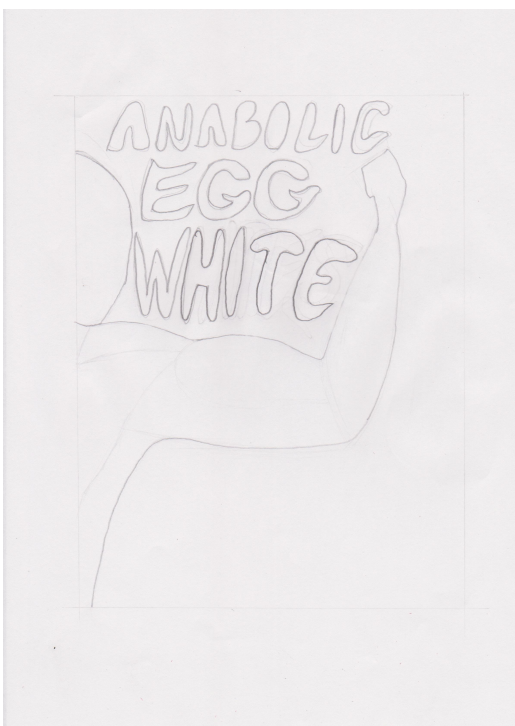


Ilustración 76. Prueba.

4.3.1.2. Proceso de realización.

Para la elaboración de las ilustraciones, el proceso que se ha llevado a cabo es, en primer lugar, la realización de bocetos a lápiz de cada uno de los productos, planteando distintas soluciones y también experimentando con las técnicas, posteriormente que se eligió una de ellas, la que se consideró más adecuada. Como parte también del proceso de abocetado se plantea donde y como va a ir colocada la ilustración en el producto que se va a intervenir, estudiando varias posibilidades en cuanto a su forma.

A partir de los bocetos definitivos, se forman las ilustraciones, las cuales aparecerán en un formato u otro (círculo, rectángulo, cuadrado...) dependiendo del producto intervenido. Esto aparecerá siempre a modo de pegatina como si fuese una más de las pertenecientes a la envoltura del alimento. Por ejemplo en el caso de la pechuga de pollo, la ilustración aparece dentro de un círculo. Esto es debido a que en la bandeja ya aparece un círculo rodeando la imagen de un pollo y además se hacen valer del círculo para informar si está fileteada o si está bajada de precio. Tomando como referencia esta imagen del pollo que aparece en el producto, se decide que nuestra imagen será monocroma, es decir, será un dibujo de línea únicamente, donde solo resaltará el contorno.

Aquí es donde abrimos paso a la tipografía, que forma un papel muy importante, ya que dependiendo de la familia tipográfica utilizada puedes causar un efecto u otro.

Debíamos de utilizar una tipografía llamativa ya que la idea era crear un contrapunto frente a la sobriedad del dibujo y a la vez legible ya que nos importa el mensaje. De este modo utilizamos una tipografía similar a la psicodélica.

Cada ilustración se compondrá por tres fases en su proceso de realización.

La primera fase es la del abocetado con lápiz grafito de la musculatura y formas de la figura que va a aparecer ilustrada. Una vez obtenida la forma mediante el abocetado de su anatomía, pasaremos a destacar con un lápiz más blando su contorno a mano alzada.

La segunda fase es la de hacer la tipografía e introducirla en la ilustración de modo que quede coherente y visualmente atractivo.

La tercera fase será, el escaneado del dibujo e impresión de las pegatinas. Debido a este tercer paso, se decide repasar el contorno de la figura y tipografía con delineador Staedtler 0.8 ya

que en una primera prueba de impresión no se apreciaba el contorno. Se hicieron varias pruebas de impresión en cuanto a tamaño y color de la tinta y se decidió la más adecuada. Únicamente nos quedará el aspecto más importante que es llevar a cabo la intervención. Es algo complicado ya que no se trata de un espacio público, se trata de un supermercado. No obstante con esta intervención hemos intentado hacer llegar esta crítica a un gran numero de consumidores y también a practicantes de dietas.

