

30 Mandalas para Colorear y Crear

Guía Básica

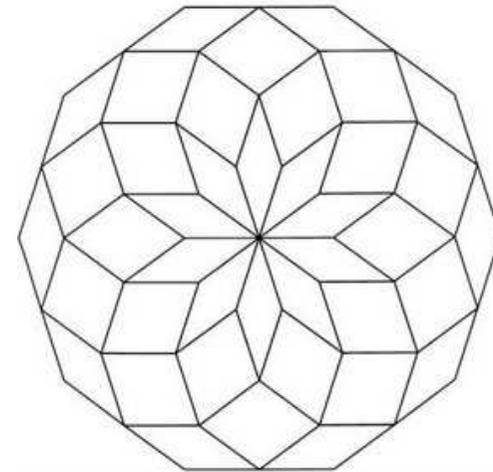
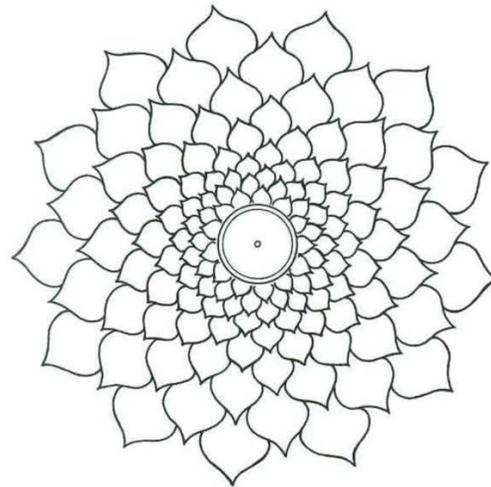
Alicia Jover M.

Facilitadora



sanación *natural*

Por una vida mejor



www.sanacionnatural.net

¡BIENVENID@ a www.sanacionnatural.net!

Desde nuestra apertura en el año 2009 www.sanacionnatural.net se ha enfocado en brindar a nuestros visitantes el mejor contenido y la información relevante con respecto al sector de la salud y el bienestar , es por ello que en señal de agradecimiento hacemos llegar a los que han confiado en nosotros esta guía desarrollada por uno de nuestros expertos y con el propósito de entregarles herramientas y técnicas que favorecen el equilibrio físico-emocional-mental y espiritual.

¡Gracias por tu confianza!



sanación *natural*
Por una vida mejor

¡Bienvenidos al fascinante mundo de los Mandalas!

Desde hace varios años incorporé el uso de los Mandalas en mis cursos, talleres y sesiones de motivación, comprobando los múltiples beneficios que estos dibujos aportan a nuestra vida diaria.

El objetivo principal de esta entrega es, además de darles la BIENVENIDA como subscriptores de www.sanacionnatural.net, el recomendar una herramienta que de forma armoniosa les apoyará en alcanzar momentos de armonía y tranquilidad.

Los Mandalas te apoyarán en múltiples facetas, incluyendo la reconexión con tu interior, relajación y especialmente en la activación del lado derecho del cerebro, encargado de desarrollar los sentidos y la capacidad de percepción; fomentar la iniciativa personal, y estimular la imaginación favoreciendo la libre expresión.

Espero que disfrutes de este viaje de descubrimiento.

Un abrazo,

Alicia Jover M.

Co-Fundadora de www.sanacionnatural.net

www.sanacionnatural.net



MANDALAS

¿Qué es un mandala? El mandala, palabra sánscrita cuyo significado es círculo, es una representación simbólica y arquetípica del universo según la antigua cosmología budista y está constituida por un conjunto de figuras y formas geométricas concéntricas que representan las características más relevantes del UNIVERSO.

Su principal objetivo es fomentar la concentración en un estado de meditación consciente, fijando la atención en un solo punto.

En la cultura occidental, fue Carl G. Jung (1875-1961) psiquiatra, quien los utilizó en terapias con el objetivo de alcanzar la búsqueda de individualidad en los seres humanos. Jung solía interpretar sus sueños dibujando un mandala diariamente, en esta actividad descubrió la relación que éstos tenían con su centro y a partir de allí elaboró una teoría sobre la estructura de la psique humana.

El coloreado del Mandala puede ser realizado por cualquier persona, sin importar la edad y que sepan o no dibujar. Cada persona escogerá los colores, la intensidad del color y el material a utilizar (acuarela, rotuladores, lápices de colores, etc.) en función de su estado de ánimo. 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.

Si el objetivo es EXPRESAR se sugiere pintar el Mandala de adentro hacia afuera. Si el objetivo es INSTRONSPECCIÓN se sugiere pintar de afuera hacia adentro.

www.sanacionnatural.net

MANDALAS

BENEFICIOS del Trabajo con Mandalas

- Los Mandalas representan la fusión del cuerpo, el espíritu y el alma.
- Impulsan en el descubrimientos de la creatividad personal dando paso a nuevas realidades.
- Motiva a la expresión con el mundo exterior.
- Impulsan al cambio de rutinas y comienzo de proyectos nuevos.
- Apoyan en la gestión de estrés, estados de nervios y ansiedad dando paso a estados de confianza y seguridad.
- Representan un trabajo de meditación activa.
- La práctica continuada influye en el contacto con la esencia personal.
- Despertar de los sentidos y desarrollo de actitudes como la paciencia y la constancia.
- Incrementa la escucha de la intuición.
- Mejora de la autoestima.

MANDALAS

El Simbolismo de LOS COLORES

AMARILLO

Por excelencia es el color del sol, de la intuición y de la iluminación. **Impulso:** alegría, confianza, intuición, constancia, crecimiento, sabiduría, liberación, espíritu emprendedor y fantasía.

AZUL

Tradicionalmente, es el color del cielo, del espacio y del mar, profundidad y pensamiento. **Impulso:** paz, tranquilidad, relajación, serenidad, seguridad, bondad y lealtad.

BLANCO

Surgido de la combinación o visión simultánea de todos los colores. Es el símbolo por excelencia de la pureza y la alegría **Impulso:** Claridad, tranquilidad, conexión, pureza

MARRÓN

Elemento de la tierra, de la arcilla pero también de las hojas muertas, del otoño y de la tristeza. **Impulso:** calidez, tranquilidad, proximidad a los hechos sencillos, humildad, materno.

MANDALAS

El Simbolismo de LOS COLORES (cont.)

NARANJA

Creatividad, identificación, sexualidad, fertilidad.

Impulsa: optimismo, juventud, salud, alegría, sociabilidad, ambición, ternura, cordialidad, valor, vigor, franqueza y confianza en uno mismo.

NEGRO Y GRIS

El negro, es en realidad, la carencia de color, el caos primigenio. Representa la tierra, el luto o la tristeza.

Impulsa: renovación, invencibilidad y dignidad.

ROJO

Color por excelencia del amor y la pasión, de la sangre, el fuego y los sentidos, que corresponde a las cualidades de la valentía, osadía y seguridad.

Impulsa: amor, sensualidad, pasión, confianza en sí mismo, fuerza, resistencia, conquista, independencia y alegría de vivir.

