

TFG

Emoci3n,el esc3ner como herramienta emocional.

Presentado por Celia Velert Soto

Tutor: 3mparo Berenguer Wieden

Facultat de Belles Arts de San Carles

Grado en Bellas Artes

Curso: 2018-2019



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Mi trabajo se ha basado en el estudio y la investigación de la historia y origen de los mandalas y su uso actual en los centros educativos o sanitarios, donde son empleados para la mediación, el crecimiento y el desarrollo intelectual de los niños o personas mayores o con alguna dificultad o discapacidad cognitiva. También he tratado las diferentes técnicas que hay para crear o pintar mandalas y el significado de los colores y de su simbología. Actualmente los mandalas también son empleados en talleres de arteterapia, porque ha sido comprobado su eficacia y ayuda a nivel sanitario, puesto que ayudan a evadir la mente, a desarrollar la capacidad creativa y capacidad de concentración, a relajarse y eliminar el estrés, ya que son empleados en la meditación y finalmente són un método donde cada individuo es capaz de reflexionar, conocerse mejor y encontrarse a si mismo, su yo interior.

En mi proyecto también he profundizado en la relación que existe entre el estado de ánimo y el uso de cada determinado color, donde cada uno posee diferentes asignaciones sentimentales o emocionales, definiendo las emociones y mencionando el vacío emocional. Los mandalas se pueden crear, pintar o simplemente observar, y todos ellos esconden una connotación sagrada y espiritual que consiguen que cada persona contacte con su propio yo, conociéndose mejor a si mismas.

El arte se puede convertir en una buena herramienta terapéutica y una fuerte acción creativa, capaz de lograr un mayor estado anímico y emocional para las personas, sean niños en edad de crecimiento y desarrollo intelectual, jóvenes o ancianos, posean o no alguna enfermedad a nivel físico o psicológico; este sería mi concepto como estudiante de Bellas artes, de lo que hoy en día se podría definir como una herramienta de gran ayuda en la arteterapia.

En mi proyecto muestro mi obra personal, basada en diferentes series de mandalas, trabajados con técnicas distintas, explicando el proceso de trabajo de cada una de ellas.

CONCEPTOS O PALABRAS CLAVE:

Mandalas, educación, salud, color, simbología, arteterapia, meditación, mente, herramienta terapéutica, emociones, sentimientos, vacío emocional, yo interior, desarrollo intelectual, capacidad creativa.

ABSTRACT AND KEYWORDS

My work has been based on the study and research of the history and origin of the mandalas and their current use in the educational or sanitary centers, where they are employed for the mediation, the growth and the intellectual development of the children or elderly people or with some difficulty or cognitive impairment. I have also tried the different techniques to create or paint mandalas and the meaning of the colors and their symbology. Nowadays, mandalas are also used in arttherapy workshops, because they have been proven to be effective and help at the health level, since they help to evade the mind, to develop the creative capacity and capacity of concentration, to relax and to eliminate the Stress, since they are employed in meditation and finally are a method where each individual is able to reflect, know better and find himself, his/her me interior.

In my project I have also deepened the relationship between the mood and the use of each particular color, where each has different sentimental or emotional assignments, defining emotions and mentioning emotional emptiness. Mandalas can be created, painted or simply observed, and all of them hide a sacred and spiritual connotation that they get each person to contact their own self, knowing better themselves.

Art can become a good therapeutic tool and a strong creative action, capable of achieving a better mood and emotional for people, whether children in age of growth and intellectual development, young or old, or not possess illness on a physical or psychological level; This would be my concept as a student of fine arts, of what today could be defined as a tool of great help in the Arteterápia.

In my project I show my personal work, based on different series of mandalas, worked with different techniques, explaining the work process of each one of them.

CONCEPTS OR KEYWORDS:

Mandalas, education, health, color, Simbologíá, arttherapy, meditation, mind, therapeutic tool, emotions, feelings, emotional emptiness, inner self, intellectual development, creative capacity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.....	7
2.1 OBJETIVOS.....	7
2.1.1 OBJETIVOS GENERALES.....	7
2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
2.2 METODOLOGÍA.....	7
3. CUERPO DE LA MEMORIA.....	8
3.1 Que es un mandala?.....	8
3.2 La espiritualidad de los mandalas.....	9
3.3 Proyecto personal: Mandalas.....	10
3.4 Origen y cultura de los mandalas.....	11
3.5 Utilización de los mandalas.....	11
3.5.1 La presencia de los mandalas en otras culturas.....	11
3.5.2 En el hinduismo.....	12
3.5.3 En el budismo.....	13
3.5.4 El Tibet, una cultura budista.....	15
3.5.5 Utilización de los mandalas en los tiempos contemporáneos.....	16
3.5.6 Los mandalas en la meditación y su uso terapéutico.....	16
3.5.7 Los mandalas usados en la decoración.....	18
3.5.8 Los mandalas usados en la educación infantil.....	20
3.5.9 Investigación en Colombia sobre el uso de mandalas en las escuelas infantiles.....	21
3.6 Simbología del círculo.....	24

3.7 Metodología proyectual.....	26
3.7.1 <i>El color en los mandalas y la relación emocional.....</i>	26
3.7.2 <i>Obra y proceso de trabajo.....</i>	34
4. REFERENTES ARTÍSTICOS.....	40
5. CONCLUSIONES	44
6. BIBLIOGRAFÍA.....	45

1. INTRODUCCIÓN

Mi proyecto ha consistido en estudiar e investigar el Origen, cultura, y uso que han tenido y tienen hoy en día los mandalas, desde su aparición a lo largo de la historia, los beneficios que nos aportan a nivel psicológico y sus significados, sean espirituales o no. En el trabajo he investigado como estos repercuten hoy en día en nuestra sociedad, para que son utilizados y con que métodos se pueden crear o trabajar con ellos.

También he estudiado el significado que puedan tener las formas o figuras de su composición, al igual que los colores empleados en su creación y como esto repercute o la relación que se establece con el estado de ánimos y las emociones de las personas.

Es por ello que mi proyecto artístico y obra se ha basado en trabajar realizando varias series de mis propios mandalas, bien sea a través del dibujo y la composición de sus formas o con el color y utilizando diferentes técnicas o métodos.



2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos a nivel general de mi trabajo han consistido en:

- Investigar acerca del Origen, historia y cultura de los mandalas, para descubrir su procedencia y el modo en que se han globalizado y popularizado estos dibujos, pasando de formar parte únicamente de las culturas orientales, a cobrar también importancia dentro de nuestra cultura Occidental.
- Explicar el significado de los mandalas en diferentes culturas y su simbología, mostrando el significado o sentido de las diferentes formas o figura compositivas.
- Explicar la utilización o diferentes usos de los mandalas en la actualidad.
- Identificar el papel de los mandalas en la meditación, sus beneficios a nivel terapéutico y como ayudan a las personas a relajarse, reflexionar y conocerse mejor a si mismas.

2.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mostrar la relación emocional que existe con los colores y con la personalidad.
- Realizar una obra artística basada en la creación de una serie de mandalas realizados con técnicas distintas.
- Llegar a experimentar un autoconocimiento personal a través de la creación de mi obra personal, con el fin de conocerme mejor a mi misma y de ver el reflejo de mi personalidad como artista en la obra.

2.2 METODOLOGÍA

La metodología del Proyecto se ha basado en la investigación y estudio de los mandalas y los objetivos planteados previamente en el trabajo, y en representar mi propia obra artística, la creación de una serie de mandalas realizados con diferentes técnicas pictóricas, como son en este caso la talla en madera, empleando la cortadora laser, la creación de mandalas cosidos con hilos y lana de colores y la realización de mandalas diseñados y pintados personalmente, usando colores y rotuladores o utilizando plantillas ya creadas y pintandolas posteriormente.

En mi metodología de trabajo también incluyo la experimentación personal e íntima que me ha aportado realizar esta acción creativa a nivel de conexión mental conmigo misma y de meditación y la reflexión emocional e interpretativa en relación con la elección y uso de colores a la hora de crear la obra.

3. CUERPO DE LA MEMORIA

3.1 QUES ES UN MANDALA?

La palabra «mándala» tiene su origen y proviene de India del sánscrito. Este concepto traducido significa círculo o disco, pero el significado del mándala abarca mucho más allá de un concepto geométrico. Representa totalidad, estructura, centro, unidad, equilibrio, búsqueda de paz, se trata de la construcción de una estructura organizada. Estas imágenes describen tanto realidades materiales como no materiales y aparecen en todos los aspectos de la vida: los círculos celestiales que llamamos Tierra, Sol y la Luna, así como círculos conceptuales de amigos, familia y comunidad.

