

## **LOS MANDALAS: ESOS GRANDES DESCONOCIDOS.**

**Maria Concepción Martínez Cruz.**

### **INTRODUCCION**

En los últimos años los docentes estamos viendo como aumentan cada día las conductas disruptivas y los problemas de conducta entre nuestros alumnos. Son muchos los medios que ponemos en marcha para intentar solucionarlas pero quizás una de las técnicas más novedosas y que esta dando buenos resultados, es la utilización de los mandalas en la escuela, pero antes de hablar de los beneficios de su utilización, debemos conocer un poco más sobre ellos.

### **1.¿QUE SON LOS MANDALAS?**

Los Mandalas son una tradición de la cultura oriental a través de las cuales se intenta configurar de forma iconográfica y simbólica la esencia de la vida y del pensamiento humano.

Cuando trabajamos los mandalas, es decir, cuando los dibujamos o pintamos, caminamos sobre ellos, esto puede asemejar un viaje hacia nuestra esencia, iluminando zonas del camino que hasta entonces habían permanecido oscuras y hasta ese momento ocultas.

El mandala es un instrumento de pensamiento y es una forma de arte-terapia. Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio, el conocimiento de si mismo, el sosiego y la calma interna(concentración y olvido de los problemas), necesarios para vivir en armonía.

### **2.HISTORIA**

Los mandalas son utilizados desde tiempos remotos en la India y desde allí se propagaron a otras culturas orientales y a los aborígenes e Australia. En la Prehistoria, el círculo ya tenía carácter sagrado y se ha repetido con frecuencia den las primeras construcciones del hombre.

La utilización de los mandalas se remonta desde los tiempos antiguos, hay grabados en las pirámides egipcias donde muestra que utilizaban la fuerza de los mandalas para

su concentración, energetización del lugar, meditación profunda para **elevantar** el nivel de conciencia, Hay papiros que muestran la utilización de mandalas dentro de las casas para mejor captación de la energía y crear ambiente de armonía y balance, o para transmutar la energía negativa en positiva. También se han encontrado vestigios de las civilizaciones druidas (España), que usaban mandalas. En la civilización china, también hay varias formas de mandalas, aún hoy son usados con el sentido de generar abundancia y prosperidad en el trabajo o para fortalecer la salud. Las tribus indias antiguas e incluso en la actualidad, continúan utilizando los **mandala** preparados con hilos de colores y plumas de diversas aves en México.

El primero en usar la palabra mandala en occidente fue el psicoanalista suizo Carl Jung (1875-1961). Jung afirmaba que los mandalas representan el mundo y la totalidad de la mente, incluyendo su parte consciente y subconsciente- Su primer mandala lo pinto en 1916 y luego a dibujar uno diariamente, para reflejar el significado de sus sueños y la situación interna del momento. Ahora bien, el mandala surgió en la India y en sánscrito quiere decir círculo.

### 3.APLICACIÓN

Los mandalas se utilizan desde el punto de vista educativo porque se ha podido constatar que benefician a nuestros alumnos /as de muy diversas formas ya que:

- Mejora la atención.
- Mejora la producción de ideas.
- Modifica la concentración.
- Modifica la memoria.
- Aquieta los temores.
- Desarrolla la creatividad.
- Conocimiento de si mismo.
- Olvida los problemas.
- Mejora la socialización.
- Mejora la comunicación.

Son muchos los beneficios que podemos tomar de un mandala. Lo mínimo que puede hacer por nosotros es ayudarnos a centrarnos cuando sufrimos de alguna alteración nerviosa, nos ayuda a relajarnos y a encontrarnos la paz en medio de las dificultades y eso en medio de un mundo tan complejo resulta imprescindible, sobre todo en nuestros niños y en nuestras escuelas.

### 4. FORMAS DE TRABAJAR CON LOS MANDALAS

Se pueden trabajar a través de la meditación y lo que nos interesa a nosotros desde el punto de vista de la educación, trabajarlos a través de la creación, es decir, a través del dibujo o coloreado de los mandalas.

La construcción de mandalas se torna eficaz como instrumento adicional y hasta resolutivo en ocasiones, para **mitigar ansiedades, estados de desorganización** por crisis diversas, insomnio y estados anímicos desestabilizados.

## 5. SIGNIFICADO DE LOS COLORES

Un **mandala** siempre va a ser positivo sea cual sea su color, pero resulta doblemente útil, cuando nosotros ya hemos localizado algún problema, y queremos atacarlo, entonces podríamos ayudarnos eligiendo algún color determinado, el cual actuaría de manera directa, acelerando el proceso de curación.

El uso de los colores en los mandalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja.