ROSA

Asociado con el romanticismo y el amor incondicional.

Impulsa: romanticismo, elegancia, cariño, dominio de la agresividad, abnegación, altruismo, suavidad, discreción y feminidad.

MANDALAS

El Simbolismo de LOS COLORES (cont.)

VERDE

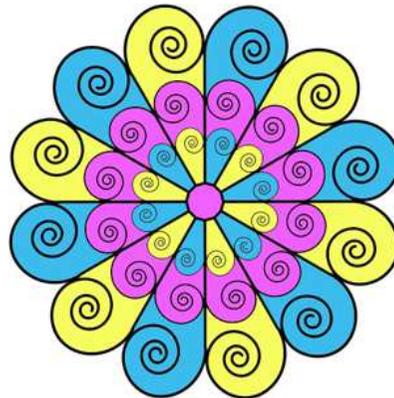
Según la interpretación cromática, este color se atribuye a la naturaleza y a la fertilidad.

Impulsa: esperanza, naturaleza, equilibrio, crecimiento, juventud, constancia, vida, voluntad, curación, belleza, simpatía, integridad, bienestar, prestigio, purificación y regeneración.

VIOLETA

Simboliza nostalgia y recuerdo y posee las cualidades de prudencia, modestia, amor a la verdad y arrepentimiento.

Impulsa: magia, espiritualidad, inspiración, sentimentalismo, individualismo y superación de las contradicciones.