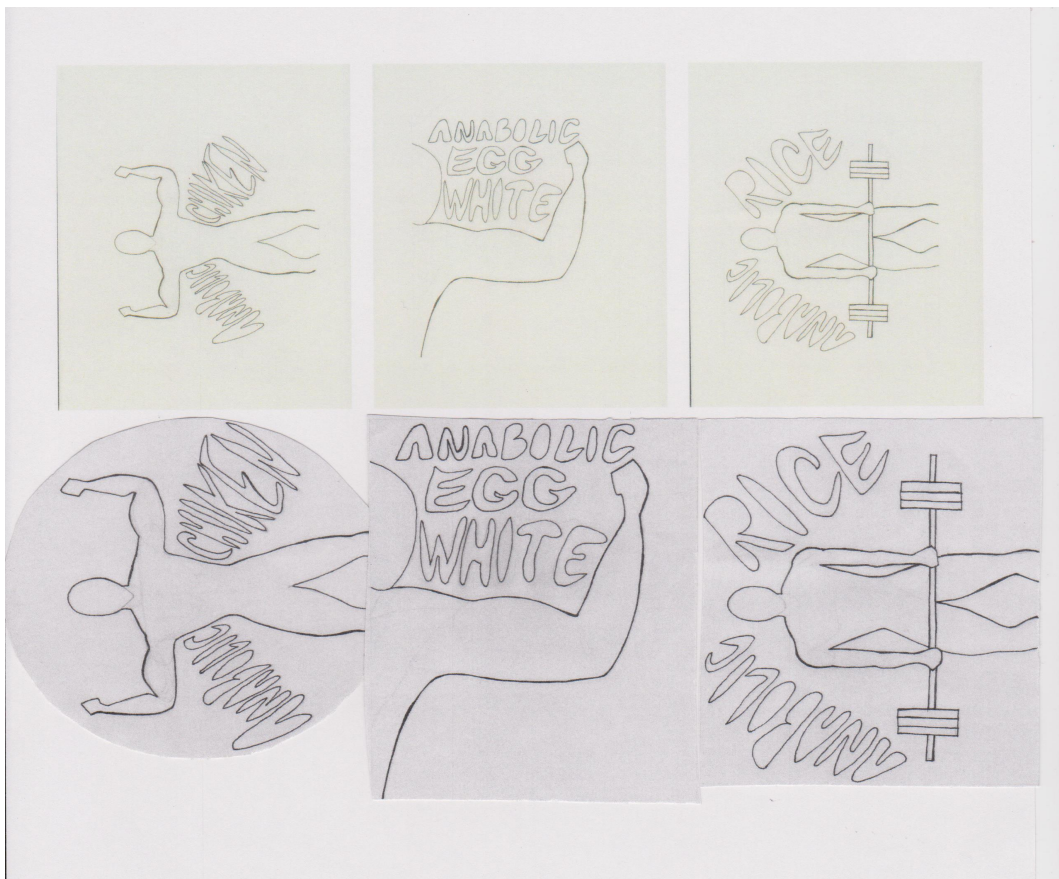


Ilustración 77. Prueba. Impresión pegatinas.

4.3.2. INTERVENCIÓN.



Ilustración 78. Intervención. Arroz. Detalle.



Ilustración 79. Intervención. Arroz.



Il·lustració 80. Intervenció. Pechuga.



Ilustración 81. Intervención. Pechuga. Detalle.



Ilustración 82. Intervención. Claras.



Ilustración 83. Olañeta. Publicidad.

OLAÑETA

Mejor cerveza española

Winner World Beer Awards 2016



Ilustración 84. Olañeta. Publicidad.

4.4. BIG DATA. INTERVENCIÓN.

Big Data fue una acción escénica colectiva realizada en el contexto de la asignatura Prácticas Escénica Contemporánea. Partía de la versión teatral de la novela 1984 de Orwell para reflexionar sobre cómo aquello que describe Orwell se ha convertido en realidad, pasando de las sociedades disciplinares (Foucault) a las sociedades de control (Deleuze): de Big Brother a Big Data.

El montaje escénico, partía de los conceptos clave CONTROL / DISPOSITIVO / HUMANO-SOCIEDAD que también tienen que ver con mi investigación sobre el cuerpo, la globalización y los medios de comunicación de masas.

Formamos el Grupo Interdisciplinar donde se trabajó un montaje escénico propio a partir de procesos experimentales. La obra nació a partir de sesiones de trabajo interdisciplinar donde se trabajó con experiencias performativas y de acción grupal, audiovisuales y nuevas herramientas escénicas.

Debido a mi investigación paralela sobre los massmedia y el cuerpo se decidió utilizar la imagen de una chica fitness a modo de spots publicitario que interrumpiesen el transcurso de la obra, ofreciendo un producto para su consumo.

