

Mandalas



¿Qué son los mandalas?

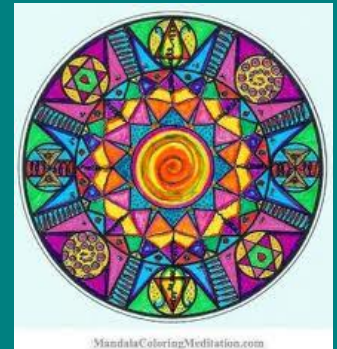
- Son diagramas o representaciones simbólicas del macrocosmos y el microcosmos.

Manda: esencia

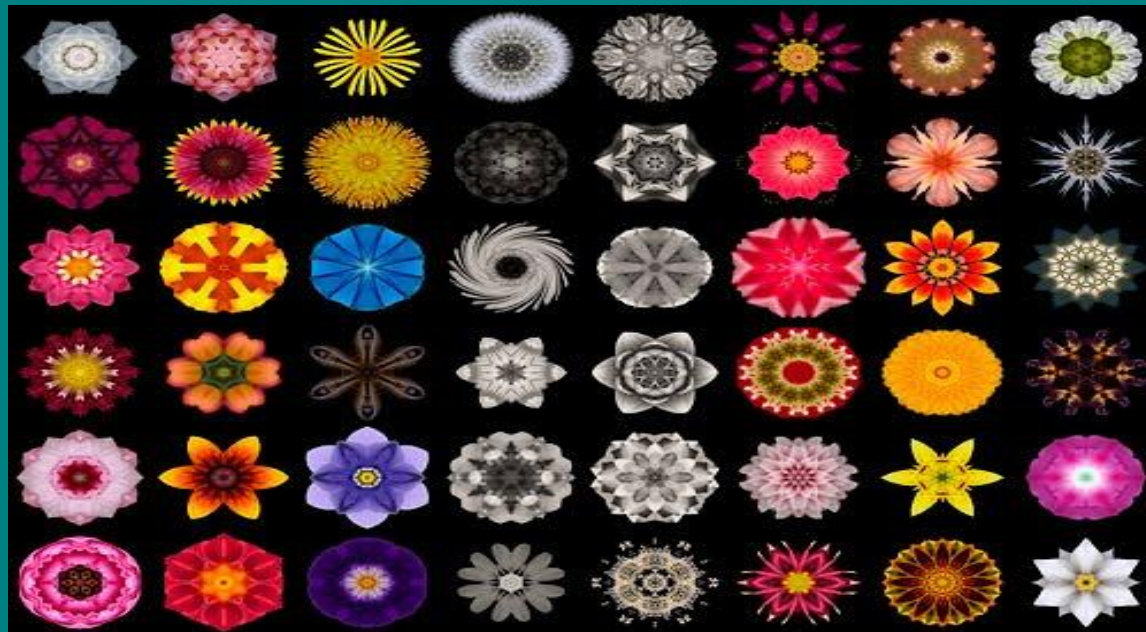
La: concreción

Mandala es la concreción de la esencia.

- Patrón completo que se utiliza como herramienta para la concentración y meditación.



Se trata de diseños circulares que poseen un cuerpo explícito o no, y que en algunos casos combinan dibujos geométricos o otras figuras, así como una combinación entre ambos.





El mandala, por la armonía entre las relaciones de sus formas, es en sí mismo un apoyo muy importante a niveles didácticos, psicológicos y emocionales.

- No requiere conocer ninguna disciplina artística o plástica (quien está haciéndolo lo colorea según sus gustos estéticos e imaginativos)
- Lo pueden realizar personas de cualquier edad.
- De manera individual, familiar o grupal.
- Puede utilizarse cualquier técnica para colorearlo.



Uso en niños

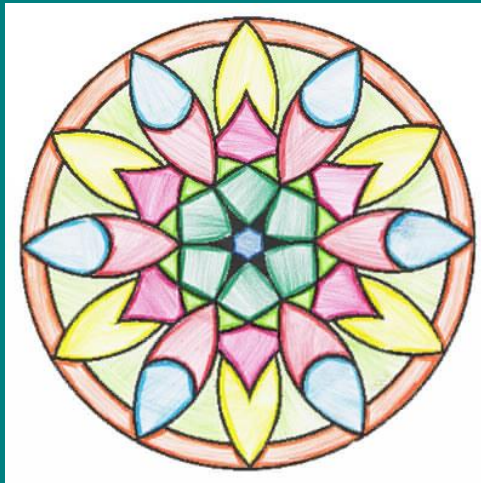
El mandala por la armonía entre las relaciones de sus formas, es en sí mismo un apoyo muy importante a niveles didácticos, psicológicos y emocionales.