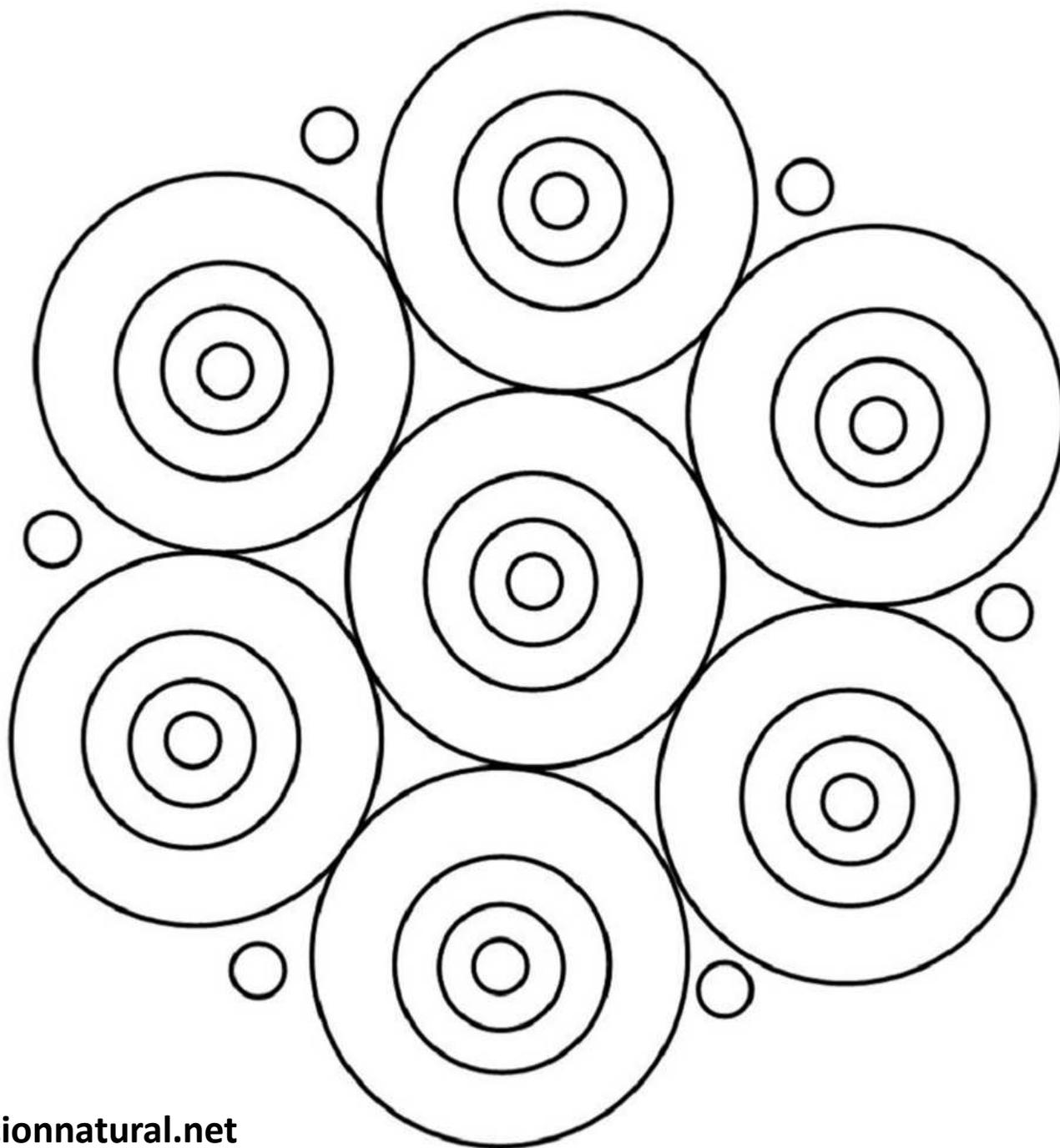
MANDALAS

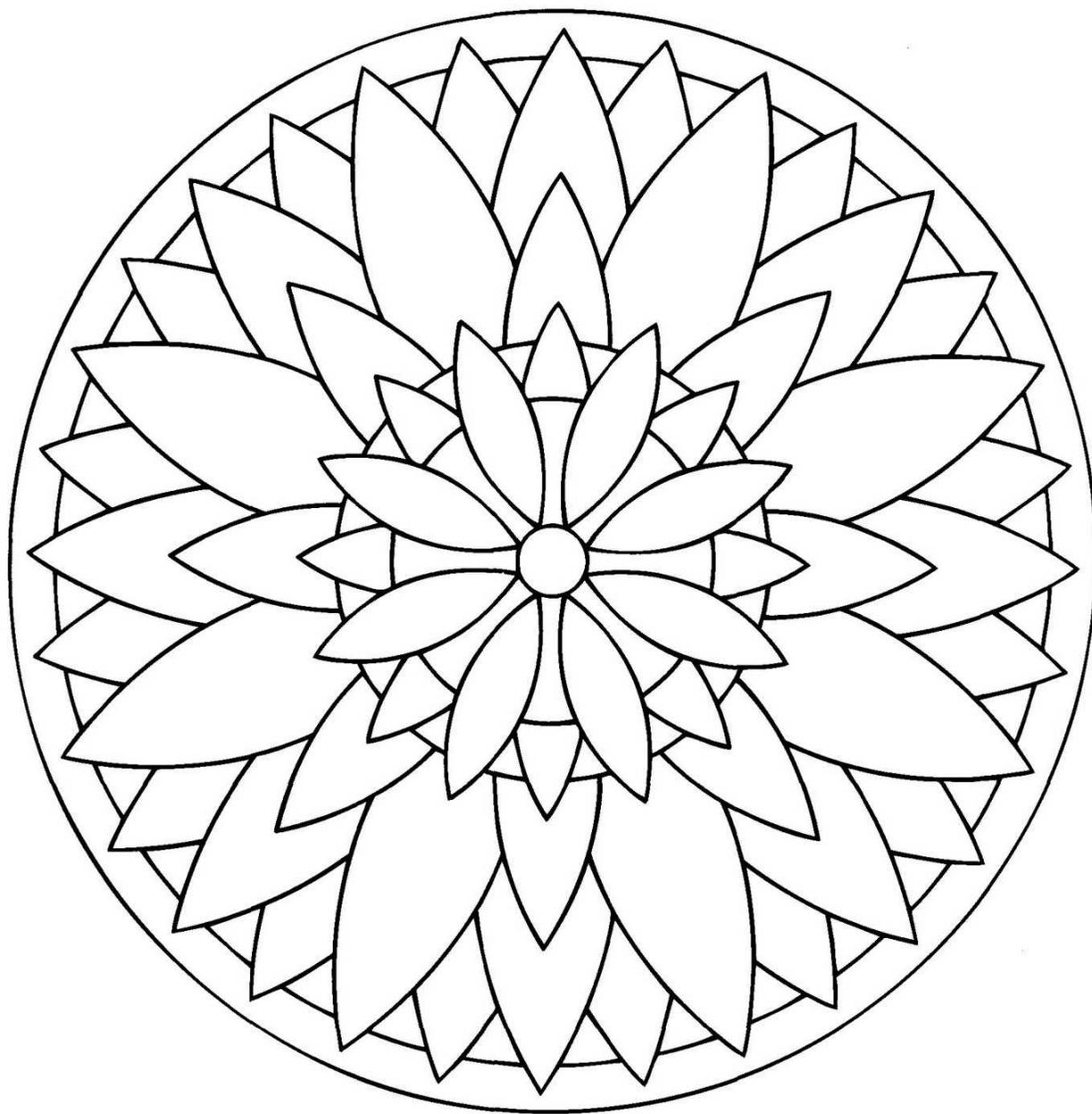
PREPARAR el lugar de Trabajo

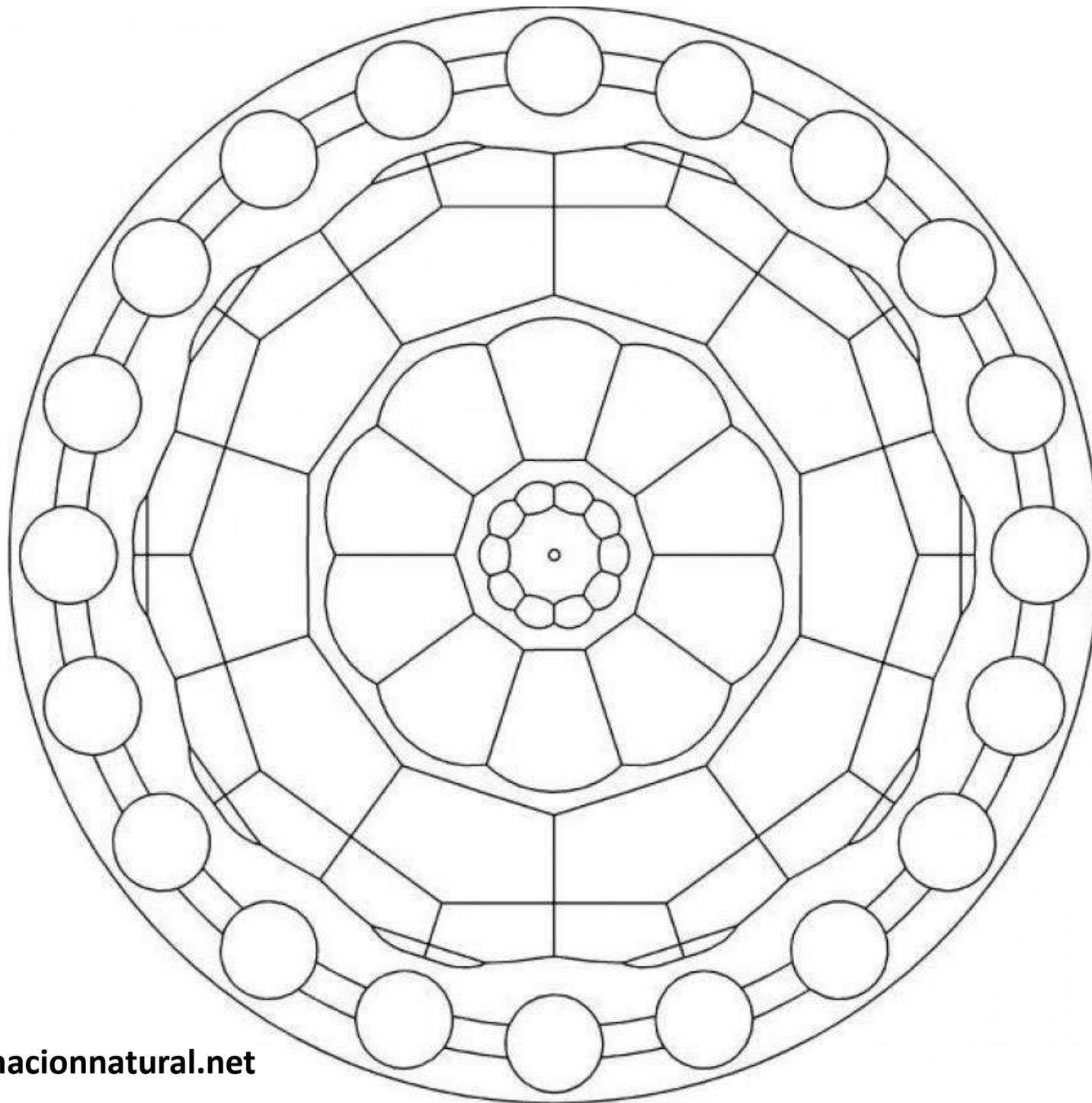
El trabajo con Mandalas es un momento de concentración y conexión con tu esencia, es por ello que sugiero que el lugar donde se vaya a realizar el trabajo, represente la manifestación de la unión entre el MANDALA y TU.

