

Marie Perle

Mandalas y pedagogía

Acercamiento teórico y práctico





Marie Pré nació en 1935 en el seno de una familia de maestros. Recibió una educación inspirada en la «pedagogía activa» de Freinet, que estimula la creatividad y la cooperación. Y esta experiencia la ha acompañado durante toda su vida.

Su dedicación a los niños de parvulario le llevó a complementar los estudios de magisterio con los de psicología para poder entender sus necesidades y para ponerse al servicio de sus expresiones creativas espontáneas.

Su incansable interés le orienta hacia la investigación en las Ciencias de la Educación: estudia el funcionamiento cerebral y neuropedagogía al lado de Hélène Trocmé-Fabre, y técnicas de relajación cerebral con el grupo de Investigación del Yoga en la Educación (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation).

En el marco de sus investigaciones, inicia en 1988 una reflexión pedagógica sobre el «dibujo centrado» (mandala), y edita una colección de cuadernos, que contienen dibujos centrados para colorear, destinados a la apertura y relajación de los alumnos de parvulario. La eficacia y el éxito de estos cuadernos han favorecido que su uso se extienda a otros ámbitos como ayuda a personas con dificultades (centros de reeducación, centros de reinserción, hospitales y psiquiátricos, residencias de tercera edad y cárceles).

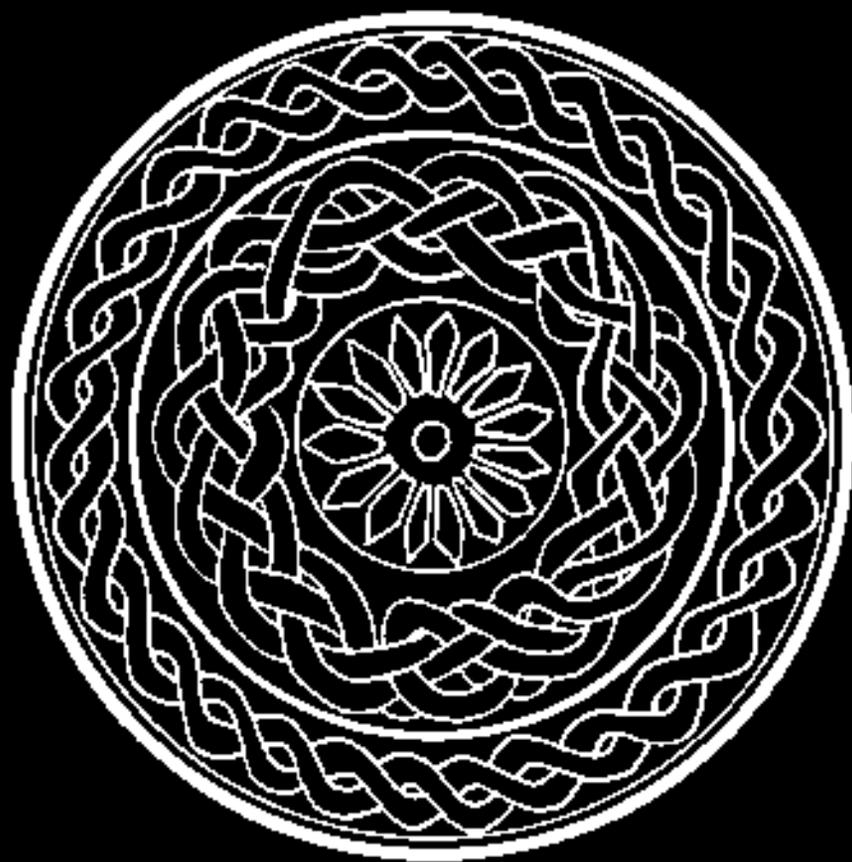
Las experiencias de las personas que vinieron a formarse con ella le permitieron entender y definir la estrategia cerebral que subyace a esta actividad que permite la dinamización de las fuerzas interiores.

En el año 2003, a petición de los usuarios, crea con sus colaboradores la Escuela Experimental de Formación, donde se comparten las experiencias y conocimientos actuales sobre la utilización del dibujo centrado.

Convencida de que esta «herramienta» es una puerta importante para acceder a la conciencia de la identidad personal y de la vocación, actualmente dedica su tiempo a presentar y hacer vivir esta realidad en los seminarios y conferencias que imparte por numerosos países.