Esta publicidad era sobre una marca de cerveza que hacía referencia a una anécdota de un compañero “la historia de la cerveza OLAÑETA” y por otro lado a la intrusiva y molesta publicidad.

Se trataba de simular un SPAM publicitario como los que nos abordan diariamente, interrumpiendo los quehaceres diarios, intentando incitar al espectador a consumir el producto. Por televisión, radio, prensa, en la vía urbana, en recintos privados y actualmente, lo más demandado, publicidad en Internet.

Mi acción trataba de un pase, aparecía desde el fondo del espacio escénico y hacía un desfile a lo largo y ancho del escenario. Vestía el bikini y tacones reglamentarios para las competiciones fitness dejando ver al espectador las poses y el cuerpo como reclamo publicitario. Sujetaba y mostraba al espectador la botella de cristal de la cerveza marca OLAÑETA. Mientras desde los ordenadores proyectan dos banners al fondo de la escena.



Ilustración 85. Olañeta. Acción. Espacio teatral.

En esta acción, la percepción del cuerpo modelado por el fitness, tenía una lectura distinta a la planteada en la danza o en la competición En el

montaje BIGDATA, se planteaba una crítica a las formas de control en la sociedad contemporánea haciendo especial hincapié en cómo las políticas de privacidad que firmamos diariamente en realidad son de cesión absoluta de los datos e información que generamos, ya sea a través del dispositivo móvil o del ordenador. El Banner publicitario de Olañeta, venía a reforzar de forma irónica cómo se usa determinada imagen estereotipada de la mujer con fines comerciales.

5. CONCLUSIONES.

Este proyecto se trata de algo personal en el que me he involucrado física y mentalmente además era algo que llevaba mucho tiempo pensando en hacer.

La verdad es que se trataba de un mundo que me tenía completamente absorta, el modo en el que ha asumido un lugar dentro de nuestra cultura, como planteaban la puesta en escena, como podían conseguir esos cuerpos escultóricos, cuerpos que parecen hechos con arcilla... mi decisión para buscarle un sentido artístico, fue ponerlo en práctica y pasar por todo el proceso de preparación, hasta subir al escenario y competir. Quería experimentar la situación y el proceso, quería saber qué es lo que se siente.

La finalidad de este trabajo era dar a conocer un mundo extraño para la mayoría de personas y de algún modo acercar al mundo del arte las competiciones culturistas.

En el ámbito académico y profesional me he adentrado en lo que podría ser una modalidad de body art, he conseguido transformar mi cuerpo, he experimentado lo que era subir a un escenario y posar, en fin, ser una Bikini fitness. Además he compartido experiencias personales con otros competidores sobre sus procesos de transformación y la forma de integrarlo en sus vidas.

Personalmente me ha inculcado una disciplina con el trabajo. Me ha hecho conocer mi cuerpo y mis límites, he ido mejorando día a día adquiriendo fuerza, hábitos y rutinas. He aprendido a gestionar mi tiempo ya que la preparación lo requiere y los estudios también.

Referente a la intervención que he llevado a cabo en el supermercado, es un aspecto importantísimo en toda transformación, no solo de competidores, sino también de gente de a pie, que se somete a dietas para perder o ganar peso. Quería utilizar esta táctica, para hacer llegar mi visión sobre la comercialización de transformaciones corporales mediante la alimentación a una mayor cantidad de gente.

Considero que he cumplido con los objetivos propuestos en un principio y he aprendido muchísimas cosas a lo largo del proyecto, cosas que desconocía de este mundo que ya era familiar para mi. Además he conocido muchísima gente a los que le he planteado aspectos de mi trabajo y gracias a ellos he conseguido diferentes puntos de vista y maneras de abordar los temas.

Pienso que es un proyecto original que no se había tratado desde el campo del arte y que puede llevar a reflexionar sobre los términos de arte, belleza, deporte y alimentación además puede que despierte alguna inquietud que otra sobre el tema e invite a personas que les guste a seguir investigando, como en mi caso que seguiré trabajando en ello.

6. BIBLIOGRAFÍA.

Libros

BEAN, A. *La guía completa de la nutrición del deportista*. Paidotribo, 2011.

DONCEL, L. *100 años de culturismo en España*. Barcelona: Olympus Sport Nutrición, 2004.

HATFIELD, F. *Bodybuilding. A Scientific Approach*. Chicago: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2015.