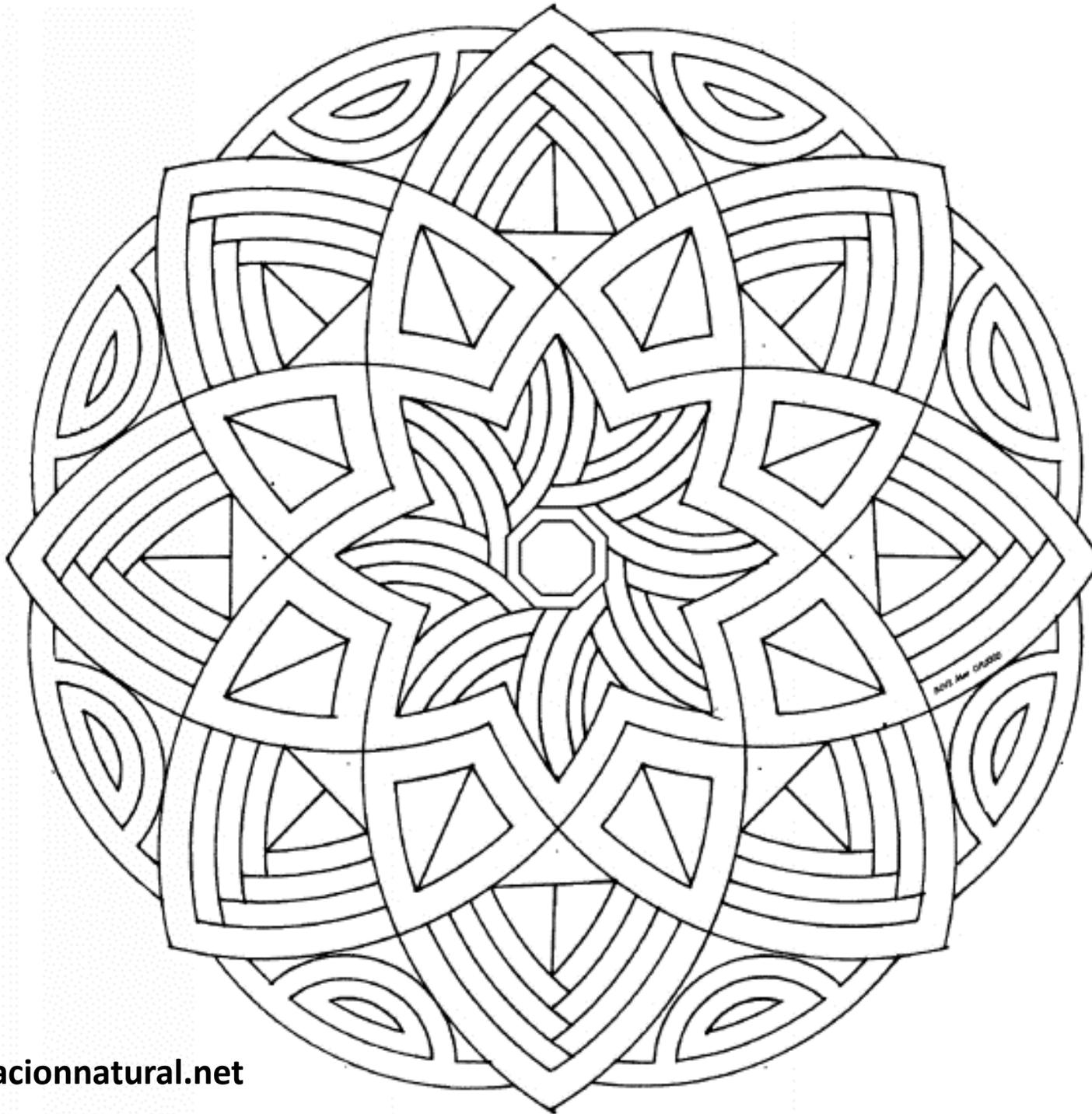
Algunas sugerencias:

- Armoniza el ambiente con música de fondo y aromas.
- Apaga tu teléfono móvil
- Disponer de una hora de tiempo sin interrupciones es una buena idea
- Escoge una mesa y silla cómodas
- Rodéate de material que te permita expresar tu creatividad
- RELAJATE y deja fluir tu imaginación
- DISFRUTA
- Si no acabas el MANDALA puedes continuar en otro momento, es preferible que cada sesión se comience con un Mandala nuevo.