Título original: Mandala et pédagogie
Título original en español: Mandalas y pedagogía
© Diffusion Marie Pré 1989
© 2004 de la edición española:
mtm editores Barcelona (España)
info@mtm-editor.es / www.mtm-editor.es
Traducido por: Eva Jiménez

PRIMERA EDICIÓN: Septiembre de 2004
SEGUNDA EDICIÓN: Marzo de 2005
Cubierta y maquetación:
mtm editores, Estudi Jordi Mestres
ISBN: 84-95590-53-0
Depósito legal: B-8329-2005
Impreso en España por: Gramagraf



Este libro completa los álbumes *Recentrado por las Mandalas*, que he ido creando desde 1988 en la «colección Marie Pré», para profesores, padres y acompañantes de la educación.

Está destinado a :

- mostrar hasta qué punto el «dibujo centrado», también llamado «mandala¹», es una herramienta de reestructuración, sencilla, concreta, eficaz y al alcance de todos;
- instruir a los usuarios sobre las implicaciones educativas del trabajo propuesto;
- proporcionar orientaciones prácticas y pistas de investigación para su utilización en diferentes medios de acompañamiento;
- situar los mandalas dentro de un marco de investigación humanística más amplio, con el que está relacionado.

Y sobre todo a:

- proponer pistas de comprensión y estrategias para una verdadera educación que sepa respetar la expresión vital de la persona en todos sus planos.

1. «Mandala» es una palabra sánscrita.



Este fascículo sustituye los libros teóricos y prácticos:

1. *Neuro-Pedagogie et Mandala*

2. *Esquema Centrado=diez años de experimentación*

y tiene en cuenta la experiencia y avances de los últimos años.

Retoma en un solo volumen la óptica teórica y práctica de estas dos obras. La «práctica» precede deliberadamente a la «teoría» ya que la experimentación es el fundamento de esta obra.

NOTA: El nombre *Marie Perle* era originalmente el pseudónimo de una persona. Actualmente, representa un colectivo de investigación, una colección de álbumes de coloreado para todas las edades y un equipo de formadores que ha experimentado en profundidad con el «dibujo centrado» con públicos diversos y participa en la animación de las sesiones de la Escuela de Formación de dicho nombre.

La formación del grupo fue promovida por Michelle Fourtune, ex maestra de preescolar, autora del presente libro.

Índice

Introducción	9
Reflexión sobre el término «mandala»	11
Génesis de la investigación	14
Simbología de los mandalas	17
¿Por qué el mandala en el colegio y en la vida cotidiana?	20
1ª Parte · Enfoque práctico	23
1. Quince años de experiencia	25
2. Diferentes maneras de proceder	27
2.1 Avanzar con precaución y discernimiento	28
2.2. El coloreado	30
Dibujo centrado para colorear	31
Dibujo centrado simplificado para completar y colorear	37
Conclusión sobre el coloreado	38
2.3. Esquema centrado	40
2.4. Creación	43
Creación de un dibujo centrado de tipo proyectivo	44
Creación de un dibujo centrado para ser regalado	47
3. Testimonios	51

2ª Parte · Enfoque teórico	73
1. Una herramienta para el equilibrio cerebral	75
2. ¿Qué es la neuropedagogía?	77
2.1. Los grandes ejes de la neuropedagogía	79
2.2. Potencial cerebral ilimitado gracias a la vinculación de ambos hemisferios	80
2.3 Estructura vertical del cerebro: 3 cerebros + 1	81
Aplicaciones pedagógicas	86
2.4. Estructura horizontal: dos hemisferios asociados por el cuerpo calloso	91
2.5. Una estrategia de la inteligencia	94
2.6. Gestión de la información	100
Aplicaciones pedagógicas	102
2.7. Higiene cerebral	104
2.8. Tomar en cuenta la duración	107
3. Volvamos sobre el uso práctico del mandala	111
 Conclusión	 117

Introducción

Parece llegado el momento de actualizar las primeras ideas, enriquecidas por 15 años de experiencia, que nos han permitido medir en el terreno pedagógico y terapéutico los entresijos de esta actividad innovadora. Es notable el impacto que están teniendo estas imágenes centradas en la sociedad actual. Asistimos a una verdadera avalancha de producción y utilización de estas formas en todos los dominios y bajo diversos pretextos, lo que pone de manifiesto la evidente necesidad de luchar contra la fragmentación, la dispersión y la pérdida de sentido, y de buscar una mayor eficacia.