Dentro de las religiones budistas e hinduistas, estas representaciones simbolizan el microcosmos y el macrocosmos. A nivel estructural, el centro del universo se presenta como un círculo en el interior de un cuadrado, pero no todos los mandalas utilizan el mismo esquema o estructura geométrica.

Se trata de dibujos que constituyen una representación de las fuerzas que rigen el universo.

Los mandalas se han globalizado y logran crear una visión integrada del mundo, representada por estos a lo largo de algunas religiones orientales, comenzó a surgir en el oeste de las culturas religiosas.

La sensibilización del mándala puede tener la capacidad de cambiar cómo nos vemos a nosotros mismos, conocernos mejor personalmente y también a nuestro planeta, y tal vez nuestro propio propósito en la vida. «Fragmento tomado del Viaje al centro por Bailey Cunningham.

Existe gran diversidad de mandalas con estructuras que se pueden juntar para la creación de un mándala grupal o conjunto, lo cual forma parte de una acción y experiencia unificadora, en la que la gente pueda expresarse de forma individual y creativa formando una estructura unida de forma que se consiguen crear círculos de confianza, amistad, sentido de paz, armonía y construcción personal. Los mándalas se encuentran en diferentes continentes y culturas y son vistos desde diferentes ángulos y expresiones. Por ejemplo en América, los indígenas han creado ruedas de medicina y los mándalas de arena.

También el calendario circular azteca era a la vez un dispositivo de cronometraje y una expresión religiosa de los antiguos aztecas. En Asia, el taoísta «yin-yang» es un símbolo que representa la oposición, el bien, el mal y el equilibrio necesario entre ellos para mantener armonía en el centro, así como la interdependencia.

Por otra parte, otro ejemplo es el mándala tibetano, que es una representación pictórica de significado religioso y son utilizados para la meditación, y de esta forma existen muchos más continentes donde estas estructuras artísticas han cobrado importancia y sentido.

3.2 LA ESPIRITUALIDAD DE LOS MANDALAS

La espiritualidad es algo que es practicado diaria y constantemente en todo lugar. De forma consciente o no, todo lo que hacemos tiene nuestra esencia impresa. No es necesariamente religión, aunque no son conceptos distantes.

Como han afirmado varios filósofos, el arte es el medio más directo para expresar la espiritualidad, y los mandalas son una buena forma de hacerlo, se trata de un lenguaje del alma que se convierte en una necesidad.

Oriente ha tenido una gran influencia en nuestro hemisferio, a nivel cultural y filosófico, y crece día a día gracias la globalización, que permite que seamos invadidos cada vez más de productos e ideas Orientales que nos aportan nueva sabiduría.

Lo espiritual en el arte no es término de la nueva era, es un tema presente en el trabajo de muchos y reconocidos artistas que han moldeado y dado forma a nuestra cultura. Las religiones y ciencias ocultas han sido una gran influencia en el arte, algo que han evidenciado muchos artistas; muchos de ellos influenciados por el zen, los rosacruces, la teosofía, o simplemente algunos que se dejaron llevar por su intuición.

La mística, lo sagrado y lo efímero son temas familiares a estos artistas, los mandalas son círculos que actúan como símbolo de lo místico, lo psicológico, y la metáfora de lo efímero y también un punto de convergencia de una espiritualidad Oriental y Occidental, y discutida a través de la mirada del arte.

El círculo siempre ha sido una figura recurrente en las culturas del mundo, siempre presente, delineando los espacios sagrados designados para los rituales, como lugares de protección, lo cual es una práctica muy antigua, a través de la figura de los mandalas se crea un espacio sagrado para la contemplación, inmerso en un entorno concurrido y teniendo como finalidad inducir un estado de calma y meditación.

3.3 PROYECTO PERSONAL: MANDALAS

Para mí los mandalas son una forma de autoconocimiento personal en el que plasmamos en un dibujo nuestro modo de ver la vida, expresándonos de forma personal y reflejando nuestra personalidad, al mismo tiempo que nuestro cerebro es capaz de desarrollar la capacidad de concentración en una actividad que también fomenta la capacidad creativa y que resulta aportar ciertos beneficios para el desarrollo y la salud psicológica y mental.

Los mandalas nos ayudan por ejemplo a través de la meditación que produce esta acción artística, a calmar la ansiedad, los nervios, a concentrarnos, conocernos mejor a nosotros mismos y mejorar nuestra seguridad.

Para mí el arte es un propósito global a la vez que es la expresión de lo individual hacia los demás. En esta medida cada artista puede aportar en su obra e influenciar e inspirar a otras personas.

El mandala como obra de arte sirve como proceso individual, porque concentra una gran cantidad de expectativas personales, e invita al espectador a pensar en sus propias creencias, haciendo que considere y reflexione sobre su espiritualidad.

Por ello, los mandalas, más allá del significado o connotación espiritual que puedan tener para muchas culturas y religiones orientales, como son el budismo y el hinduismo, lo cual es algo que otorga gran valor a estos dibujos y creaciones, me parece que se trata de estructuras artísticas de suma importancia, por el uso terapéutico, además de estético que estas poseen y que nos otorgan grandes beneficios para la salud de las personas.

3.4 Origen y cultura de los mandalas

El término mandala significa “**rueda o círculo**” en sánscrito, y tiene su origen en India. Estas creaciones pictóricas son utilizadas, especialmente, en el hinduismo y en el budismo, ya que evocan representaciones del macrocosmos y microcosmos, concebidas siempre desde un punto de vista espiritual. Sus beneficios son apreciables por aquellas personas que practican la meditación.

En Oriente, estos símbolos han surgido originariamente de sueños y visiones y que no han sido inventados por ningún padre de la Iglesia mahayana.

Al contrario, pertenecen al campo de los símbolos más antiguos de la Humanidad y quizá se tropiece con ellos ya en el Paleolítico.

3.5 UTILIZACIÓN DE LOS MANDALAS:

En primer lugar, tenemos que tener en cuenta que la utilización básica de los Mandalas, sobre todo para los budistas, es la meditación. A través de la observación de sus múltiples formas y tratando de conseguir un estado pleno de calma, dejando la mente en blanco, crean una conexión directa entre el hombre y la divinidad, es decir se logra contactar con el universo.

Por ello los mandalas son un punto energético que ayuda al hombre a conseguir un equilibrio espiritual y a purificar su alma.

Más allá de su significado espiritual y su uso en la meditación, en la actualidad también se crean y se pintan mandalas con fines puramente decorativos, o como una saludable afición, ya que se trata de imágenes visualmente agradables y capaces de crear calma visual y relajar al espectador o creador en el proceso de la acción creativa.

3.5.1 La presencia de los Mandalas en otras culturas:

Los Mandalas no solo forman parte de las creencias hinduistas o budistas, sino que también se pueden observar como protagonistas en otras culturas, por ello son visibles y rápidamente reconocibles, en laberintos de iglesias góticas, las chacanas andinas o los diagramas o atrapasueños indios. También hay ciertos rituales mágicos en los que se ha descubierto la presencia de círculos con el fin de separar los espacios profanos de los sacros.

3.5.2 EN EL HINDUISMO

Yantras



Un yantra es una composición geométrica de dos o tres dimensiones que se usan en las sadhanas, o los rituales de meditación. Se le considera la morada de los dioses. Cada yantra es único y hace una llamada a una deidad a través de elaborados diseños geométricos y simbólicos.

“Los yantras funcionan como símbolos que revelan el cosmos y como un gráfico instructor del espíritu de las personas y sus experiencias humanas”.



Los yantras no son representaciones, sino que están vivos, y con ellos se puede llegar al conocimiento a través de la experiencia.

3.5.3 EN EL BUDISMO

Vajrayana tibetano

El mándala tibetano, en el Budismo, representa normalmente un paisaje de la tierra de Buda o de la visión de culto de Buda con el que se identifican.

La mayoría de los mándalas consisten en una zona exterior circular y una zona interior cuadrada (aunque a veces circular) con una decoración elaborada en el centro. La parte interior del mándala puede ser ocupado por caracteres budistas y símbolos, así como imágenes de sus deidades asociadas, los cuales “simbolizan diferentes etapas en el proceso de la comprensión de la verdad”.