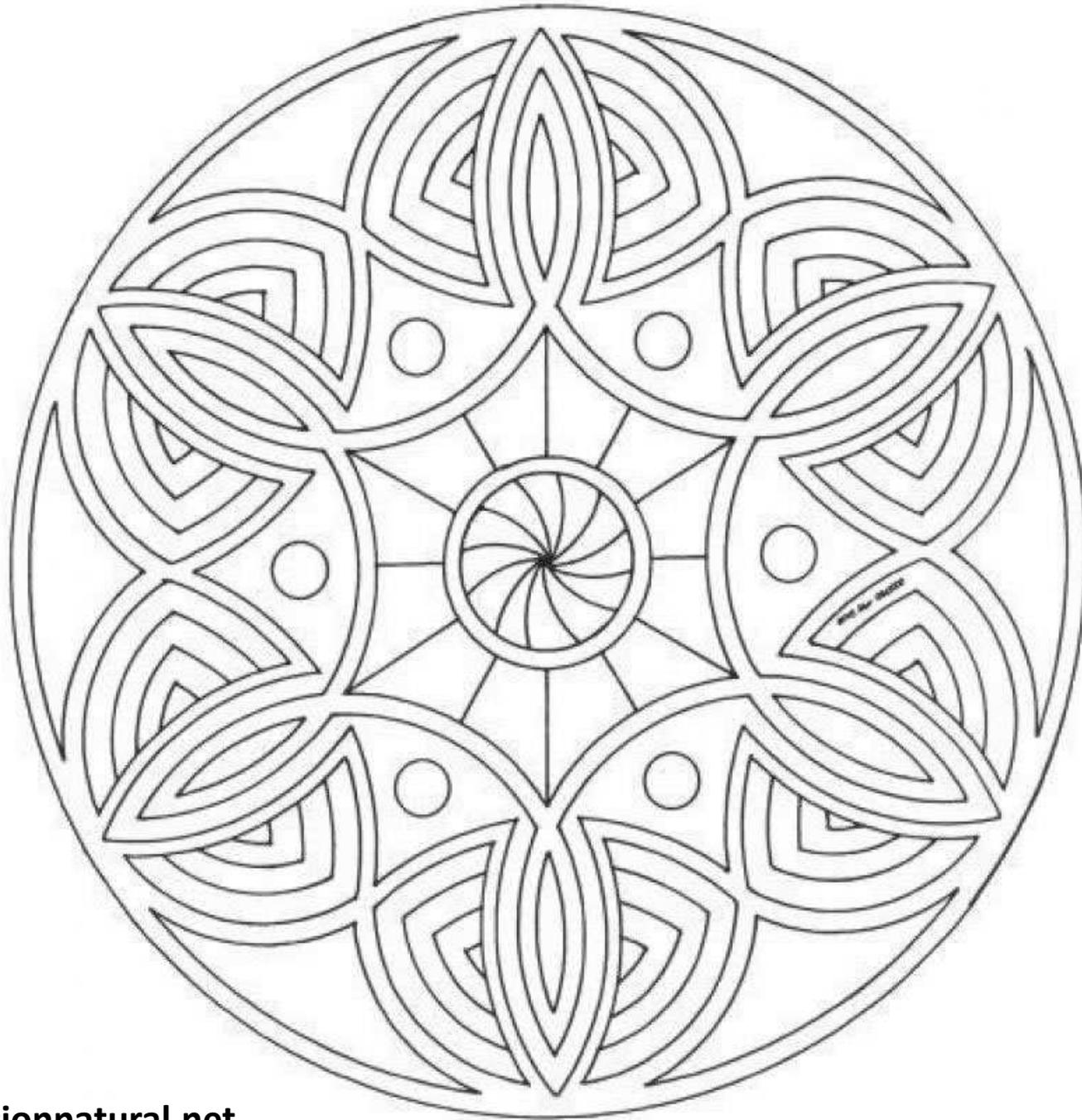


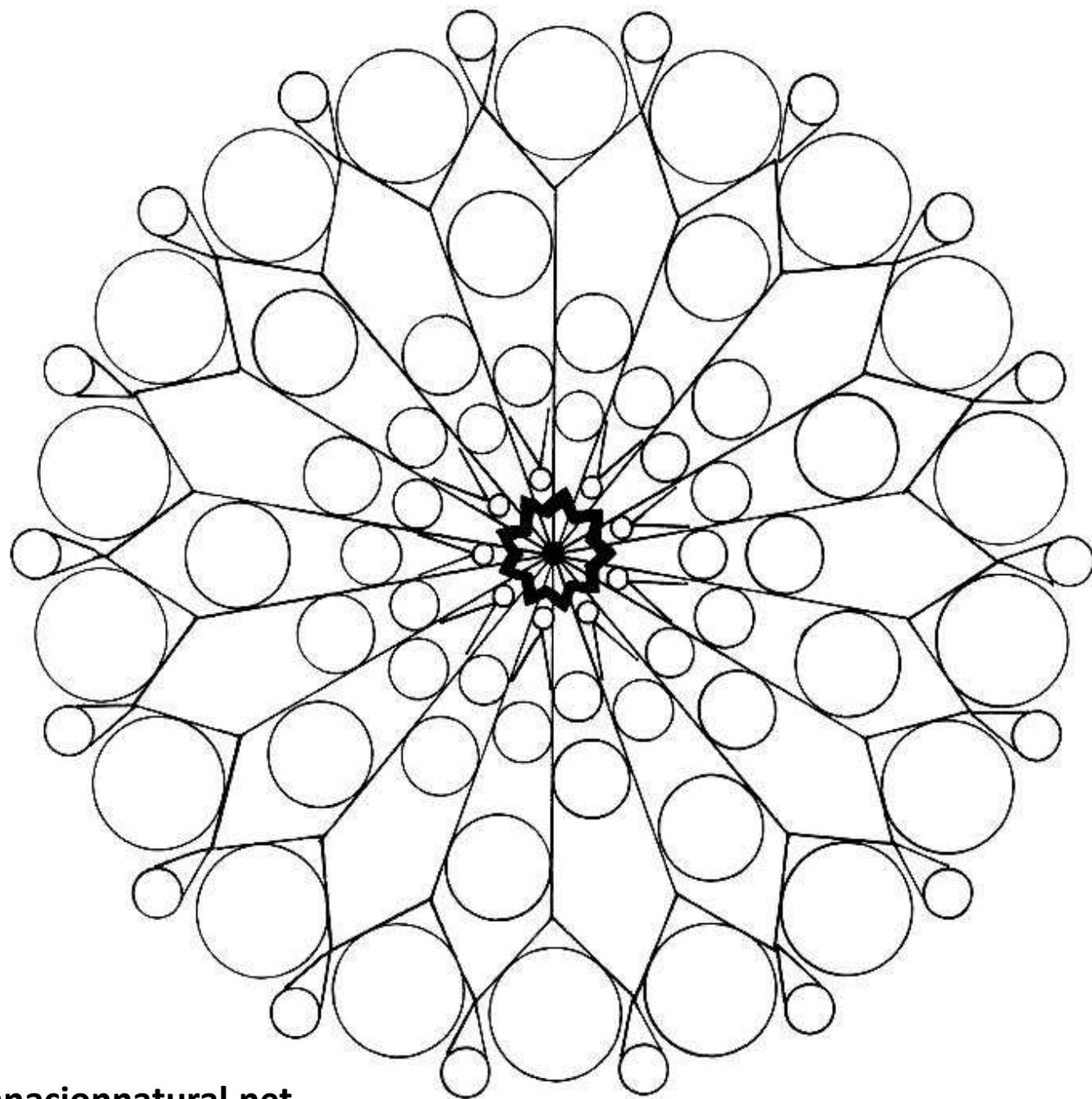