El mandala, ya lo sabemos, es una representación organizada alrededor de un centro. Presente desde siempre en todas las culturas, sintetiza de forma simbólica la estructura de la vida misma, presente en y alrededor de nosotros. A imagen de la célula, lleva «la in-formación» de la unidad en el corazón de la diversidad. En silencio, nos remite a lo esencial. Es una

respiración, una puerta de entrada a la interioridad y a la conciencia de uno mismo. En estos últimos años ya se ha dicho casi todo sobre el alcance universal de este resurgimiento. Invito a los lectores que quieran comprender y visualizar estas imágenes, a descubrir el libro de Bailey Cunningham, *Mandala, voyage vers le centre*, publicado en Courrier de Livre, que presenta de manera rica y muy documentada las múltiples facetas de esta actividad.

Mi propósito aquí no es volver sobre esta presentación general, por otro lado tan bien realizada, sino dar testimonio de todo cuanto he comprendido mientras acompañaba a las personas que desarrollaban esta actividad innovadora, e intentar esclarecer sus puntos esenciales a partir de mi experiencia sobre el terreno.

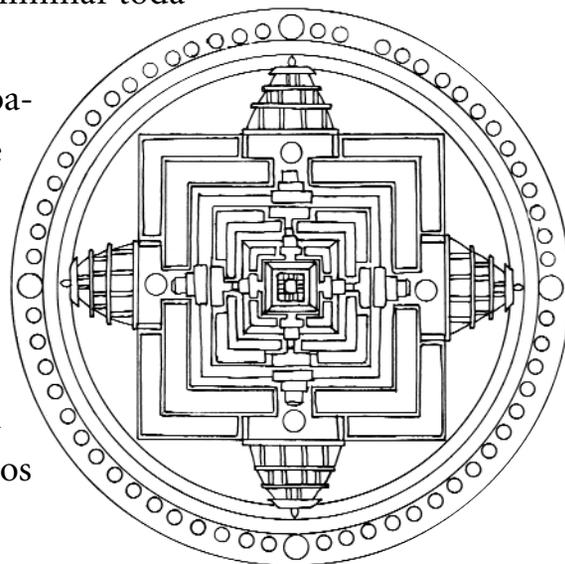
Todo ello, para permitir a los usuarios:

- experimentar por sí mismos este trabajo gráfico y esclarecer al mismo tiempo lo que sienten;
- recibir indicaciones prácticas sobre cómo usar esta «herramienta» de dinamización y sus posibles aplicaciones;
- comprender y experimentar, en el campo personal, las implicaciones educativas y terapéuticas de esta actividad;
- ir más allá en la conciencia del impacto de esta forma sobre el conocimiento de uno mismo y el crecimiento del individuo.

Reflexión sobre el término «mandala»

Desde el principio, el término «mandala», utilizado espontáneamente para designar estas imágenes organizadas alrededor de un centro, provocó reacciones diferentes según el público al que nos dirigíamos. Es una palabra sánscrita, usada en los países orientales (India, Tíbet), que recupera la idea de «pensamiento contenido dentro de un círculo». Para el gran público, a menudo está ligada a las prácticas espirituales orientales, tachadas muchas veces de esotéricas, lo cual no es nada compatible, hay que decirlo, con el medio educativo clásico. Mi propósito aquí es explicar qué nos puede aportar en nuestra práctica diaria, para situar adecuadamente esta actividad en el marco estrictamente pedagógico y eliminar toda ambigüedad.

De todas formas, ya fue estudiado por el psicoanalista Jung, quien descubrió el rol reequilibrante de estas imágenes soñadas o creadas espontáneamente por pacientes en vías de curación. Por tanto, es natural que los maestros intuitivos, que han tenido la idea de experimentar con esta herramienta con sus alumnos, hayan guardado el término europeizado por Jung. El mérito de los



miembros del R.Y.E., cuyas actividades ya explicaré un poco más detalladamente, es haber observado, con paciencia, los efectos positivos de estos dibujos rearmonizantes de la vida cotidiana.