Los mándalas son normalmente usados en el budismo tántrico como ayuda para la meditación.

Por un lado los mándalas budistas son considerados o concebidos como “un espacio sagrado”, y además como una morada de los dioses. Por otro lado, se considera a estos como un lugar separado y protegido por el mundo externo del Samsara.

El mándala es un apoyo para la meditación de la persona, algo que debe ser contemplado repetidamente, hasta conseguir que su imagen llegue a ser interiorizada incluyendo hasta los mínimos detalles y puedan ser observados o apreciados como una imagen vívida.

En los mándalas realizados con arena para meditar, el Budismo enseña que después de varios días o semanas de la creación del diseño de un mándala, la arena se recoge junta y normalmente se echa a una corriente de agua para extender las bendiciones del mándala. La visualización del concepto del mándala es una de las contribuciones más significativas del budismo para la psicología Transpersonal. Los mándalas son vistos como lugares sagrados, en los que podemos recordar en su contemplación la santidad del universo y su potencial en sí mismo.

Se trata de un medio para descubrir la divinidad mediante la comprensión que reside en cada una de nuestras mentes.



El mándala puede representar también el universo al completo, el cual es tradicionalmente representado con el Monte Meru como eje del mundo en el centro, y rodeado por los continentes. Las ofrendas al mándala en el budismo tibetano es son ofrendas simbólicas al universo total.

El mándala puede ser mostrado para representar en una forma visual la esencia central de las enseñanzas del Vajrayana. En el mándala, el círculo exterior en llamas simboliza normalmente la sabiduría y la cordura.

Mandala como ofrenda



Mientras que los anteriores mándalas representaban a Buda, estos mándalas representan al universo. Este tipo de mándalas son usados para simbolizar las ofrendas al universo, a los Budas o a los maestros por ejemplo.

Son normalmente estructurados según el modelo del universo, como forma de enseñanza en los textos del budismo clásico del Abhidharma-kosa, con el Monte Meru en el centro, rodeado de continentes, océanos y montañas, etc.

3.5.4 EL TIBET, UNA CULTURA BUDISTA

Occidente se ha creado una determinada imagen o concepto sobre el Tíbet, con el fin de descubrir que es lo que éste revela de la cultura Occidental, sus preferencias, sus temores y su determinada forma de ver el mundo.

La mente de los seres humanos ordena y completa las percepciones de acuerdo con una estructura interna habitual. Esta estructura ha obtenido sus raíces y cuerpo en los individuos que conforman una cultura y moldea las imágenes que cada cual se hace de sí, del mundo, de los objetos, de los sucesos y de la historia.

A partir de estas imágenes se forman creencias; y a partir de ellas se toman decisiones que posteriormente se realizan.

Esta estructura puede ser modificada y, de hecho se modifica todos los días, para adaptarse a los intereses y a los medios que ofrece cada época.

¿Y por qué buscar en el Tíbet?

Porque esta no es sólo una cultura diferente y opuesta, sino que es, además, una cultura agradable ante los ojos de Occidente.

Los monasterios son otro aspecto que se destaca en la imagen occidental del budismo tibetano. Se trata de sólidas instituciones religiosas, que portan y guardan una poderosa fe que mantiene la unidad cultural de un pueblo y le otorga la fuerza para vencer la adversidad. Ése es el que reconocemos como el espíritu del Tíbet: su religión.

Tíbet se nos presenta como territorio, pueblo y religión... El budismo parece presentar un tipo de creencia peculiar que puede mantenerse junto a otras creencias, ofrece ciertas actividades o rituales, retoma aspectos de cada persona dejados de lado por otras religiones, ofrece sabios consejos para la vida cotidiana y promete el “encuentro consigo mismo”, lo cual atrae las miradas de Occidente, que lo considera, no sólo como una religión, sino como un modo o sistema de pensamiento, es decir como una sabiduría.

¿Qué percibimos de esta sabiduría tibetana?

Se trata de una cultura milenaria y esotérica.

Para saber el impacto exacto que ha generado el budismo en Occidente hay varias obras que lo explican, entre ellas destaca la guía: Ronce, Philippe, Guide des centres bouddhistes en France, París, Noêsis, 1998.

Este texto presenta los centros budistas de Francia, según las diferentes regiones, y describe cada uno de los más importantes, mostrando también a sus maestros espirituales, etc.

EL MANDALA COMO RELAJACIÓN

Dentro de las múltiples técnicas de relajación orientales, se encuentra la de pintar mándalas, los cuales son publicados en libros parecidos a los de los libros de colorear de los niños, donde viene el mándala sólo dibujado con líneas y el resto en blanco listo para colorear. Esta técnica de relajación no requiere ninguna disciplina expresa, como puede serlo en otras, ya que quien está haciéndolo lo pinta según sus gustos estéticos e imaginativos o su estado emocional. La pueden realizar personas de cualquier edad, siendo además una forma de fomentar la creatividad

3.5.5 UTILIZACIÓN DE LOS MANDALAS EN LOS TIEMPOS CONTEMPORÁNEOS

En la actualidad los dibujos de mandalas se emplean para diferentes funciones y están presentes en casi todo el mundo. En primer lugar su utilización básica es en la meditación, son un reconocible punto energético que ayudan a las personas a conseguir un equilibrio espiritual y a purificar su alma. También son usados por los múltiples beneficios que otorga su uso, para hacer terapias y para relajarse.

Otra utilidad importante de estos, es su utilización en el sistema educativo para niños, puesto que se ha demostrado que ayuda a mejorar la creatividad, el rendimiento y la capacidad de concentración, y a expresarse emocional y socialmente de una forma motivadora para los niños. Finalmente son usados para la decoración de las casas y otros espacios por su agradable estética, o simplemente como una afición artística saludable.

3.5.6 LOS MANDALAS EN LA MEDITACIÓN Y SU USO TERAPEÚTICO

La principal función de estos dibujos es la meditación y la relajación. Para crear su composición se dibujan desde el centro hacia el exterior y las diferentes formas tienen distintos significados. Según se escojan unas u otras se puede apreciar el estado de ánimo del artista o la persona creadora, sus preocupaciones e intereses.

Crear un mandala es un sinónimo de relajación y desconexión. Actualmente se han vuelto muy populares los libros para pintar mandalas, que son muy utilizados por las personas adultas para liberar el estrés, o por niños o adolescentes.

Una vez que el mandala está terminado llega el momento de meditar. Para hacerlo se debe mirar el centro de la estructura mandálica y relajar la mente. Este ejercicio se puede realizar en cualquier lugar donde haya una mandala, y siempre que se tenga un ambiente tranquilo, para así facilitar la concentración.

Crear un mandala permite que las personas se expresen libremente, dentro de una estructura unificada. Los mandalas pueden realizarse de forma individual o en grupo, según el uso terapéutico que se le puede aplicar, también hay mandalas creados especialmente para los niños.

Son utilizados ya desde la antigüedad en diversas religiones para meditar y como forma de expresión y de fé. Curas y monjas, indios americanos, el calendario azteca, el taoísmo...

Incluso podemos apreciar y contemplar construcciones de mandalas en la arquitectura, en muchos edificios del mundo, y solo con mirar ya se puede llevar a cabo un ejercicio meditativo.

Todos estos dibujos guardan características, en común y significados similares, por ejemplo, hacer un mandala en la arena significa el ciclo de la vida.

El proceso creativo es un método de auto expresión diferente a otros que se puedan llevar a cabo, y las personas que realizan mandalas suelen sentir alivio y paz. Es esta la razón por la que se puede llevar a cabo una meditación con un mandala, ya creado para conseguir una sanación de nuestra mente y nuestro espíritu.

Meditar es una acción que posee multitud de beneficios para la salud de las personas, es capaz de mejorar el sistema inmunológico, reducir el estrés, luchar contra la depresión, reducir el dolor y bajar la presión. Además, colorear mandalas o el simple hecho de mirarlos es una forma de meditación, tiene efectos terapéuticos y no necesitamos tener una preparación específica, como ocurre con otras clases de meditación que si la requieren.

La meditación con mandalas es especialmente útil en niños, puesto que les permite abrirse de una forma diferente, algo que a menudo es un reto difícil para los más pequeños, y expresar los sentimientos sin necesidad de verbalizarlos.