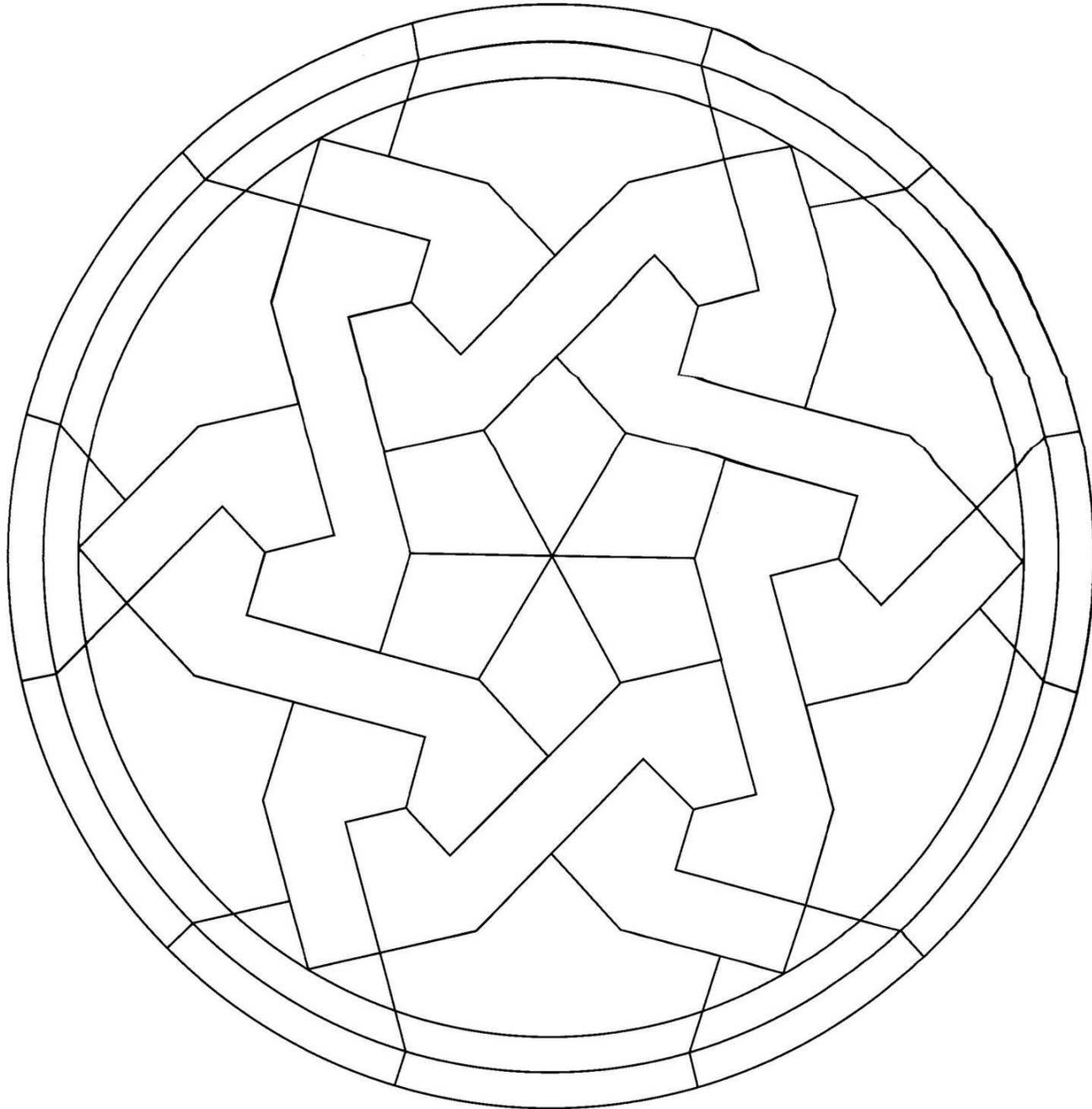


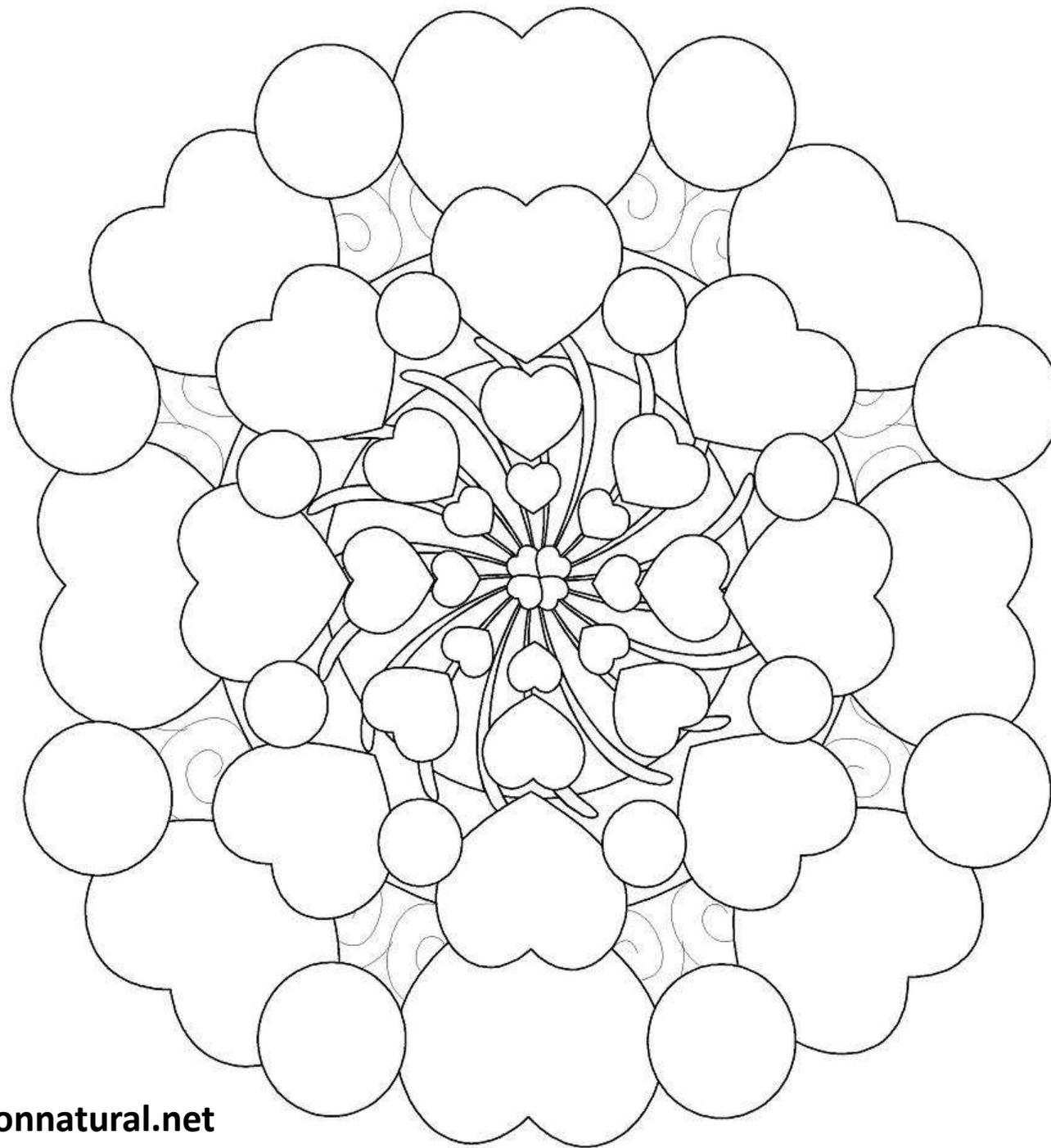