**Blanco:** nada, pureza, iluminación, perfección.

**Negro:** muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

**Gris:** neutralidad, sabiduría, renovación.

**Rojo:** masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.

**Azul:** tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

**Amarillo:** sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

**Naranja:** energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.

**Rosa:** aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.

**Morado:** amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

**Verde:** naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

**Violeta:** música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

**Oro:** sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.

**Plata:** capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

## 6. FORMAS Y SU SIGNIFICADO

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados:

**Círculo:** movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.

**Corazón:** sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.

**Cruz:** unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.

**Cuadrado:** procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.

**Estrella:** símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.

**Espiral:** vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.

**Hexágono:** unión de los contrarios.

**Laberinto:** implica la búsqueda del propio centro.

**Mariposa:** autorenovación del alma. Transformación y muerte.

**Pentágono:** silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.

**Rectángulo:** estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.

**Triángulo:** agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)

## 7.TECNICA

Si nosotros queremos construir un **mandala**, debemos tener en cuenta su esquema básico: Un círculo y cuatro puntos cardinales.

Obviamente esta no es una regla estricta que no se pueda romper, también puede ser que en lugar de que su base sea un círculo puede ser un triángulo, un cuadrado, o un octágono.

A partir de ahí podemos diseñar nuestro **mandala** y esto ¡es cuestión de creatividad! puedes decorarlo con imágenes místicas como el símbolo del ying-yang, una cruz, la estrella de David, lunas, estrellas, el sol, flores, aves, paisajes, nubes, figuras geométricas... en fin, busca los diseños que te proyecten paz y tranquilidad.

## 8. LA UTILIZACION DE LOS MANDALAS EN LA ESCUELA.

El trabajo con mandalas puede consistir en la observación, en su dibujo o en colorearlos. El coloreado del mandala puede ser realizado por todo el mundo, niños o adultos, sepan o no dibujar. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear -acuarela, tintas, rotuladores, lápices de colores, etc.- A la hora de pintar, se respetará la dirección con la que se empezó y se pintará hasta que se considere que el mandala está terminado. Hay técnicas variadas, todo dependerá del estado de ánimo y de lo que se desea que el mandala transmita. Si se necesita ayuda para exteriorizar las emociones, se deben colorear de adentro hacia fuera; si se desea buscar el propio centro, se pintará de afuera hacia adentro.

introduciendo los mandalas como instrumento educativo para fomentar y desarrollar la creatividad en el aula mediante el dibujo y la pintura, con un triple objetivo:

- **Ámbito cognoscitivo:** Desarrollar la fluidez, flexibilidad y originalidad en las ideas del niño.

- **Ámbito afectivo y social:** Desarrollar actitudes creativas frente a distintas situaciones que se le presenten.

- **Ámbito psicomotor:** Favorecer que el niño se exprese de forma creativa con el uso de distintas técnicas plásticas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, la introducción de los mandalas en la escuela deberá hacerse no sólo desde el área de Educación Plástica, sino como forma de expresión entroncada en todo el currículo oficial de la Educación Primaria. Los mandalas ayudarán a la formación de la inteligencia, del razonamiento, del control y dominio del cuerpo; todo ello desde un prisma de predominio del pensamiento divergente o creativo.

### 1. Mandalas infantiles como estímulo al aprendizaje.

O. K. Moore ha demostrado que cualquier niño es capaz de alcanzar un nivel de rendimiento notable si se le confronta con los estímulos necesarios. Los mandalas suponen un estímulo motivador para cualquier aprendizaje del currículo de Educación Primaria.

### 2. Mandalas infantiles como medio de expresión.

A través del dibujo, del color, el niño se expresa. Expresa su mundo interior, pensamientos, ideas, estados de ánimo y relaciones con el mundo de un modo cada vez más complejo, desde los primeros garabatos, a las creaciones artísticas más abstractas y elaboradas desarrollando con ello su psicomotricidad.

### 3. Mandalas infantiles como medio de comunicación.

El niño utiliza los recursos de la Expresión Plástica para desarrollar procesos de comunicación, tanto más ricos cuanto más lo sea el medio y los recursos que le estimulen y le orienten.

A través de formas y colores utilizados con una u otra intención, el niño busca comunicarse con los demás, comunicar su interpretación de la realidad, proyectar sus impresiones. A través de las imágenes de sus dibujos, el niño intenta comunicar a sus interlocutores la realidad de un mundo interno que necesita compartir con los demás.