Mandalas o libros para colorear

Los libros para colorear provocan:

- Respuestas estereotipadas.
- Subvaloración del propio dibujo



Usos en niños: valiosa herramienta de ayuda.

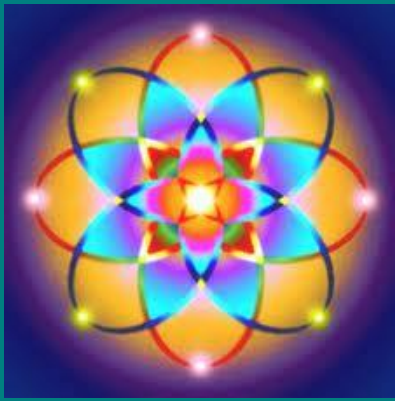
- Niños inquietos.
- Déficit atencional.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Enfermedades graves y terminales
- Abuso físico o emocional.
- Estados de ansiedad.
- Temor anticipatorio.
- Observación de mandalas: bebés prematuros: mayor respuestas emocionales y a estímulos, mejor alimentación, alza de peso y mejoras en su sistema inmunológico.



Beneficios de los mandalas

- Son herramientas para el equilibrio emocional, formas de meditación activa, diagramas organizadores, y a la vez como hermosos elementos estéticos.
- Son un apoyo terapéutico, como forma de manifestar emociones profundas y miedos, así como sentimientos de éxtasis y alegrías.
- Realizar mandalas absorbe toda la atención del niño, lo lleva a otro mundo, a un estado mental de pura concentración, que se parece a la meditación (ritmo y regularidad de concentración).





- Fisiología resultante: relajación, las endorfinas fluyen por todo el organismo, el ritmo cardíaco se vuelve más lento, la presión arterial baja, la respiración es cada vez más lenta, la sangre va hacia los intestinos: todo el cuerpo cambia.
- En los niños los resultados fisiológicos son similares a cuando están felices jugando en un parque.
- Fortalece el sistema inmunológico: *“felicidad es salud”*.
- Para los niños pueden no ser grandes obras artísticas, sino sencillamente decodificaciones simbólicas de aquello que tiene que ser expresado.

Actividad Práctica

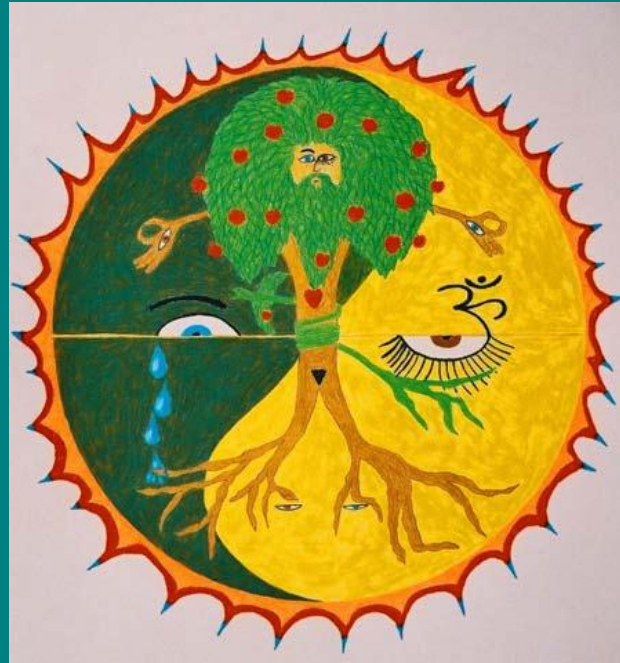
Pintar un mandala



Indicaciones:

- Trabajar en silencio: “No comentar el trabajo, sólo hablar para solicitar algún material”.
- Elegir un mandala a gusto.
- Utilizar colores a gusto.
- Emplear cualquier tipo de lápiz disponible:
- Lápices de colores de madera.
- Lápices pastel.
- Plumones finos y gruesos.





- Estamos rodeados de mandalas: la Tierra es un enorme mandala, la Luna, el sol, las gotas de agua, nosotros mismos estamos conformados por mandalas que son las células. Los átomos también lo son.

Un mandala resume todo lo que somos,
por eso cuando alguien pinta uno, expresa
su interior y podemos percibir su estado
actual.





Gracias...