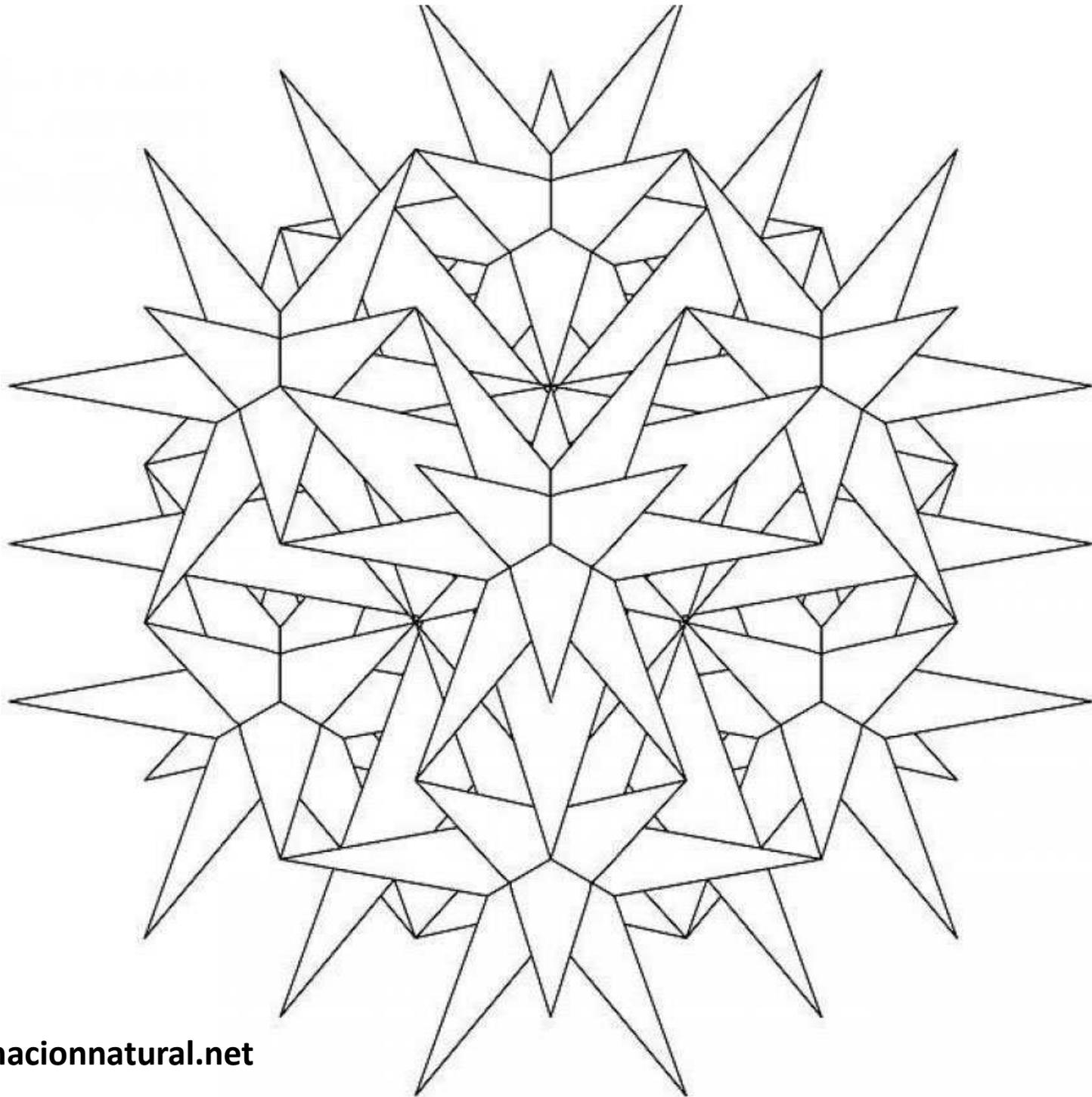
Art by DAZZLE

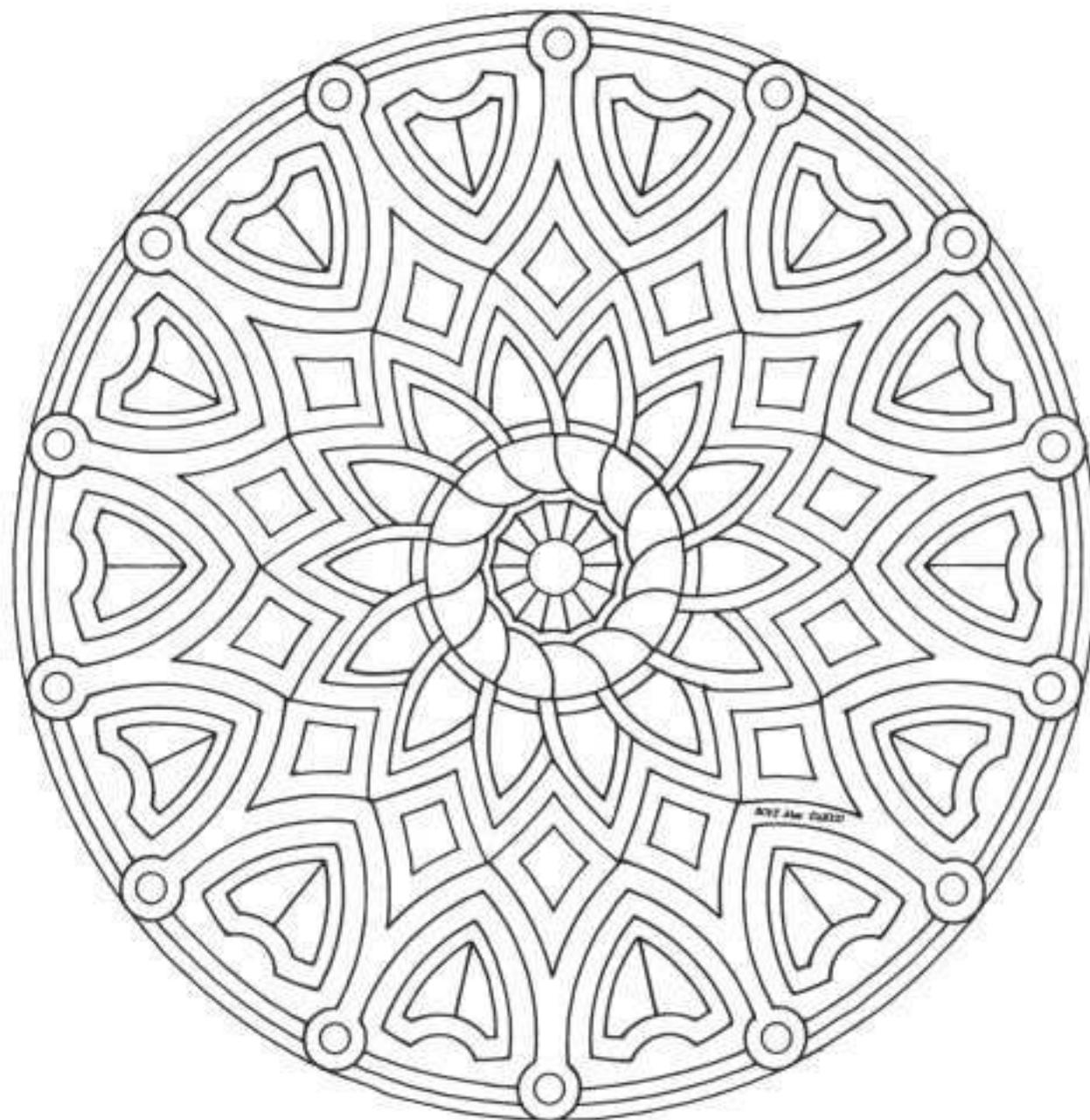