Lo mismo sucede con adultos en determinadas situaciones difíciles, por ejemplo, personas con cáncer, que deben afrontar la enfermedad o personas que luchan contra las adicciones, como tratar de superar ciertos vicios, como el alcohol, el cigarro o las drogas, ya que es otra forma de expresar los sentimientos.

El famoso psicólogo Carl Jung afirmaba que un mandala es “un refugio seguro de la reconciliación interior y la plenitud”, por eso, los mandalas son ideales para meditar.



3.5.7 LOS MANDALAS USADOS EN LA DECORACIÓN

Además de su característico uso para la meditación, las diferentes formas, diseños y colores propios de los mandalas forman parte hoy en día en el diseño y la decoración de las casas y otros espacios, puesto que son considerados como un centro de equilibrio energético, que ayuda a que el entorno se transforme y con ello la mente de las personas que se encuentran en él.

No solo son usados como un elemento decorativo, también se utilizan como una terapia espiritual y un aporte muy personal. Más allá de si uno es místico o no y crea o no en la espiritualidad, pueden ser usados como opción decorativa y con fines puramente estéticos.

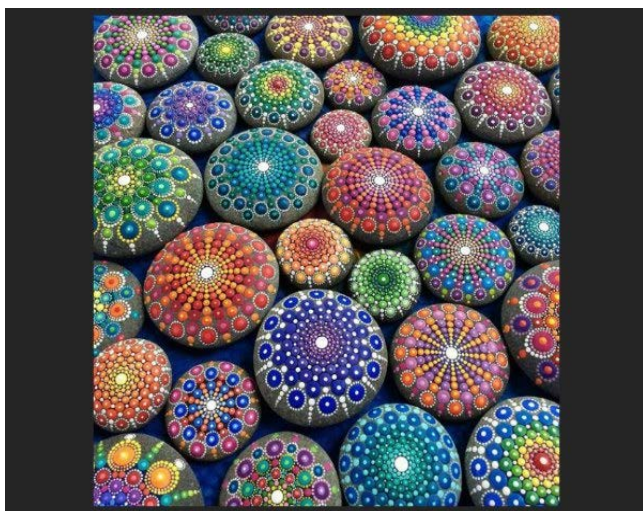
Hablamos en referencia a la actualidad, pero ya desde la antigüedad, como bien he mencionado anteriormente en mi trabajo, fueron empleados estos dibujos por diversas culturas.

Desde los Druidas en la península Ibérica así como los Indígenas Americanos, los Chinos, o los egipcios han utilizado estos mandalas, no solo para relajarse y conectarse con un mundo superior y espiritual, sino que también han contado con ellos en construcciones y en la decoración de su entorno, tal y como hacemos nosotros empleándolos actualmente e la decoración de vanguardia. Mandala pintado en tela.

Los mandalas usados en la decoración, pueden estar presentes, siendo realizados con diferentes técnicas, y representados en espacios u objetos diversos, que forman parte del entorno. Pueden estar pintados en murales y paredes, en piedras o utensilios del hogar, grabados en las cabezeras de los dormitorios o en muebles, e incluso pintados en ventanas y telas como lienzos, sábanas,cortinas,colchas,almohadas, etc.

También pueden estar presentes en bordados y tejidos en alfombras o como atrapa sueños.

En las siguientes imágenes se muestran ejemplos del uso de estas composiciones mandálicas en la decoración.



Mandalas pintados en piedras.



Mandala grabado en objeto común.



Mandala pintado en mueble.



Mandala cosido en colcha de cama.



Mandalas bordados.



Mandala colocado en la ventana.



Mandala tallado en cabecera de cama.



Mandala cosido en cortina.

3.5.8 LOS MANDALAS EN LA EDUCACIÓN INFANTIL

Los mandalas, desde tiempos remotos han estado presentes en todas las culturas, su nacimiento tiene lugar en Oriente, y estas figuras se encuentran formando parte de nuestra propia naturaleza: la célula, el tronco de un árbol, el sol, entre otros son representaciones mandálicas que nos han acompañado desde siempre.

Su utilización en actividades terapéuticas y educativas, ha ido creciendo poco a poco, especialmente en estos últimos quince años.

Investigadoras y escritoras como Marie Povéd, han destacado la utilidad de los mandalas, en las aulas.

Se asocia el uso del dibujo centrado, al desarrollo de la inteligencia, la creatividad y sobre todo a la forma de expresión y comunicación de los niños y niñas en los centros educativos. Los mandalas resultan ser de gran utilidad y sirven de apoyo en el salón de clases y en las actividades escolares, ampliando la capacidad perceptiva de los estudiantes y siendo utilizados como una herramienta visual de motivación para su desarrollo integral.

3.5.9 INVESTIGACIÓN EN COLOMBIA SOBRE EL USO DE MANDALAS EN LAS ESCUELAS INFANTILES.

El mandala es un concepto de origen oriental que significa pensamiento contenido en un círculo. Cuenta con una representación gráfica particular, siendo una figura circular organizada concéntricamente con simetría en varios niveles visuales.

Se ha incorporado en Occidente y, especialmente, en el ámbito de la educación como una estrategia pedagógica que aporta a la atención, concentración y el desarrollo emocional de los niños.

El artículo explora el aporte que ofrecen los mandalas en el desarrollo del pensamiento espacial y geométrico de niños de pre-escolar de entre 4 y 5 años de edad en la Ciudad de Cali (Colombia), a través de la creación y experimentación de técnicas de aprendizaje construidas en base a ambos conceptos. Se espera a través de esta investigación poder enriquecer las aulas de las escuelas, con el trabajo que se realiza con los niños, para de esta forma promover procesos de comprensión y de pensamiento más profundos en los alumnos pequeños gracias a la interiorización de conceptos abstractos que son necesarios para la vida.

La educación se vale para incluir nuevas didácticas innovadoras basándose en las necesidades e intereses de la comunidad, donde los estudiantes y los docentes participen activamente en el proceso. Los mandalas son el elemento clave para la nueva estrategia didáctica en el contexto pedagógico infantil, y con ellos se explora la relación de los niños con el pensamiento espacial y geométrico.

De esta forma se mejora el trabajo en el aula y se cuenta con un mayor soporte teórico e investigativo al mandala dentro del contexto pedagógico.

APROXIMACIÓN TEÓRICA DE LOS MANDALAS

El mandala es un concepto de origen oriental que en sanscrito significa “pensamiento contenido en un círculo”, cuenta con una representación gráfica particular siendo una figura circular organizada concéntricamente, con simetría en varios niveles visuales. A nivel simbólico representa la vida y el pensamiento humano.

“Aquello que contiene, que rodea, que protege la esencia, es decir, la divinidad o la verdadera naturaleza de la mente”.

Su presencia a estado a lo largo de la historia a través de múltiples expresiones y usos, como en símbolos de adoración, meditación, decoración, en psicoterapia y la pedagógico. El concepto mandalico está en la vida del ser humano y en la naturaleza tanto a nivel micro como macro. Una flor, el sol, la luna, la tierra, el sistema solar y la Célula; parten de la figura circular con un punto central desde el que se organizan de forma estructurada y ordenada.

Algunos autores han incorporado los mandalas en diferentes contextos, Carl Jung a nivel psicoterapéutico y Marie Pre a nivel psicopedagógico. Esta última autora generó todo un movimiento francés denominado “dibujo centrado” en el que se investigaba el uso de mandalas en las aulas, en las últimas dos décadas, y los beneficios que aportaban a los niños a nivel emocional y a la hora de atender y concentrarse.

Las experiencias con mandalas, en su mayoría, se centran en su aplicación en las escuelas, con niños y jóvenes, destacando sus beneficios en el aspecto emocional. La docente María del Carmen Lazo Arguillo (2001) de Argentina los empleó con niños autistas, enfatizando en el coloreado. El pedagogo Carlos Alberto Jiménez de Colombia, los utilizó en un ejercicio puntual con estudiantes de secundaria, donde ellos expresaban una emoción a través del mandala.

En ambas experiencias se evidenció que los niños y jóvenes mostraban interés y aceptaban la actividad, llegando a la conclusión que el mandala es una experiencia motivadora y positiva para los estudiantes.

A nivel investigativo, dos tesis (Calvachi, 2011) (Rene, 2011), en ambas exponen que el mandala es una técnica activa e innovadora que aporta al desarrollo de los estudiantes, pero que aún no se cuenta totalmente integrada en el contexto educativo.