Esta palabra sencilla y fácilmente memorizable (hemos tenido confirmaciones sorprendentes de su impacto en la memoria) ha sido retomada en mis álbumes, ya que este trabajo fue iniciado por este grupo de investigación pedagógica. Pero, en esta época de extrema confusión, es deseable que esta herramienta simple, reconocida por los especialistas de la gestión intelectual como reestructurante cerebral, pueda pertenecer también al gran público, sin más confusiones.

Tras haber consultado con personas que lo practican hoy con éxito, propongo, bajo su iniciativa, usar también el término «dibujo centrado», que, aunque tenga menos impacto, espero que sea más nuestro y, por tanto, más aceptado por el público en general.

El primer libro explicativo, publicado en 1990 y reeditado tres veces, se llamaba *Neuro-pedagogie et Mandala*. Estaba concebido para el recentrado de los alumnos y lo completaban una serie de álbumes con mandalas para colorear. Ofrecía explicaciones teóricas simples, que permitían el uso reflexivo de las figuras. Este trabajo se extendió por muy diversas instituciones: medio escolar, lugares de reeducación física y psicológica, centros de acogida de personas con dificultades, hospitales, cárceles...

La eficacia de esta actividad sencilla y al alcance de todos, que consiste casi siempre en el simple coloreado, «ha tocado» también a algunos cuidadores y educadores. La información se difundió por el boca a boca, ya que no se realizó ningún tipo de publicidad, y, a pesar de todo, está en expansión permanente. En unos pocos años, estos pequeños dibujos se han puesto a recorrer el mundo y se han empleado con éxito incluso en las escuelas con más dificultades y más lejanas, y muestran hasta qué punto el «dibujo centrado» es una estructura de base, común en toda la humanidad (cf. *Mandalas de tous les pays*).

Comencé a seguir en directo la trayectoria de esta experiencia sin haber previsto su verdadero impacto. A lo largo de las jornadas recibí el testimonio positivo de los formadores que se arriesgaron a experimentar con la nueva herramienta, en un principio, con ellos mismos, luego, con sus familiares y con personas que les fueron confiadas. Me decidí, pues, a realizar unas jornadas de trabajo con ellos, a lo largo de las cuales intercambiamos información sobre diferentes maneras de usar estas formas portadoras de bienestar. Progresivamente, pude constatar que el público interesado era cada vez más diverso, desde maestros y cuidadores hasta psicólogos, lo que ha fomentado la búsqueda de nuevas formas de uso, adaptadas a estos públicos diferentes.

Estos pequeños dibujos fueron copiados múltiples veces para ser distribuidos al mayor número de personas posible, en encuentros casuales;

pero, a menudo, llegaban, a los maestros, exentos de su contexto original y sin ninguna explicación, y se aplicaban sólo para reencontrar la calma en la clase. Creo que es una pena ya que la eficacia de este trabajo queda considerablemente reducida.

Este es el motivo por el que me parece urgente e indispensable informar al público de las técnicas de uso desarrolladas estos años y mostrar los testimonios, aportando datos complementarios sobre el funcionamiento de esta herramienta. Sólo podré hablar aquí a título personal, retransmitiendo mi propia experiencia, la de mis compañeros y la de los usuarios que han contactado conmigo. Debo advertir que múltiples prácticas han depasado mi capacidad de recopilar información.



Maestra de preescolar durante la mayor parte de mi carrera, había constatado, a lo largo de los años, que los niños, y a menudo también los adultos, tenían cada vez más dificultades para fijar la atención, para interesarse por un tema, y que parecían estar como «fuera de sí mismos». Seguidora de la pedagogía

de Celestin Freinet, me parecía que algunas «técnicas de vida», concebidas por él a principios de siglo, se adaptaban mal a los niños de hoy en día, cada vez más excitados y perturbados.

Buscaba «una clave» y la encontré cuando asistí a una conferencia de Antoine de la Garanderie². Era cuestión de «evocación mental». Para que cualquier información pueda ser almacenada en la memoria debe ser reformulada interiormente por quien la recibe. Esta «evocación» ha de realizarse en un estado receptivo, durante un tiempo de silencio e interiorización. Y es el maestro, en su práctica pedagógica, el que debe crear las condiciones óptimas para este tiempo de evocación. También debe alimentar y respetar, en cualquier comunicación de grupo, los tiempos de pausa para que la información pueda ser integrada.