MARTEL, F. *Cultura Mainstream. Como nacen los fenómenos de masas*. Miami: Taurus, 2010.

PEARL, B.; GARY, T. M. *La Musculación*. Paidotribo, 2003

TUDOR, O.B.; LORENZO, J.C. *Musculación, entrenamiento avanzado*. Champaign: Ispano European, 2009.

Tesis, Tesinas de máster y documentos.

LANDA, M. I. *Las Tramas Culturales del Fitness en Argentina: los cuerpos activos del ethos empresarial emergente*. [tesis doctoral]. Barcelona, Facultad de Filosofía y Letras. Universidad Autónoma de Barcelona, 2011. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <<http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/42294/mil1de3.pdf;jsessionid=0D3D6372270143DC6BB69A1BF13A7412?sequence=1>>

SACCHETTI, E. *Cuerpos Saludables vs Cuerpos Provocadores. Contra-imágenes del Arte*. [documento de trabajo]. Andalucía: Centro de estudios Andaluces, 2010.

SANCHEZ, M. J. *El músculo negado. Placer artesano y relaciones socio-afectivas en el culturismo femenino*. [tesis doctoral]. Sevilla, Universidad Pablo de Olavide, 2014. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<http://www.gazeta-antropologia.es/?p=4618>>

TAMAYO, G. A. *El Mercadeo en el Fitness*. [tesis doctoral]. Colombia, Universidad de Antioquia, 2008. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/143-mercadeo.pdf>>

Monografías de Páginas web

CASSILS, H. Bibliografía y obra. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<https://www.artsy.net/artist/cassils>>

CULTURISMO Y NUTRICIÓN. Reportaje. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <https://culturismotraining.wordpress.com/vida-saludable-2/>

CULTURISMO. Definición e historia. [consulta: Febrero 2017]. Disponible en: <<https://es.wikipedia.org/wiki/Culturismo>>

HISTORIA DEL CULTURISMO. Historia. [consulta: Febrero 2017]. Disponible en: <https://topnutrition.es/noticias/historia-del-culturismo>

LAMBILLOTTE, F. Bibliografía y obra. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<http://www.bodybuildbid.com/articles/bodyart/bodybuilding-art-francis.html>>

MIHIMU. Obra. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<https://muhimu.es/salud/superheroe-deporte/>>

VELEZ, H. Bibliografía y obra. [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: <<http://humbertovelez.com/texts/biography/>>

Artículos de páginas web

LOPEZ, R. Bibliografía de Kai Greene: su vida contada por él mismo. En *Todo Culturismo*. [en línea] 04/11/2012 [consulta: Enero 2017]. Disponible en: <<http://todoculturismo.net/biografia-de-kai-greene-su-vida-contada-por-el-mismo/>>

LA ESTRELLA. La estética de la colaboración de Humberto Velez. *La estrella de Panamá*. [en línea] 12/06/2011. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <<http://laestrella.com.pa/estilo/cultura/estetica-colaboracion-humberto-velez/23573268>>

LOPEZ, R. Oksana Grishiana, sus nuevos retos tras ganar el Arnold Classic Europe. *Todo Culturismo*. [en línea] 31/10/2012. [consulta:

Junio 2017]. Disponible en: <<http://todoculturismo.net/oksana-grishina-ace/>>

PORTET, J. Culturismo: ¿Deporte o Arte?. *Muscular Development. España magazine*. [en línea] 05/05/2014. [consulta: Enero 2017]. Disponible en: <<http://mdespana.es/culturismo-deporte-o-arte/>>

ORTUÑO, W. La pose es un arte. *wordpress.com* [en línea] 20/02/2014. [consulta: Febrero 2017]. Disponible en: <<https://fuerzamaximawilliam.wordpress.com/2014/02/20/la-pose-es-un-arte/>>

BBC MUNDO. Vigorexia, cuando la obsesión por volverse cada vez más musculoso se convierte en enfermedad. *BBC Mundo*. [en línea] 21/09/2015. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150921_salud_vigorexia_dismorfia_muscular_ig>

ELMUNDO.ES. C.Valenciana 24h. Confesiones de un “ciclao” en Valencia. *elmundo.es* [en línea] 18/09/2008. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <<http://www.elmundo.es/elmundo/2008/09/17/valencia/1221661911.html>>

POTER, M. Frédéric Martel: “la cultura global es la de Estados Unidos”. *RollingStone*. [en línea] 04/11/2014 [consulta: Mayo 2017]. Disponible en: < <http://www.rollingstone.com.ar/1740971-frederic-martel-la-unica-cultura-global-es-la-de-estados-unidos>>

CASTELLANO, R. Sangre, sudor y estricta dieta. *El País*. [en línea] 25/09/2015. [consulta: Junio 2017]. Disponible en: <http://ccaa.elpais.com/ccaa/2015/09/27/madrid/1443376490_983767.html>

Audiovisuales.