PENSAMIENTO ESPACIAL Y GEOMÉTRICO

La Geometría es la exploración, construcción y dominio del espacio por parte del niño que le permite desarrollar una representación de la realidad. Este es un proceso dinámico donde el espacio es la base. “Entendemos por espacio aquel medio continuo, tridimensional, de límites indefinidos, que contiene todos los objetos y donde se desarrollan las actividades de los seres humanos...” (Canals, M.A., 1982).

Comprender el propio entorno requiere del desarrollo de habilidades espaciales que son muy importantes para el pensamiento matemático. “Este conocimiento espacial es necesario para familiarizarnos con nuestro espacio vital dado que nos permite adaptarnos a nuestro mundo tridimensional, y comprender las distintas formas y expresiones espaciales de nuestra cultura”. (Gonzales, Weinstein, 2008).

LOS MANDALAS Y EL PENSAMIENTO ESPACIAL Y GEOMÉTRICO EN EL PRE-ESCOLAR

En relación del niño con su espacio se generan dos procesos, que son la percepción y la representación. La percepción es la conciencia que tiene cada persona del espacio que le rodea para así tener la capacidad de moverse, de orientarse, de analizar y representar situaciones. También implica aspectos lingüísticos de localización y conceptos agrupados en parejas opuestas, que son relativas de acuerdo a puntos de referencia, como por ejemplo cerca-lejos, adelante-atrás, entre otros.

La representación del espacio implica pasar de moverse de un espacio intuitivo, que es la capacidad de actuar en el espacio, hacia un espacio conceptual abstracto, donde la relación no es con el espacio real sino con la imagen mental que cada uno se crea sobre este, pudiéndose razonar con base a propiedades geométricas abstractas.

Se produce por geometrización creciente en el curso del desarrollo cognitivo.

En este proceso de representación, el niño pasa de un sistema de referencia egocéntrico a un sistema de referencia coordinado abstractamente y se interiorizan tres tipos de relaciones espaciales (Piaget), a saber: topológica, proyectiva y métrica. De igual manera, otro elemento clave de la apropiación del espacio está en la comprensión de los cuerpos geométricos. En este sentido se toman las etapas planteadas por los esposos Van Heel las cuales muestran una progresión desde formas intuitivas hasta formas deductivas de pensamiento en el aprendizaje de las figuras geométricas.

Las investigaciones exponen la necesidad de promover una matemática y geometría activa que genere una relación de estas disciplinas con la realidad, con el fin de motivar a los estudiantes hacia las mismas. (Pachano y Teran, 2008) (González y Vilches 2012). Esto se relaciona con el concepto de sintonía cultural, planteado al interior de las matemáticas por Carlos Vasco (1990). El aprendizaje de la matemática depende del contexto cultural. El autor retoma también el concepto de “geometría activa”. Se parte de la relación con la realidad concreta, para promover la construcción de sistemas conceptuales. En el caso de los niños, el uso del juego, ya que este es su canal de comunicación y medio de exploración del mundo.

3.6 SIMBOLOGIA DEL CÍRCULO

La simbología utilizada en los mandalas puede ser muy diversa y tener un significado diferente según la persona que pinta o realiza la composición de este, ya que es el artista o creador quien otorga un significado a cada figura o símbolo que componen la estructura de su dibujo, por eso quien lo crea bien sabe lo que significa.

Puede contar una historia, mostrar un camino por la vida o guiar a las personas.

El diseño del mandala absorbe la mente para que esta sane y desaparezcan los pensamientos irritantes con el fin de haber paz y tranquilidad.

En el budismo los monjes crean diseños de mandalas con arena de colores para expresar sentimientos y representar el universo.

Pero cada persona puede crear su propio mandala para decorar su hogar u otros lugares, con el fin de expresarse emocionalmente o como modo de evasión de problemas personales, otorgando en cada dibujo diferentes valores o sentido a través de los símbolos y colores usados.

Para ello se puede utilizar y pintar diseños de plantillas ya creadas o realizando sus propios dibujos, lo cual es una buena forma de crear un ambiente relajado, en que poder meditar y atraer la energía positiva.

A pesar de lo que puede parecer a primera vista en la fase de contemplación visual, los mandalas no son representaciones abstractas o simbólicas de carácter neutro, todos ellos poseen u ocultan tras sus formas un significado, sentido y fondo espiritual, no obstante según la persona que lo cree o lo contemple, cada uno de ellos puede tener una interpretación diferente.

Significados de las principales formas de los mandalas

El significado de los mandalas será diferente para cada persona, pero varía en función a los colores y símbolos utilizados. Los siguientes símbolos o formas geométricas aportan una definición o significado que suele ser común generalmente, a la hora de expresarse de esta forma.

-**Círculo**: significa 'lejanía', pero también tiene que ver con la 'seguridad, lo absoluto y el verdadero yo'.

-**Cuadrado**: se relaciona especialmente con 'el equilibrio y la estabilidad'.

-**Triángulo**: su significado está relacionado con 'el agua, la transformación y la vitalidad'.

- **Espiral**: esta forma tiene que ver con las 'energías curativas, simboliza la vitalidad, no obstante muchas veces puede representar confusión mental de la persona que las dibuja.

-**Corazón**: su significado tiene que ver con 'la unión, el amor y la felicidad', y también simboliza el sol y la plenitud.

-**Estrella**: esta forma tiene un significado asociado con 'la libertad y la espiritualidad' y representan también el optimismo y las ganas de ir hacia delante.

-Pentágono: nos acerca a los símbolos de 'la tierra, el agua y el fuego y a la forma del cuerpo humano'.

-Hexágono: esta forma tiene como significado 'el equilibrio y la unión de los contrarios'.

Mariposa: si en un mandala aparece la forma de la mariposa, ésta se relacionará con 'la transformación, la muerte y la autorenovación del alma'.

-Laberinto: muy común en los mandalas, significa 'la confusión, la autorreflexión y la búsqueda del centro de uno mismo'.

-Cruz: simboliza las decisiones, con ella se identifican los cuatro puntos cardinales, las diferentes direcciones y todas las elecciones que debemos hacer en la vida.

Para poder dibujar los mandalas, los trazos lineales deben de tener forma concéntrica para posteriormente poder pintarlos.

La composición o estructura figurativa debe ser simétrica. Generalmente se usan formas circulares o cuadrangulares con diferentes inscripciones, por lo que el círculo y el cuadrado son las estructuras básicas usadas.

Su significado de rueda o círculo, expresa según la base del Hinduismo y el Budismo un movimiento circular y rotativo, refiriéndose al sentido y transcurso de la vida y la muerte.

3.7 METODOLOGÍA PROYECTUAL

3.7.1 EL COLOR EN LOS MANDALAS Y SU RELACIÓN CON LAS EMOCIONES:

A la hora de pintar un mandala o de realizar otro ejercicio o acción en el que se emplee la elección personal del uso de colores, nuestra personalidad, estado anímico y nuestras emociones juegan un papel importante.

Los colores definen nuestro estado de ánimo y personalidad, y dentro de la psicología poseen un significado, siendo capaces de provocarnos a nivel cerebral diferentes reacciones y transmitirnos emociones y sensaciones.

Los psicólogos afirman que cuando escogemos un color o tonalidad, ya sea para elegir la ropa, para un diseño gráfico o cualquier obra de arte, se debe a razones que están muy definidas en nuestro subconsciente.

NUESTRAS EMOCIONES EN RELACIÓN CON LOS COLORES

El color tiene una capacidad de expresión muy fuerte y provoca un significado determinado según la persona que lo percibe.

Este significado se convierte en una emoción personal y puede tener en cada persona una reacción positiva o negativa, dependiendo del caso.

Cada persona es diferente y por lo tanto percibe su propia realidad.

Cada color nos afecta de una determinada manera emocionalmente a la gran mayoría de personas en nuestra cultura, esto se debe a la psicología del color y su influencia en nosotros.

Basándose en la psicología del color, y a pesar de que cada persona posee una apreciación o percepción de estos subjetiva, se han generalizado ciertos significados aceptados mayoritariamente en Occidente, como se muestra a continuación:

El rojo es un color que está muy ligado a las personas extrovertidas, líderes, de fuerte carácter e impulsivas. Personas reactivas que suelen evitar la intensa reflexión y prefieren actuar ante sus estímulos.

El rojo incita también a connotaciones adversas como la agresividad (por el hecho de ser el color de la sangre) o el poder, pero también estímulos positivos como la pasión, la energía o el amor en su estado más pasional e impetuoso.

