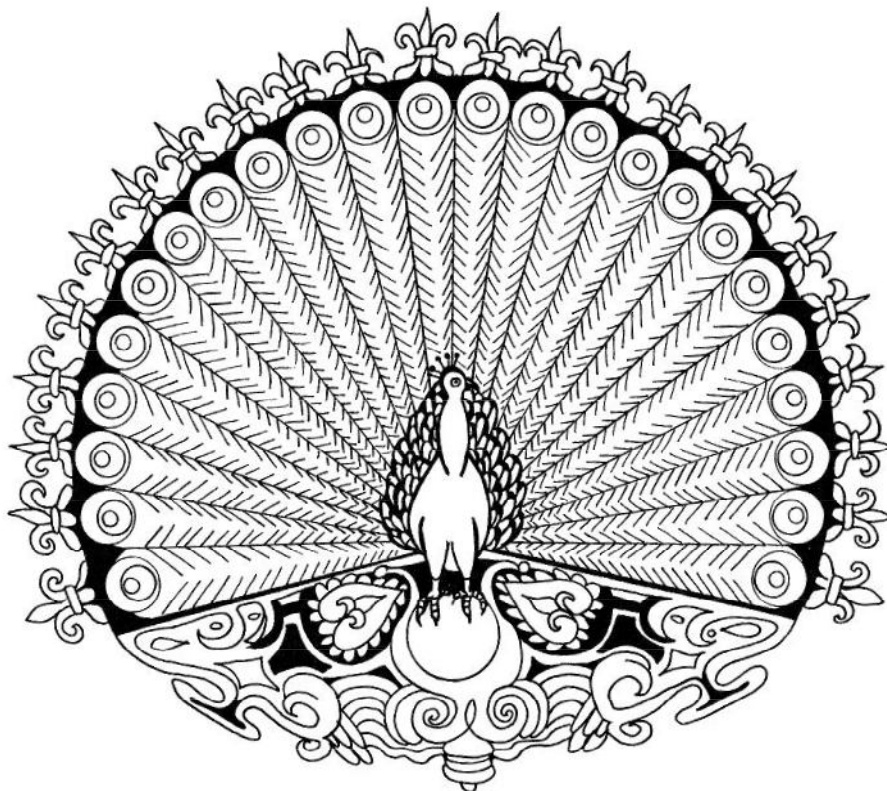




# Mandalas

---



## Anti-estrés y concentración para grandes y pequeños Nivel II

*Cuadernos para una educación holística*

PEDAGOGIA 3000

[www.pedagoogia3000.info](http://www.pedagoogia3000.info)



# 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. ¡Es divertido!

## Sugerimos fotocopiar

los mándalas antes de empezar a colorear, a fin de conservar un juego de mándalas con los trazados en blanco y negro para trabajos posteriores.

En la casa y en el salón escolar siempre tener a la mano algunos mandalas para colorear y pinturas, crayones, marcadores, etc... Dejar que el niño o el adulto pinte como lo sienta.

Fuentes: Algunos de los dibujos son tomados de los libros de Kustenmacher, Marion y Werner (1998. *Energía y fuerza a través de los Mandalas, un libro para pintar, nuevos ornamentos con seis milenios de antigüedades*. Ediciones Obelisco, España), y de Wuillemet, Sascha y Andrea-Anna Cavelius (1999. *Encuentre la paz interior, mandalas, teoría y práctica*. Mens-Sana. España.). Así como de varias páginas Web.

Este trabajo es una recopilación de mandalas ya existentes. No conocemos a los autores de algunos de estos mandalas. Pedimos disculpas de antemano. Aclaramos que hemos colocados estos mandalas como servicio para profesores y padres, como un apoyo sin fines de lucro. Son de descarga libre y agradecemos a todos los artistas. Si hay cualquier inconveniente con los derechos de autor, por favor contactarnos.

