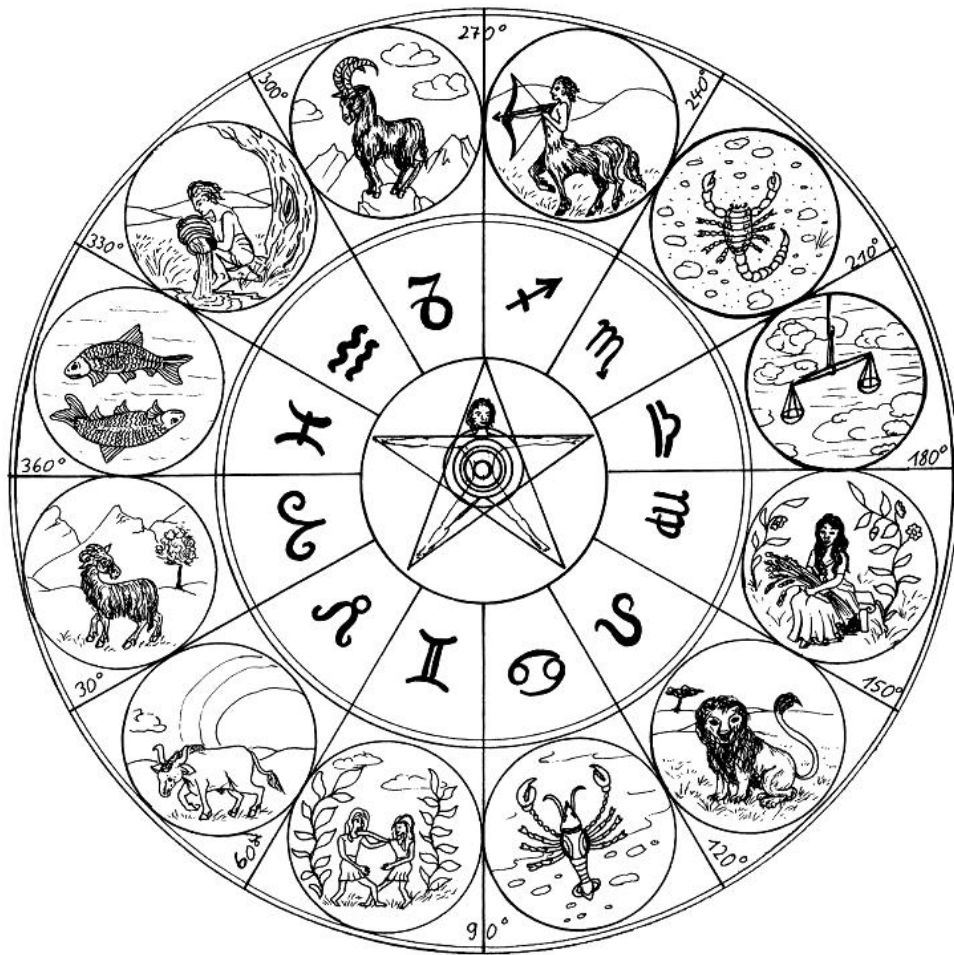


Mandalas



Simbolos



Mandalas

El mandala es un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la relajación, la concentración y a la meditación. Permite expresar nuestra propia naturaleza y creatividad. Son representaciones geométricas y simbólicas del universo y de uno mismo. El mandala significa rueda, corona, círculo, rotación, vortex y ofrenda en *sánscrito*. Son utilizados desde tiempos remotos en todos los países del mundo: India, China, Tibet, pueblos originarios de América, Australia, África...

El mandala es también llamado "psicocosmograma" y permite a quien lo utiliza de reintegrarse en el universo en la Unidad de consciencia absoluta. Es una forma de arte-terapia. Sus virtudes terapéuticas y pedagógicas permiten de recobrar el equilibrio (*recentrage*), el conocimiento de si mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna (concentración y superación del estrés) 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 animo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear (acuarelas, tintas, marcadores, lápices de colores etc.). **Dejar que lo niños lo hagan como quieren.** Poner una música de fondo agradable. **Siga su intuición y deje libre su sentido de creación. Diviértase creando.**

Podemos crear nuestros propios mandalas también. O hacer mandalas con otros materiales (arena, hojas, piedras, palos) o con el cuerpo humano en grupo. Se puede añadir sonidos y movimientos. Y luego hacer una pequeña meditación.