El amarillo inconscientemente, es el color de la luz, los asociamos con el sol y nos proporciona satisfacción, optimismo o motivación, dentro de su relación positiva con las emociones.

En contraposición el efecto negativo, es la *mala suerte* (creencia y superstición en nuestra sociedad), el egocentrismo o la traición.

Las personas alegres están muy vinculadas a este color. Es un color que llama la atención y no pasa desapercibido; es instantáneo, radiante y alegre. Este dato es relevante para definir a las personas que generalmente perciben el amarillo como estimulación positiva.

El azul inspira recogimiento, seguridad y tranquilidad. Es el color del agua y del cielo, y nos produce control. Este color agrada a un gran porcentaje de personas, a pocos nos produce un estímulo negativo en su tonalidad más pura.

Sí es cierto que algunos de los estímulos adversos pueden ser la melancolía o la tristeza que nos provoca este color. Las personas que suelen acudir al azul son personas generalmente estables, tranquilas y pacíficas. Individuos que evitan los conflictos, serios y proactivos, no obstante también disfrutan especialmente con la soledad.

El verde es el color de la naturaleza, de la esperanza. Si este color lo percibes de forma negativa, es posible que sea por su simbolismo con la envidia, los celos o la avaricia.

Pero también se relaciona con el equilibrio, la fecundidad y todo lo que nace, por la naturaleza. La persona que da prioridad a este color es práctica, con una mentalidad abierta y con un espíritu renovador. Personas generalmente prácticas, sensatas y coherentes.

El naranja es un color que estimula la actividad, la energía, el optimismo y la diversión. Mayoritariamente este color nos provoca una sensación de mayor frescura respecto a los demás, y la consecuencia es que nos estimula la actividad mental por su efecto vigorizante. Puede también sugerirnos engaño o desconfianza en su percepción más negativa por ser uno de los colores más relacionados con la acción o la efusividad. Sin embargo si percibes la estimulación del naranja como algo positivo, es posible que seas una persona activa, vital, extrovertida y sobre todo, innovadora.

El blanco representa el color de la perfección y la pureza.

La paloma de la paz blanca, un símbolo que acarrea muchas reflexiones positivas en nuestra cultura occidental por la religión católica. O el vestido de las novias en las bodas, que simboliza la pureza de la novia.

El blanco es también un símbolo de la salud y la limpieza, de la inocencia, de la máxima luz, de la bondad y la positividad.

Las personas que se decantan por este color tienen tendencia a ser personas sencillas, muy pacíficas y sinceras. También solitarias, cerradas en sus ideas por su propio perfeccionismo e ideales difíciles de alcanzar.

El negro representa la oscuridad, es la ausencia de luz. En contraposición con el blanco, es el color de la negatividad, de los sentimientos sombríos como la soledad, el vacío, la personalidad fría, cerrada e introvertida. Representa el límite absoluto donde la vida cesa, se extingue. El simbolismo de la nada. Las personas que optan por elegir el negro, probablemente se caracterizan por ser serias, negativas, racionales y solitarias.

El negro también sugiere la profundidad de uno mismo y sus deseos ocultos y misteriosos.

Aprender a utilizar los efectos psicológicos de los colores de nuestro alrededor te puede ayudar a tomar conciencia de las emociones más inmediatas en tí mismo, de esta forma podrás dominarlas y beneficiarte de ellas," *según confirma la autora Elena Atuna, profesional de la salud física y mental*".

TEORIA DEL COLOR DE GOETHE

La energía psicofísica del color

La experiencia cromática emocional parte de la base de que el color es una impresión sensorial compleja, donde el color, a nivel sensorial, produce un efecto importante, decidido sobre el sentido de la vista, y que por su mediación en el estado de ánimo de cada persona se une directamente a lo moral.

Goethe afirmaba también que *las distintas impresiones cromáticas no son intercambiables, tienen un efecto específico, y producen estados decididamente específicos en el órgano vivo*.

En el círculo cromático, compuesto por 12 colores, se pueden agrupar dos regiones diferentes de colores (lumínico, o aditivo), los yin y los yang, es decir los colores "claros" y los "oscuros", los cálidos o los fríos.

- Los del lado positivo (+) son los que comprenden el amarillo y los pares de colores que se sitúan a los lados.
- Los de la región negativa (-) son el azul y los dos pares que se sitúan a los lados.
- El verde y el magenta son colores especiales, con tendencia al equilibrio, ya que se sitúan uno, el verde, en el centro del espectro visible, el otro, el magenta, es la fusión del azul (frío) y del rojo (cálido), por lo tanto también es especial su consideración, puesto que no está incluido en la luz blanca del espectro visible.

INVESTIGACIÓN BAJO EL CRITERIO DE TAYLOR HARTMAN

Código de Colores de Taylor Hartman

Taylor Hartman, doctor de filosofía, posee una teoría sobre los tipos de personalidad, afirmando que las personalidades vienen dadas a través de cuatro tipos de colores; rojo, azul, blanco y amarillo, por lo tanto esos colores determinan tu tipo de personalidad.

Cada color está asociado con un grupo de características con las que Hartman dice que cada persona nace.

Para saber a cuál responde tu personalidad, hay que realizar un test online (www.colorcode.com) donde se responden 45 preguntas, (cabe destacar que el text del autor no parte de una base científica confirmada como clara y objetiva.)

Aunque todas las personas tienen porcentajes de todos los colores en su personalidad, según Hartman, hay unos más predominantes que otros.

El Doctor explica en detalle cada tipo de personalidad y el comportamiento asociado con ellas. También sugiere cómo cada tipo de color puede interaccionar con los otros.

Dentro de las agrupaciones de personalidades por colores, hay un mayor porcentaje de población con personalidad azul correspondiendo al 35% de la población. Un cuarto de las personas son rojas, y amarillos y el porcentaje de color blanco corresponde a un 20%.

Según este estudio estas son las características de las personalidades, basadas en la teoría de Hartman.

- **Rojos:** Los rojos quieren que las cosas se hagan. Aman el poder y están orientados hacia la lógica. Buscan la forma más rápida desde el punto A hasta el punto B y lo hacen.

Son competitivos y pueden ser críticos con los otros. No dejan que los sentimientos o emociones se metan en su camino. Son los miembros más productivos de la sociedad. Son excelentes comunicadores y líderes naturales. Son buenos para establecer metas y cumplirlas.

Pueden ser insensibles y egoístas. También pueden ser calculadores, manipuladores y siempre deben tener la razón.

- **Azules:** Son las personas en la sociedad que "hacen bien", según Hartman.

Son emocionales, genuinos y honestos en su vida diaria.

Los azules son perfeccionistas y se rigen por un código moral fuerte. Piden mucho de sí mismos y de las personas a su alrededor. Son fuertemente leales.

Usualmente tienen pequeños grupos de amigos realmente cercanos y esa amistad dura toda la vida.

Los azules son confiables, dependientes y valoran ser apreciados. El perfeccionismo de los azules puede meterse en su camino algunas veces. Sus altas demandas algunas veces son poco realistas y molestas para las personalidades de otros tipos. Los azules se preocupan constantemente.

También pueden ser resentidos y rencorosos.

- **Blancos:** Son los pacificadores de la sociedad. Se alejan de los conflictos e intentan mantener todo en sus vidas en equilibrio. Son sinceros y pacíficos. Son pacientes con ellos mismos y con otros y disfrutan las cosas simples de la vida. Los blancos son complacientes y excelentes negociadores.

Pueden ser indecisos y pueden parecer aburridos para las personalidades de otros colores.

Tienen un enfoque pasivo sobre la vida y pueden ser manipulados fácilmente. También pueden ser perezosos y poco dispuestos a asumir la responsabilidad por ellos mismos.

- **Amarillos:** Son los amantes de la diversión. Ven lo bueno en todo y siempre tienen una actitud positiva. Están dispuestos a cualquier evento social y necesitan estar alrededor de la gente.

Quieren ser el centro de atención

Son optimistas. Les encanta ofrecerse voluntarios para las nuevas oportunidades y ven la vida como algo que debe ser disfrutado y no algo por lo que hay que preocuparse.

Son flexibles, agradables y conocen y se conectan con las personas fácilmente. Pueden ser vistos como odiosos, groseros e irresponsables. Sin embargo, son envidiados por las otras personalidades por su espíritu despreocupado.

