



MANDALAS



Los mandalas son unos dibujos en formas concéntricas usados desde tiempos ancestrales para conseguir una armonía personal. Son originarios de la India aunque otras culturas los han empleado (Indígenas de los indios americanos o los aborígenes australianos).

Efectos importantes que producen en las personas, especialmente en niños y personas con discapacidades mentales.

1. Fortalecer nuestra capacidad de concentración al enfocar la conciencia y la mente en un punto.
 2. Obtener flexibilidad de pensamiento y de acción.
 3. Conectarnos con nuestra parte creativa.
 4. Reafirmar las habilidades de disciplina, exactitud y precisión.
 5. Ayuda a desconectarnos de las preocupaciones diarias y nos relaja de forma natural especialmente porque encontramos un momento para dedicarlo a nosotros mismos.
 6. Liberamos endorfinas al estimular el lado derecho del cerebro (mente lógica, científica), produciéndonos una sensación de bienestar general.
 7. Activa ambos hemisferios cerebrales, equilibrando el modo de pensamiento, las actividades de la mente y las habilidades asociadas a cada hemisferio. En un mismo dibujo se encuentran figuras geométricas que son captadas por nuestro lado lógico (hemisferio izquierdo) y los colores y dibujos que son captados por nuestro lado creativo (hemisferio derecho).
 8. A nivel espiritual, ayudan a llevar la meditación a nuestro lado racional.
- ... y otras numerosas ventajas.

Normas principales para pintar los mandalas:

1. Es una actividad libre, no se debe obligar a pintar un mandala cuando no se desea.
2. Seleccionar el mandala entre varios, no forzar a pintar uno determinado influyendo en la elección, ni como pintarlo o colores a pintar.
3. Respetar el deseo de crear el propio mandala, pero hay que tener definido el centro y el perímetro exterior.
4. Dejar el tiempo necesario para la pintura de cada mandala.
5. Especialmente en niños, dar ejemplo coloreando con ellos.
6. Es conveniente acompañar la pintura con música relajante.
7. Es importante una buena ventilación, iluminación y sonoridad de la sala.
8. No castigar a un niño privándoles de esta actividad.
9. No debe iniciarse un nuevo mandala sino está acabado el anterior.
10. Enjuiciar, poner en ridículo o evidencia a un niño por el mandala que haya realizado.
11. Obligar a un niño a exponer un mandala si no lo desea.
12. Si se pinta del centro hacia afuera liberamos las energías que esconde.
13. Si se pinta de fuera al centro, encontraremos meditativamente nuestro propio centro.
14. Respetar la dirección en que se ha empezado a pintar (del centro a fuera o de fuera al centro).

Enlaces a Webs para descargar mandalas:

http://www.geschichteinchronologie.ch/ps/Owusu_mandalas-para-pintar-en-meditacion-ESP.html
<http://www.dibujos-para-ninos.com/dibujo-mandala.html>
http://mandalaz.free.fr/fr/mandalas_petits.html
<http://www.atelierdefengshui.com/mandfc.htm>

Si desea otros tipos de mandalas para trabajarse, sírvase ponerse en contacto con nosotros, solicitándonos a Info@oshar.com. Gracias.