

Descripción.

Para relajarse y aumentar la concentración se pueden hacer muchas cosas. Una de ellas es, en silencio o con una música de fondo suave, pintar un mandala.

Mandala significa círculo o centro. Alrededor de un punto central definido y estático se suceden formas y muestras.

- Los mandalas son un método de curación para el alma.
- Los mandalas son la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.
 - Le ayudan a descubrir su propia creatividad.
- Se descubrirá a sí mismo y la nueva realidad que le rodea.
 - Vencerá a la rutina y al stress más fácilmente.
- Se tranquilizará y ganará en confianza y serenidad. (www.free.mandala.com)

En los diccionarios se encuentra la definición de la palabra "**Mandala**" como una "representación geométrica y simbólica del universo en el Brahmanismo y el Budismo". En efecto, el mandala es originario de la India, pero también se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas como los indígenas de América (Navajos, Aztecas, Incas...etc.) o los aborígenes de Australia. El mandala es un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad.

El mandala es también llamado "**psicocosmograma**" y permite a aquel que lo utiliza de reintegrar no solamente en el universo sino en la unidad de consciencia absoluta. El mandala es un instrumento de pensamiento. Es también una forma de arte-terapia.

Sus virtudes terapéuticas permiten de recobrar el equilibrio (recentrage), el conocimiento de sí mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna. (concentración y olvido de los problemas), necesarios para vivir en armonía.

El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos que sepan o no dibujar. Su práctica es fácil, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarela, tintas, crayolas, lápices de colores etc.) (www.naturamedic.com/mandala-esp.htm)

Mandala de la escuela Shâkta

Desde hace dos décadas, en algunos países europeos se viene utilizando la milenaria técnica de los mandalas en ambientes educativos y de rehabilitación. En nuestro sistema educativo, a pesar de la creciente violencia escolar que no cesa, aún no se les ha reconocido la importancia curricular que merecen, dados sus grandes beneficios, puesto que el niño a través de ellos, además de estimular su creatividad e imaginación, aprende a desarrollar una mente pacífica y armoniosa.

Beneficios de dibujar o pintar mandalas

1) Comienzo de un trabajo de meditación activa.

- 2) Contacto con tu esencia.
- 3) Te expresarás mejor con el mundo exterior.
- 4) Ayuda a expandir tu conciencia.
- 5) Desarrollo de la paciencia.
- 6) Despertar de los sentidos. Es probable que comiences a ver lo que está a tu alrededor con otros ojos.
- 7) Empiezas a escuchar la voz de tu intuición.
- 8) Te aceptarás y te querrás más.
- 9) Te curarás física y psíquicamente.

Formas y sus significados

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados:

Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.

Corazón: sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.

Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.

Cuadrado: procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.

Estrella: símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.

Espiral: vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.

Hexágono: unión de los contrarios.

Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.

Mariposa: autorenovación del alma. Transformación y muerte.

Pentágono: silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.

Rectángulo: estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.

Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)

¿Qué quieren decir los colores?

El uso de los colores en los mandalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.

Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.

Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.

Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.

Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.

Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.

Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

(VER DIBUJOS DE MADALAS PARA IMPRIMIR EN LA SECCIÓN [RECURSOS](#))
Copyright ©Naturamedic 2007