Algunas veces son indisciplinados y a menudo hablan antes de pensar. Sólo pueden manejar el estrés por un corto periodo de tiempo.

Color y personalidad

El Código de Colores - Taylor Hartman.

www.emotipeople.com

- Emocionales
- Honestos
- Perfeccionistas
- Exigentes con ellos y los demás
- Hacen el bien
- Confiables
- Dependientes
- Resentidos
- Reconoscos

- Aman el poder
- Competitivos
- Críticos
- Líderes
- Establecen metas y las cumplen
- Pueden ser manipuladores
- Siempre tienen razón

- Amantes de la diversión
- Positivos
- Sociables
- Les gusta ser el centro de atención
- Flexibles
- Agradables
- Pueden llegar a ser envidiados

- Sinceros
- Pacificadores
- Complacientes
- Indecisos
- Perezosos
- Enfoque pasivo ante la vida
- Pueden llegar a ser manipulados
- Mantienen el equilibrio

LOS COLORES EMPLEADOS EN LOS MANDALAS

Hemos hablado de la relación que hay entre los colores y la personalidad o estado emocional de cada uno, ahora vamos a destacar el simbolismo de los colores en lo que a los mandalas se refiere. Así como las formas, los colores predominantes en los mandalas también tienen un significado que podemos resumir así:

-Mandalas negros; Simbolizan la tristeza, la muerte, el misterio

-Mandalas blancos: Simbolizan la pureza, la nada, iluminación, el todo por hacer.

-Mandalas de color anaranjado: Simbolizan la energía, ternura, valor, la ambición.

-Mandalas azules: Reflejan tranquilidad, paz, satisfacción y alegría.

-Mandalas rosa: Simbolizan la paciencia, femineidad y dulzura.

-Mandalas violeta: Se remiten a la espiritualidad, la transformación, la inspiración y la magia.

-Mandalas verdes: Simbolizan la esperanza, el crecimiento, libertad y felicidad.

-Mandalas rojos: Muestran sensualidad, amor y pasión.

-Mandalas amarillos: Reflejan luz, sol y simpatía.

-Mandalas color oro: Representan vitalidad, lucidez, claridad.

-Mandalas color plata: Simbolizan bienestar, emociones cambiantes y capacidades extrasensoriales.

-Mandalas Morados: Muestran sabiduría, contemplación, idealismo y amor al prójimo.

-Mandalas grises: Reflejan calma, espera, sabiduría y renovación.

3.7.2 OBRA Y PROCESO DE TRABAJO

Después de mi trabajo de investigación sobre los mandalas, mi proyecto práctico u obra artística ha consistido en crear una serie de mándalas, empleando el uso de diferentes técnicas, con el fin de experimentar a nivel personal la experiencia conceptual y creativa que suponía realizar este proceso, y reflexionar sobre la aportación terapéutica de esta acción a nivel emocional, y de autoconocimiento personal.

A continuación mostraré las imágenes de mi obra, explicando las características y el proceso de trabajo en cada una de ellas.

SERIE DE MANDALAS REALIZADOS A MADERA CON CORTADORA LASER



Para comenzar mi obra realizada con la técnica de cortadora láser, me decanté por utilizar plantillas de figuras mandálicas, ya creadas y elegí los diseños o estructuras que más me gustaban, una vez hecho esto, guardé las imágenes y las abrí con el programa Photoshop, para poder ajustar el formato y tamaño de cada figura con las medidas deseadas.



En este caso quería realizar una serie de gran formato, utilizando madera, por lo que compré 6 tablas de madera DM de tamaño A3, para asignar a cada tabla un mandala diferente.

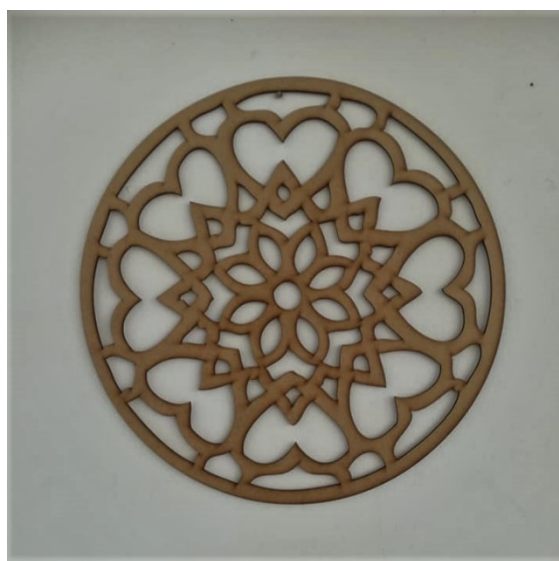
Una vez ajustado el formato de cada mandala en Photoshop, que en este caso al tratarse de una serie, todos disponían del mismo tamaño, abrí cada dibujo mandálico en el programa ilustrator, para vectorizar cada figura y poder enviarlas a la máquina de cortadora láser.



Realizado este proceso con los programas de ordenador, y comprobando que no hubiera errores de ajustes, envié cada dibujo a la cortadora láser, uno por uno, y la máquina fue trabajando y creando los mandalas en cada tabla, surgieron algunos problemas a la hora de cortar con la máquina algunas tablas, puesto que por causa de que algunas tablas no estaban completamente rectas, la máquina falló realizando la estructuraa compositiva de dos mandalas y tuve que volver a lanzar las piezas y repetir el proceso, pero con la ayuda de los técnicos encargados de la cortadora láser pude solucionar el problema y el resultado fué el deseado.



Finalmente completé mi trabajo de esta serie, lijado cada figura para que no hubiera imperfecciones en la estructura, y respeté el color natural de la madera, porque me pareció más interesante en este caso, no pintar los mandalas y así mostrar el material con el que estaba realizada la obra.







MANDALAS BORDADOS CON LANA E HILOS DE COLORES

Se trata simplemente de mandalas cosidos, utilizando hilos y lana de distintos colores sobre una estructura de metal, que realice para colocar a modo de base estructural.



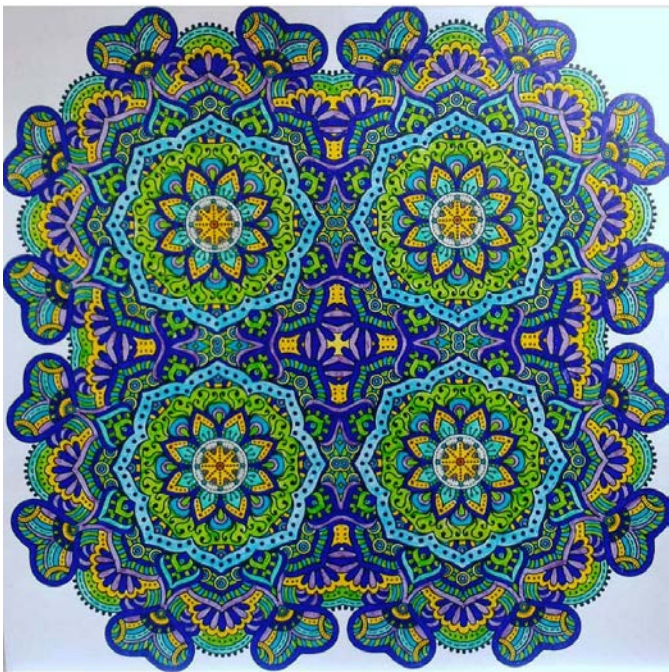
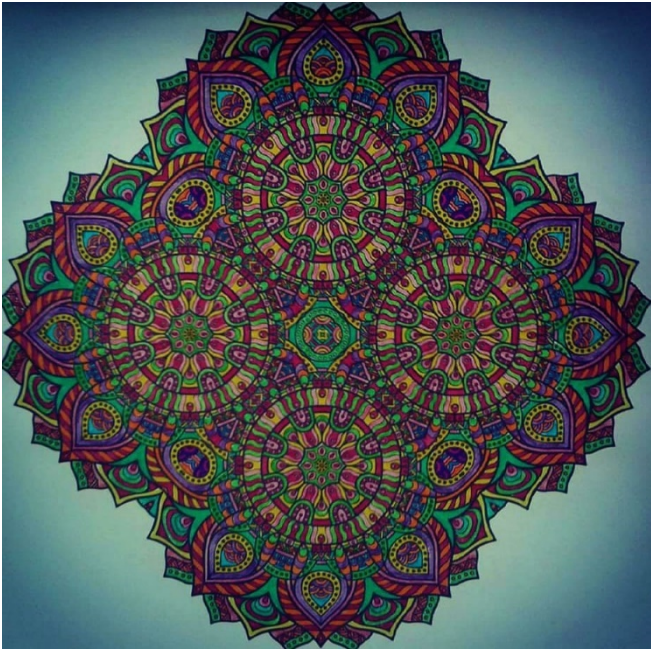
MANDALAS PINTADOS DE COLORES CON LÁPICES Y ROTULADORES



A la hora de crear esta serie de mandalas, me decanté en primer lugar por experimentar solo con el color, pintando con lápices de colores y rotuladores, dibujos mandálicos de plantillas ya creadas.