BUTLER, G.; FIORE, R. *Pumping Iron*. [DVD video] USA: Rollie Robinson / White Mountain Films, 1977.

BAY, M. (dir.) *Pain and Gain*. [película] Estado Unidense, 2013.

BELL, C. *Bigger Stronger Faster*. [documental] Estado Unidense, 2008.

7. ÍNDICE DE IMÁGENES.

Ilustración 1: Orlan	25
Ilustración 2: Orlan. Cuerpo-escultura. 1964-1967.	25
Ilustración 3: Orlan. El Drapeado Barroco. 1983.	25
Ilustración 4: Orlan. Cirugía performance. 1991.	26
Ilustración 5: Kai Greene. Dibujante.	27
Ilustración 6: Kai Greene. Pintura.	27
Ilustración 7: Kai Greene. Serigrafía.	27
Ilustración 8: Kai Greene. Coreografía. Disfraz.	28
Ilustración 9: Kai Greene. Coreografía.	28
Ilustración 10: Kai Greene. Pose coreográfica.	28
Ilustración 11: Kai Greene. Coreografía pose.	28
Ilustración 12: Francis Lambillotte. Dibujo. Arnold.	29
Ilustración 13: Francis Lambillotte. Dibujo. Ronnie.	29
Ilustración 14: Francis Lambillotte. Dibujo. Chica.	29
Ilustración 15: Francis Lambillotte. Fotografía.	29
Ilustración 16: Francis Lambillotte. Fotografía. Pose.	29
Ilustración 17: Humberto Velez. Acción. Tejado.	30
Ilustración 18: Humberto Velez. Acción. Museo.	30
Ilustración 19: Humberto Velez. Acción. Natación.	30
Ilustración 20: Humberto Velez. Acción. Concurso Miss Panamá.	30
Ilustración 21: Cassils. Obra. Beautiful/Decay.	31
Ilustración 22: Cassils. Musculación.	31
Ilustración 23: Cassils. Obra. Cuts: A Traditional Sculpture.	31
Ilustración 24: Cassils. Obra. Performance. Becoming an Image.	31
Ilustración 25: Oksana Grishina. Fotografía artística.	32

Ilustración 26. Oksana Grishina. Fotografía. Competición. Coreografía.	32
Ilustración 27. Oksana Grishina. Fotografía. Competición. Coreografía.	32
Ilustración 28. Oksana Grishina. Fotografía. Competición. Posado.	32
Ilustración 29. Richard Hamilton. Obra. My Marilyn, 1965.	33
Ilustración 30. Richard Hamilton. Obra. Just What Is It That Makes Today's Homes So Different, So Appealing?, 1965.	33
Ilustración 31. Richard Hamilton. Obra. Remake, Just What Is It That Makes Today's Homes So Different, So Appealing?, 1992.	33
Ilustración 32. Mi experiencia. Fotografía. Antes de la preparación.	35
Ilustración 33: Mi experiencia. Fotografía. Primera competición.	35
Ilustración 34: Mi experiencia. Fotografía. Espalda.	36
Ilustración 35: Mi experiencia. Video. Espalda. Remo Gironda.	36
Ilustración 36: Mi experiencia. Video. Espalda. Jalón al pecho.	37
Ilustración 37: Mi experiencia. Video. Espalda. Peso muerto.	37
Ilustración 38: Mi experiencia. Video. Hombro.	38
Ilustración 39. Mi experiencia. Fotografía. Dieta descarga.	39
Ilustración 40. Mi experiencia. Fotografía. Dieta.	39
Ilustración 41. Mi experiencia. Descanso. Pre competición.	40
Ilustración 42. Mi experiencia. Descanso. Pre competición.	40
Ilustración 43. Mi experiencia. Fotografía. Cambios.	41
Ilustración 44. Mi experiencia. Fotografía. Cambios.	41
Ilustración 45. Mi experiencia. Fotografía. Biquini competición.	41
Ilustración 46. Mi experiencia. Fotografía. Zapatos competición.	41
Ilustración 47. Mi experiencia. Video. Rutina de poses.	42
Ilustración 48. Mi experiencia. Video. Rutina poses. Con biquini.	43
Ilustración 49. Mi experiencia. Video. Rutina poses. Pre competición.	43
Ilustración 50. Mi experiencia. Fotografía. Primera capa de tinte.	44
Ilustración 51. Mi experiencia. Fotografía. Pesaje.	44