Siguiendo este hilo conductor, encontré a dos personas que habían tenido en cuenta estas ideas en sus estudios: Hélène Trocmé-Fabre³, investigadora en Ciencias de la Educación, y Micheline Flak⁴, profesora y fundadora del RYE (*Recherche sur le Yoga dans l'Éducation*⁵), cuyos adeptos utilizan en

2. A. de la GARANDERIE, *Les profils pédagogiques, On peut tous toujours réussir, La motivation*, editorial Centurion.
3. H. TROCMÉ-FABRE, *J'apprends donc je suis*, publicado por Éditions d'Organisation.
4. M. FLAK y J. de COULON, *Des enfants qui réussissent*, publicado por DDB.
5. Investigación sobre el Yoga en la Educación. (N. de la T.)

sus clases técnicas corporales y mentales, que permiten a los niños administrar mejor su esfuerzo cerebral en el aprendizaje.

Gracias a estas pioneras, descubrí la existencia de todo un conjunto de ejercicios de recentrado que, apoyándose en lo que actualmente comprendemos sobre el funcionamiento del cerebro, permiten optimizar los recursos mentales.

La utilización del mandala es una de las técnicas de recentrado. Según Jacques de Coulon, otro investigador en el campo de la pedagogía: «Es una herramienta muy eficaz porque toca lo más profundo del ser». Y he podido constatar, a lo largo de los últimos años, el acierto de sus palabras.

Por tanto, en las páginas siguientes, voy a intentar situar esta propuesta en el contexto más general de la neuropedagogía expuesta por Hélène Trocmé-Fabre (HTF), quien, haciendo referencia al conocimiento actual de los mecanismos cerebrales, nos invita a tenerlos en cuenta en la vida escolar y profesional. En 1987, Hélène Trocmé-Fabre publicó un libro de reflexión sobre este tema: *J'apprends donc je suis*⁶, donde propone otra visión del aprendizaje y nuevas estrategias pedagógicas que consideran a la persona de forma global.

6. Aprendo, luego existo. (N. de la T.)

«Al situar al “aprendiz” en unas condiciones que respetan su funcionamiento biológico, se le permite disminuir su estrés y optimizar sus modos de aprendizaje», afirma en su libro sobre el mundo de la educación.



Simbología de los mandalas

Expliquemos, en primer lugar, qué es un mandala y recordemos su alcance simbólico y sus aplicaciones multidimensionales.

Originariamente, la palabra sánscrita «mandala» significa «círculo» y, más concretamente, «pensamiento contenido dentro de un círculo». Pero el círculo, construido a partir de un punto central, está limitado por el exterior. Estas nociones son esenciales. Su contenido, en efecto, es un todo, una entidad indisociable, una síntesis.

Con este vocablo se designa todo tipo de imágenes organizadas alrededor de un punto central, que pueden contener múltiples formas geométricas y simbólicas. Los dibujos pueden ser muy complejos (como los pintados por los monjes tibetanos, ordenados según unas estrictas normas de composición y referidos a una tradición compleja) o muy sencillos y naturales:



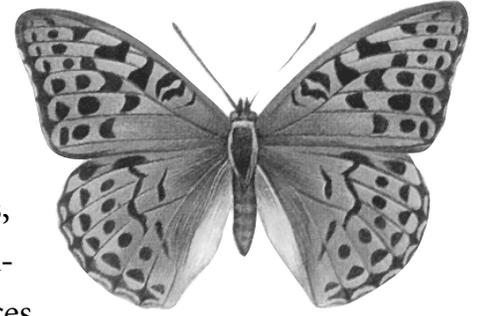
un punto en el centro de un círculo, una flor abierta, un sol. Los niños dibujan estas formas primordiales de manera espontánea.

El ser humano ha creado imágenes centradas en todos los tiempos y en todos los lugares del planeta: decoración de utensilios prácticos y rituales, planos de templos y ciudades, figuras de baile, realizaciones técnicas como el reloj, la rueda, o el molino. Siempre desean expresar la belleza, el equilibrio, la perfección, el movimiento de la vida.