Posteriormente me lancé a crear mis propios diseños tanto manualmente usando bolígrafo de tinta negra, como usando el ordenador, experimentando con las diferentes formas y figuras de la composición, reflejando en la obra mi propia personalidad o mi yo interior, y experimentando la meditación y reflexión en el momento de la acción.





4. REFERENTES ARTÍSTICOS

SUZAN DRUMMEN



Suzan Drummen es una artista holandesa que forma parte de las mujeres artistas que trabajan en la creación de mandalas, utilizando diferentes técnicas, como son en este caso la fotografía y la pintura y creando diseños en 3D que coloca dispersos en el suelo y en las paredes de instalaciones, de forma que modifica el espacio y consigue crear un juego visual que resulta abrumador e impactante para los espectadores, que también pasan a formar parte de la obra.

La artista trabaja con piezas de arte de gran tamaño, creando una experiencia sensorial en las personas que contemplan su trabajo.

Las creaciones de la artista son improvisadas, puesto que trabaja sus obras en base al espacio expositivo en el que se van a hacer, es decir el lugar elegido conduce el desarrollo de sus diseños, así como la luz y el recorrido que harán las personas que deseen ver su obra.

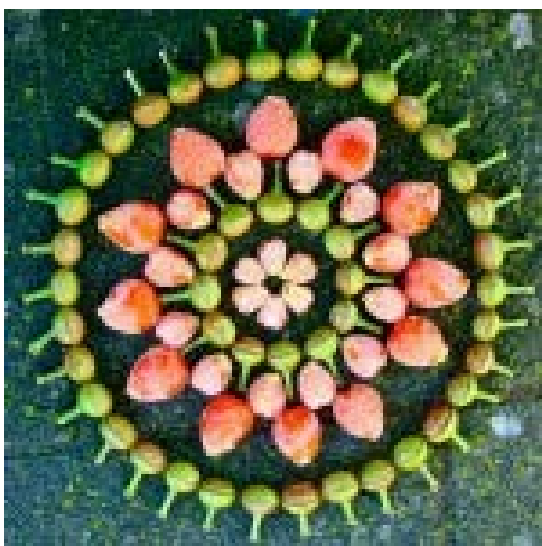
En su proyecto se unen la tradición de los mandalas budistas e hinduistas en contraste con la modernidad con la que trabaja Suzan en sus instalaciones, donde se crea una oscilación entre lo terrenal y lo espiritual y consiguiendo que los espectadores lleguen a un estado de relajación, que es el mismo estado que experimenta la artista al realizar su obra.

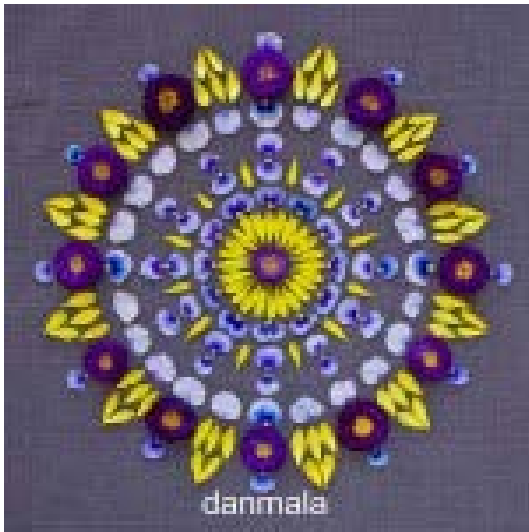


KATHY KLEIN

Se trata de una artista muy peculiar que trabaja realizando fotografías de mandalas realizados con flores y vegetación, su trabajo es un arte efímero, que a la vez queda conservado en las fotografías que realiza, donde se aprecia como la autora emplea y juega con muchos colores.

Kleyn crea sus obras utilizando elementos florales con las formas de las composiciones básicas propias de los mandalas, como son en este caso los triángulos, círculos, cuadrados y rectángulos, y en su proceso de trabajo a prima entrar en una fase de meditación y concentración mental, potenciandoo además su capacidad creativa.





5. CONCLUSIONES

Personalmente considero que la realización de este proyecto es importante e interesante porque abre una puerta a la reflexión e interpretación de cada persona a nivel emocional con el arte, concretamente al representar o dibujar formas y figuras compositivas de manera personal y creativa, al igual que con el uso de los colores y la elección personal que hacemos con estos a la hora de intervenir en la obra.

La contemplación visual de los mandalas también tiene un peso considerable e importante, ya que forma parte del proceso meditativo que cada individuo experimenta dibujando o pintando estos, es decir, es también en la observación de la obra donde cada creador experimenta la meditación y la reflexión individual.

La espiritualidad, se crea en ello o no, que oculta la creación de este tipo de composiciones, me resulta algo realmente interesante y misterioso, y con espíritu yo me refiero a la interpretación emocional y conexión interpersonal que conlleva realizar este tipo de proyecto artístico, ayudando a cada individuo a conectar o conocerse mejor a uno mismo y activando la mente, dando que pensar, al mismo tiempo que se crea un espacio íntimo del ser con la obra, capaz de reflejar su personalidad en esta y meditando a la vez que esto sucede, o posteriormente a través de la contemplación de la obra.

6. BIBLIOGRAFÍA

<http://www.movil.viajedorindia.com/india/cultura/mandalas.html>

Textos de análisis Donnet, Pierre-Antoine, "Le paysdes neiges en danger", en AuTíbet avec Tintin, Belgique, Casterman, 1994.

Föllmi, Olivier, "Tíbet", en Animan, Nature et civilisations.

Meyer, Fernand, "Sous les toits dumonde", en Himalayas, Belgique, Casterman, 1994.

Textos de referencia-TíbetAverous, Pierre, "Montagnes sacrées, refuge de tous les dieux", en"Himalaya", Geo Un nouveaumonde.

La Terre, août 1989, .Brauen, Martín, "Mandala extérieur, mandala intérieur", en Tíbet, La Roue du temps, Arles, Actes Sud, 1995.

Kandinsky, Wassily. *De lo espiritual en el arte*. Coayacán, Ediciones Coayacán, 2002

——— *Lo sagrado y lo profano*. Madrid, Ediciones Guadarrama, 1967.

Jung, Carl Gustav. *Sobre el fenómeno del espíritu en el arte*. Valladolid, Trotta, 1999

Arnheim, Rudolf. *El poder del centro*. Madrid, Alianza, 1984.

Alonso, J.C., Arcos, M.A, Solano, J.A, Vera, R. y Gallego, A.I. (2007).

Una mirada descriptiva a las comunas de Cali. Cali, Colombia: Universidad Icesi

Alsina, C. (1998).

Enseñar matemáticas España: Editorial Graó.

Arroyo, M.V. (2009). Las formas básicas en los dibujos de los niños.

Revista Digital Ciencia y didáctica.

Bermúdez, G., Guevara, E. (2008).

Desarrollo de la inteligencia espacial, en los niños de 5 años y propuesta alternativa.

(Tesis de licenciatura). Sangolqui, Ecuador: Escuela Politécnica del ejército Calvachi, E. (2011).

Los mandalas infantiles como técnica educativa para el desarrollo de la creatividad en niños y niñas del Jardín de Infantes Casa de la Cultura Ecuatoriana de Quito en el año 2011. (Tesis de educación). Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador, Facultad de Filosofía, letras y ciencias de la educación.

Cárdenas, O. (2004). La enseñanza de la topología a través de la cartografía.

Pedagogía y psicología infantil (1996). Madrid, España: Cultural S.A.Pre, M. (1989).

Mandalas y Pedagogía, Acercamiento teórico práctico.

<https://sobrecolors.blogspot.com/2008/01/el-color-y-la-psicologa.html>

<https://totenart.com/noticias/mandalas-flores/>

<https://www.suzandrummen.nl/>