

## LA UTILIZACION DEL MANDALA COMO RECURSO TERAPÉUTICO

"Hacer un Mandala es realizar una disciplina tratando de reunir todos los aspectos dispersos de tu vida, para hallar un centro y ordenarte con relación a él. Tratas de coordinar tu círculo con el círculo universal." Joseph Campbell

### FUNDAMENTACION.

#### Por qué el Mandala

*Mandala* palabra que viene del sánscrito significa círculo, rueda, totalidad.



El *Mandala* aparece desde los comienzos de la humanidad en el arte rupestre, los ritos solares de los pueblos primitivos, los imaginarios míticos de los aborígenes, los dibujos de arena de los indios navajos, la arquitectura, el arte popular, los objetos cotidianos y sobre todo está presente en la naturaleza. Los *Mandalas* son modelos primitivos de la actividad creadora. Los círculos concéntricos en la superficie del agua, las nubes, las hojas de los árboles, las frutas redondas, el ojo humano, el vientre, el ombligo, pecho y un sinnúmero de formas reflejan el movimiento cíclico.

Los *Mandalas* están presentes en cualquier proceso que implique transformación. Son estructuras mandálicas el calendario, las estaciones, el desarrollo de un embrión, los átomos, las células de nuestro cuerpo.

El universo se rige por estructuras circulares, este carácter cíclico afecta a todo el cosmos, de tal manera que cuando alteramos su ritmo, la vida pierde significado.

Carl Jung, *médico psiquiatra, suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis, posteriormente fundador de la escuela de Psicología Analítica* dice refiriéndose al mandala "... el círculo expresa la totalidad de la psique en todos sus aspectos,

incluida la relación entre el hombre y la naturaleza, el símbolo del círculo aparece en el primitivo culto solar, en la religión moderna, en mitos y sueños”.

Este famoso discípulo de Freud, descubrió que al contemplar, pintar o dibujar *Mandalas* se producía una relación entre la persona y este diseño circular. Observó que toda forma mandálica lleva la mirada hacia el centro de la misma.

A partir de estas experiencias comenzó a elaborar una teoría sobre la estructura de la psique humana. Según Carl Jung, los Mandalas representan la totalidad de la mente, abarcando tanto el consciente como el inconsciente.

Jung reconoce que mirar, pintar y/o dibujar *Mandalas* es una terapia muy efectiva frente a muchas enfermedades físicas o psíquicas. Él comenzó a dibujarlos en una etapa de crisis de su vida, cuando se separó de su colega y amigo S. Freud.

Cada mañana pintaba una y otra vez formas circulares que eran un reflejo de su estado psíquico. Durante este proceso creativo y curativo, fue confirmando que la pintura calmaba su inquietud interior, curaba sus heridas y lo ayudaba a retornar a su propio centro.

Los numerosos dibujos realizados durante ese período crítico de su vida, con sus formas, colores y puntos centrales muestran el proceso de cambio de una personalidad desgarrada encaminada hacia la sanación.

El *Mandala* dice C. Jung, siempre es un reflejo de la personalidad de quien lo pinta.

El trabajo con *Mandalas* **pone en movimiento la creatividad**, produce cambios que inciden en la regulación del sueño y la vigilia, en el humor, en la tolerancia al dolor, en la disminución de angustias y puede restablecer el equilibrio perdido con anterioridad.

En momentos previos y posteriores a operaciones, curaciones y otras problemáticas hospitalarias, algunos terapeutas piden a sus pacientes que colorean *Mandalas*.

Al pintarlos o dibujarlos las personas que sufren trastornos por estrés postraumático y síntomas depresivos ante situaciones difíciles diversas, logran calmarse; al mismo tiempo se va facilitando la integración psíquica, se logra equilibrio, tranquilidad, se van aquietando los temores y mejoran la tolerancia al dolor.

Dice Laura Podio. “Cualquier práctica que realicemos con *Mandalas*, meditación, realización, pintura, etc., genera un paulatino desarrollo de ciertas cualidades beneficiosas a nivel mental, como la concentración, paciencia, calma, armonía y bienestar; y también otras reacciones en la química cerebral que estimulan el sistema inmunológico”

“El estímulo visual del *Mandala* impacta sobre el quiasma óptico emitiendo mensajes a nivel del hipotálamo que generan una cascada química de neurotransmisores beneficiando de esta manera a todos los sistemas: endocrinológico, neurológico, inmunológico y psicológico”.

Es una herramienta de reestructuración sencilla, concreta, eficaz y al alcance de todos, excelente instrumento para utilizar con los pacientes complementando la intervención verbal dentro de un tiempo acotado.

Niños y adultos, sepan o no dibujar pueden trabajar con Mandalas desde el coloreado, dibujo y contemplación de los mismos.

Dice Ana Inés de Avruj: “ En los tiempos de transformación en que vivimos, la auto-expresión y contemplación de mandalas nos permite hacer centro en nosotros mismos y expandir nuestra conciencia desde el mundo de la fragmentación y falta de sentido al reino de la interrelación y la totalidad”.

Estos distintos procesos los iremos transitando **si es de tu interés**, a lo largo del año

- Los mandalas en la naturaleza y en el mundo de la cultura
- Mandalas y yantras



- Los mandalas como espejo de autoconocimiento
- El lenguaje de los símbolos y el significado de números y colores
- (interpretación personal, cultural y arquetípica)
- Mandalas, sincronicidad y creatividad
- Los mandalas como experiencia espiritual y como herramienta de meditación y contemplación
- Los mandalas en el proceso terapéutico y la práctica docente: cómo, cuándo, de qué modo. Indicaciones y contraindicaciones.
- El proceso mandálico y el cultivo de actitudes tales como paciencia, capacidad de asombro, apreciación, confianza, desidentificación, vivir en el momento presente, gozar de la existencia como un proceso de creación permanente y la aptitud de mirar lo que somos y el mundo en el que vivimos con amor, bondad y reverencia.

Lic. María Cristina Grillo