### 4. Mandalas infantiles como medio de producción.

Desde los garabatos, los remolinos o las esferas, a las producciones de mandalas más elaboradas, el niño va evolucionando en su creatividad productiva y habilidad psicomotriz. En un análisis de la producción gráfica, Arnheim observa que los ángulos sustituyen a curvas, la continuidad a la discontinuidad, comenzando por el uso de figuras esféricas para pasar después a trazos rectos.

La producción plástica deberá ser tenida en cuenta como una faceta importante del desarrollo integral del niño en todas las edades.

### 5. Mandalas infantiles como técnica de relajación.

Ante un problema, un adulto puede verbalizarlo. Un niño se relajará utilizando un tipo de expresión no verbal, ya que no sabe expresar con palabras sus sentimientos. En niños introvertidos y con tendencia al aislamiento, la actividad creativa de los mandalas es muy útil.

Tradicionalmente, la educación es analítica, todo tiene una relación de causa a efecto, los procesos siguen una lógica definida. Con ello se trabaja casi en exclusiva el hemisferio cerebral izquierdo, que procesa la información verbal, codifica y decodifica el habla. Se ha dado muy poca importancia al hemisferio cerebral derecho, que se dedica a la síntesis y combina las partes para formar un todo. La expresión en este hemisferio no es verbal, sino por imágenes. Actualmente se dedica más tiempo a la expresión plástica, a la creatividad y a la expresión artísticas. Trabajar la educación artística de forma sistemática es abrir al niño a un mundo en el que la fantasía y la percepción multisensorial serán para él nuevas posibilidades de enriquecimiento y de expresión.

### 6. Como medio de superación de situaciones emocionales negativas - fobias, ansiedad, temores nocturnos, acosos escolares, experiencias traumáticas-.

Mientras se pinta, en el subconsciente desaparecen los problemas, porque nos encontramos en un estado de total relajación y concentración. Las respuestas de

reacción a estados emocionales negativos van desapareciendo y poco a poco se transforman. Para el niño pintar o crear mandalas puede ser un medio de autoterapia. Por todo ello, como docentes consideramos que no sólo no se debe desdeñar la importancia de los mandalas como un primordial instrumento educativo de gran valor psicopedagógico, sino que recomendamos su práctica en las escuelas, a todos los niveles y desde todas las áreas.

Ahora bien a nivel pedagógico encontramos referencias muy concretas de la utilidad de mandalas en el aula de clases, sobre todo resultan muy útiles para ejercitar la concentración de aquellos alumnos y alumnas particularmente intrusivos o que presentan conductas disruptivas.

Los alumnos al trabajar con mandalas desarrollan un nivel concreto de concentración y atención, responsabilidad en sus labores escolares, respeto por el trabajo de los demás, amplitud de su capacidad perceptiva, desarrollo de sus habilidades y destrezas cerebrales, etc.

## 9. MANERAS DE PROCEDER EN EL AULA:

- Se les presenta a los niños/as un conjunto de mandalas agrupados por categorías ( cada cierto tiempo se le presenta una distinta) y ellos deben elegir libremente el dibujo que mas le atraiga en ese momento.
- Se instala en un sitio tranquilo donde no sea molestado mientras este realizando esta actividad.
- Tiene que tener a su disposición una amplia gama de colores y de utensilios como rotuladores, lápices de colores, ceras....
- Puede transformar el dibujo a su gusto y añadir todos los elementos que desee.
- En el colegio, raramente un mandala puede ser coloreado en una sola sesión, por lo que se debe guardar el dibujo hasta la siguiente.

## BIBLIOGRAFIA

- JUNG, Carl Gustav (2002). *Obra completa. Volumen 9/I: Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Sobre el simbolismo del mándala (1938/1950). Mándalas (1955)*. Madrid: Editorial Trotta. [ISBN 978-84-8164-524-8/ ISBN 978-84-8164-525-5](#).
- — (2005). *Obra completa. Volumen 12: Psicología y Alquimia (1944). II. Símbolos oníricos del proceso de individuación. 3. El simbolismo de los mándalas*. Madrid: Editorial Trotta. [ISBN 978-84-8164-704-4/ ISBN 978-84-8164-717-4](#).

- 
- Giuseppe Tucci (1974). *Teoria y practica del mandala*. Barcelona: Barral editores. [ISBN 84-211-7388-X](#).
- DAHLKE, R. (2001): *Mandalas 2: Manual para la terapia con mandalas*. Ed. Robinbook.
- FISZBEIN, V. (2006): *Mandalas, ventanas del alma*. Ediciones Obelisco.
- GIMENEZ BOSCH, M. Q. (2001): *El libro de los mandalas del mundo: el camino de regreso a tu centro interior*. Océano Ambar.
- HOLITZKA, K. (2007): *La fuerza de los mandalas*. Ediciones Obelisco.