Ilustración 52. Mi experiencia. Fotografía. Azúcar pre competición.	44
Ilustración 53. Mi experiencia. Fotografía. Piernas en alto.	45
Ilustración 54. Mi experiencia. Fotografía. Competición.	45
Ilustración 55. Mi experiencia. Video. Competición.	46
Ilustración 56. Mi experiencia. Fotografía. Frente a los jueces.	46
Ilustración 57. Mi experiencia. Fotografía. Espalda a los jueces.	46
Ilustración 58. Mi experiencia. Fotografía. Perfil izquierdo.	46
Ilustración 59. Coreografía. Fragmento del video.	47
Ilustración 60. Coreografía. Fragmento del video.	47
Ilustración 61. Coreografía. Fragmento del video.	47
Ilustración 62. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 63. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 64. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 65. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 66. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 67. Coreografía. Fragmento del video.	48
Ilustración 68. Producto Mercadona.	49
Ilustración 69. Producto Mercadona.	49
Ilustración 70. Producto Mercadona.	49
Ilustración 71. Prueba.	50
Ilustración 72. Prueba.	50
Ilustración 73. Prueba.	50
Ilustración 74. Prueba.	51
Ilustración 75. Prueba.	51
Ilustración 76. Prueba.	51
Ilustración 77. Prueba. Impresión pegatinas.	53
Ilustración 78. Intervención. Arroz. Detalle.	54
Ilustración 79. Intervención. Arroz.	54

Ilustración 80. Intervención. Pechuga.	55
Ilustración 81. Intervención. Pechuga. Detalle.	56
Ilustración 82. Intervención. Claras.	57
Ilustración 83. Olañeta. Publicidad.	58
Ilustración 84. Olañeta. Publicidad.	58
Ilustración 85. Olañeta. Acción. Espacio teatral.	58

8. ANEXO.

OBRA HUMBERTO VELEZ. The Last Builder música de Nikola Kodjabashia, 2008.
[en línea] 21/04/2010. Disponible en:

<<https://www.youtube.com/watch?v=4aSbgcG5MPI>>

VIDEO ENTRENAMIENTO. Remo Gironda. (Ilustración 35) [en línea]
27/06/2017. Disponible en:

<<https://www.youtube.com/watch?v=3flmw5qcyWM>>

VIDEO ENTRENAMIENTO. Jalón al pecho. (Ilustración 36)[en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=DD2r63L8yGc>>

VIDEO ENTRENAMIENTO. Peso muerto. (Ilustración 37) [en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=SwhHSfqBL18>>

VIDEO ENTRENAMIENTO. Hombro. (Ilustración 38) [en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=LtzaKvsdw64>>

VIDEO RUTINA POSES. Gimnasio. (Ilustración 47) [en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=VcrCvc3-n_o>

VIDEO RUTINA POSES. Con biquini. (Ilustración 48) [en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=Up1EsMyagGM>>

VIDEO RUTINA POSES. Pre competición. (Ilustración 49) [en línea] 27/06/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=ldXVnzEYAJ0>>

VIDEO PRIMERA CAPA TINTE. (Ilustración 50) [en línea] 28/06/2017. Disponible
en:< <https://www.youtube.com/watch?v=SI3Vfj4rBRk>

VIDEO COMPETICIÓN. (Ilustración 55) [en línea] 27/06/2017. Disponible en:
<<https://www.youtube.com/watch?v=d4WBspSBVpc>>

EXHIBICIÓN COMPLETA. Copa Noray. Santa Pola. [en línea] 17/05/2017.
Disponible en: <<https://www.youtube.com/watch?v=s3wmnQw4yuU>>

VIDEO COREOGRAFÍA. (Ilustraciones 59-67) [en línea] 27/06/2017. Disponible
en: <<https://www.youtube.com/watch?v=R6GQ92VlbnU&t=6s>>