Diviértase buscando estas imágenes en los objetos y libros que le rodean, y verá que, sin darnos cuenta, vivimos en un bosque de mandalas. Los rosetones de las catedrales son vivos testimonios de su presencia entre nosotros. El uso de la forma centrada pone de manifiesto, en todas las culturas, la experiencia milenaria que resuena en las profundidades del ser humano. Es una proyección de nuestra organización interna, real o simbólica.

Encontramos constantemente esta organización en la naturaleza.

La podemos identificar en el mundo vegetal, creciendo en tres dimensiones a partir de un punto germen: las flores (rosa, girasol, pasiflora), los árboles, cuyas ramas se despliegan a partir del tronco, las verduras, que, una vez cortadas, presentan magníficos mandalas (pepino, pimiento, tomate), las frutas (manzana, cereza, kiwi), cuya piel, carne y hueso o pepitas muestran su significado exacto.



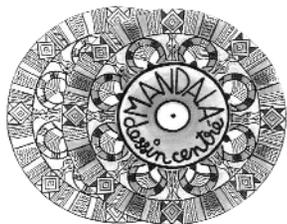
Podemos ver cómo el mundo animal organiza la complejidad a partir de un punto germen (arañas, mariposas, erizos de mar) y cómo todos los seres se organizan simétricamente a partir de un eje vertebral (peces, aves y mamíferos).

Analicemos una célula, que representa exactamente la simbología del mandala:

- El centro: el núcleo que contiene el programa (ADN).
- El citoplasma: el lugar de circulación y transformación.
- La membrana citoplásmica, que mantiene la unidad del conjunto y asegura los intercambios con el exterior.

Observemos la organización del cosmos, el sistema solar, las estrellas y sus satélites, las galaxias girando alrededor de su eje, la expansión del universo a partir de una explosión inicial.

El mandala parece ser la FORMA misma de la VIDA, del crecimiento a partir de un punto nutricional que proporciona energía al conjunto. Es la imagen del constante ir y venir entre el interior y el exterior, del movimiento vital de todo ser, que oscila constantemente entre la expansión y la vuelta al centro para encontrar en él la fuente. Es la fuerza centrífuga, que lleva al niño a la exploración, y la fuerza centrípeta, que devuelve al adulto a la introspección.



¿Por qué el mandala en el colegio y en la vida cotidiana?

Como ya hemos visto, el mandala es una herramienta de recentrado. Como su nombre indica, los ejercicios de recentrado permiten reencontrarse con uno mismo, para calmarse, «retirarse» (dejar de someterse a las presiones del grupo), sentir la vida interior, encontrar el origen. Así, por ejemplo, se proponen ejercicios de observación de la respiración, de escucha de los sonidos interiores, de concentración visual y de ejercicios corporales como automasajes, estiramientos o posturas de relajación.

El trabajo con el «dibujo centrado» se suma a estas técnicas a través de las manos, las formas, los colores y la creatividad, y propone una forma reafirmante de expresarse, escogida o construida por el alumno, es decir, expresa su búsqueda de equilibrio personal. A los niños les gustan mucho los mandalas. ¿Quién no se acuerda de ese período perturbador de la preadolescencia en el que nos gustaba tanto dibujar rosetones con regla y compás? A menudo constatamos que son los niños más alterados los que son más «bulímicos» de los mandalas. «Es un momento mágico en la vida de la clase», dicen los que los aplican en las aulas. Los adultos también se interesan cada vez más por esta actividad simple y práctica y, con frecuencia, se apasionan por ella al darse cuenta de que acrecienta su bienestar.

La información sobre esta nueva herramienta de regulación se ha extendido rápidamente por todos los ámbitos: pasó del mundo escolar a los centros de educación especial, a los reeducadores (ortofonía, gestión mental, ayuda a los toxicómanos, reinserción...), a los psicólogos, al personal de hogares para jubilados y hospitales, a los asistentes sociales... Esta propuesta creativa parece ser de gran ayuda para personas con dificultades. Asimismo, se expandía su campo de acción geográfica, los viajeros, convencidos por su propia experiencia, quisieron llevarse álbumes a países lejanos.

Sorprendida por la pasión que suscitaba simplemente colorear, intenté reflexionar sobre las razones de este sorprendente interés: creo haber encontrado algunas de ellas en el estudio de la neuropedagogía. Este es el tema que será desarrollado en la segunda parte del libro.