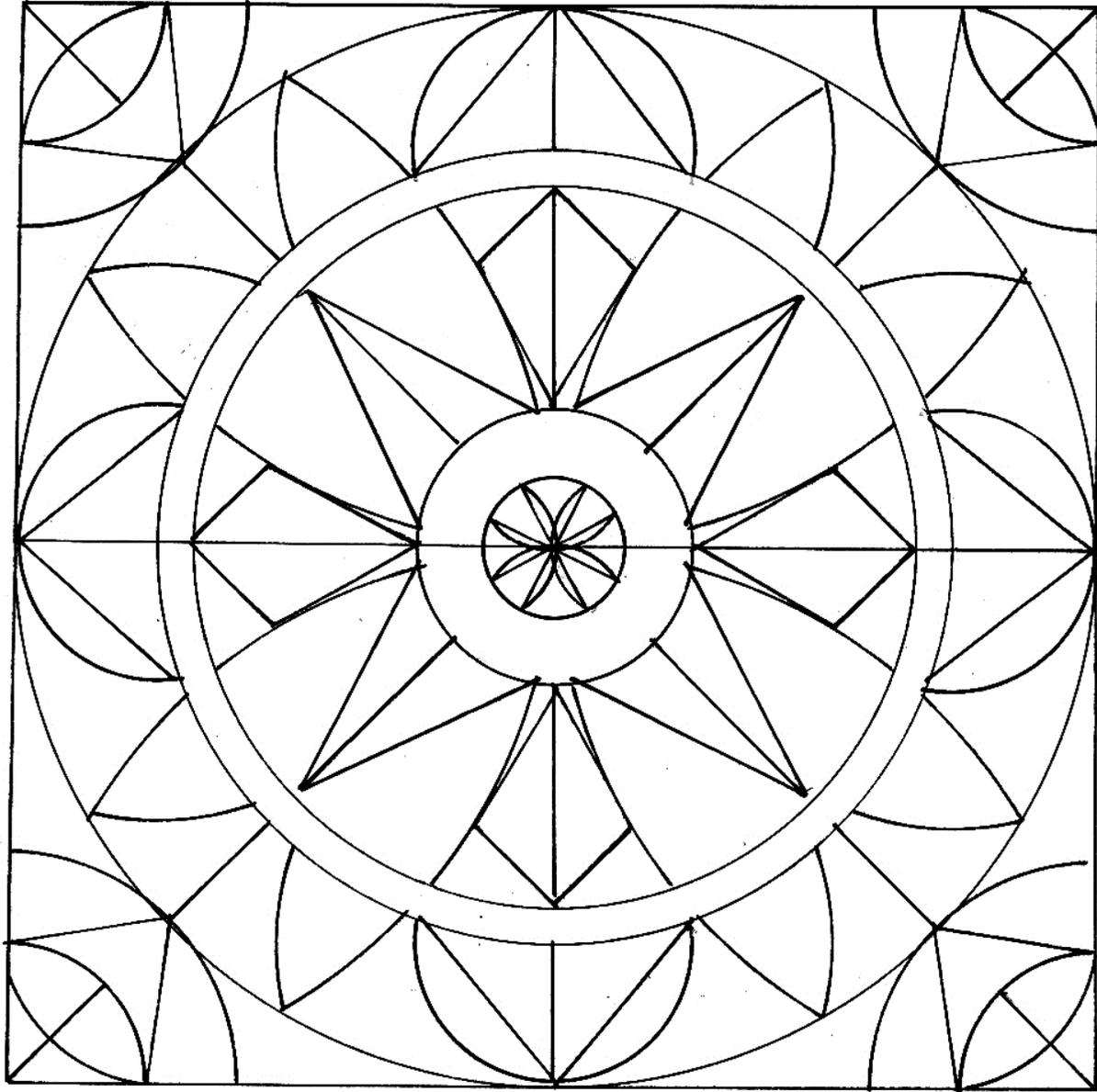


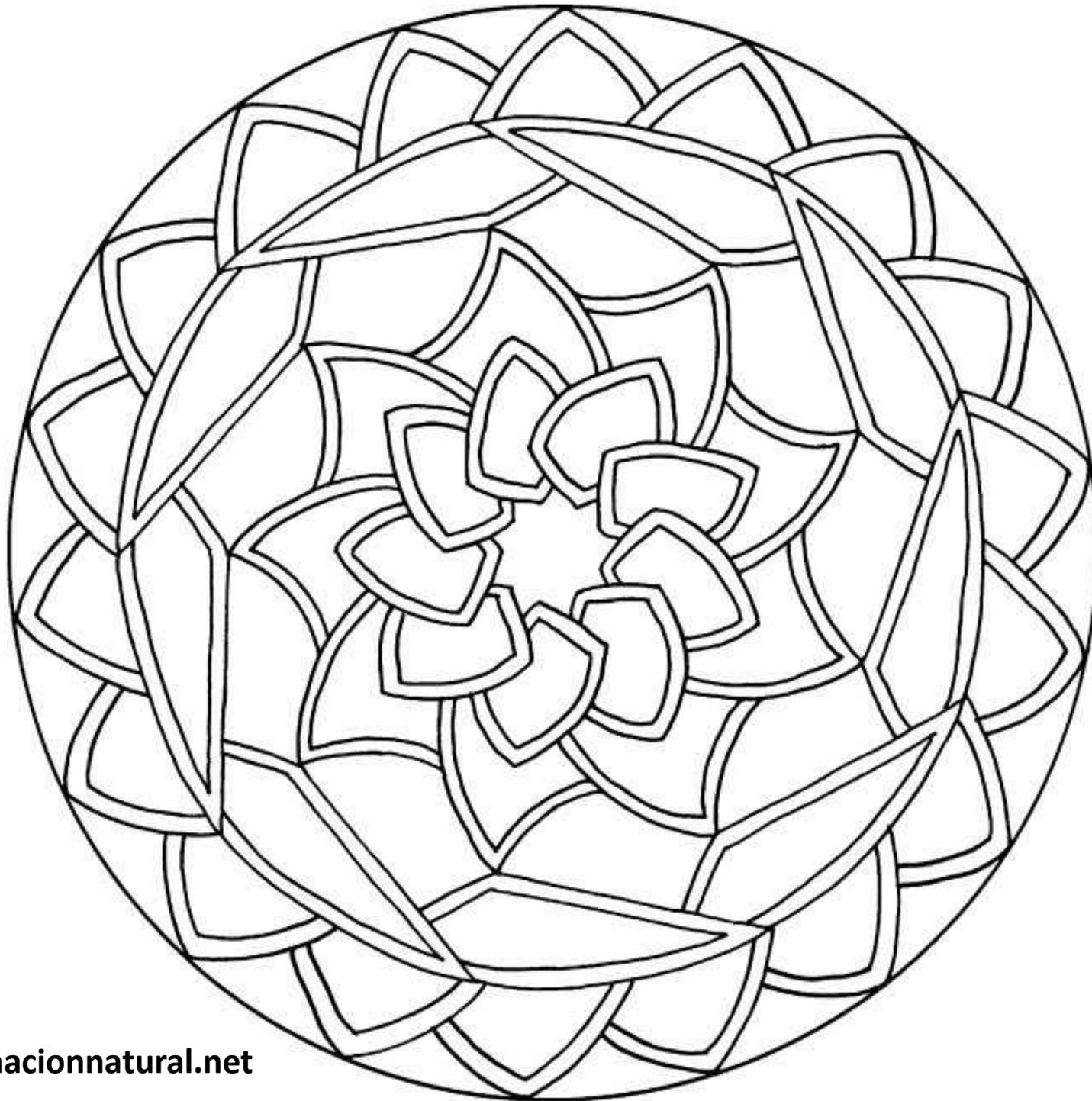


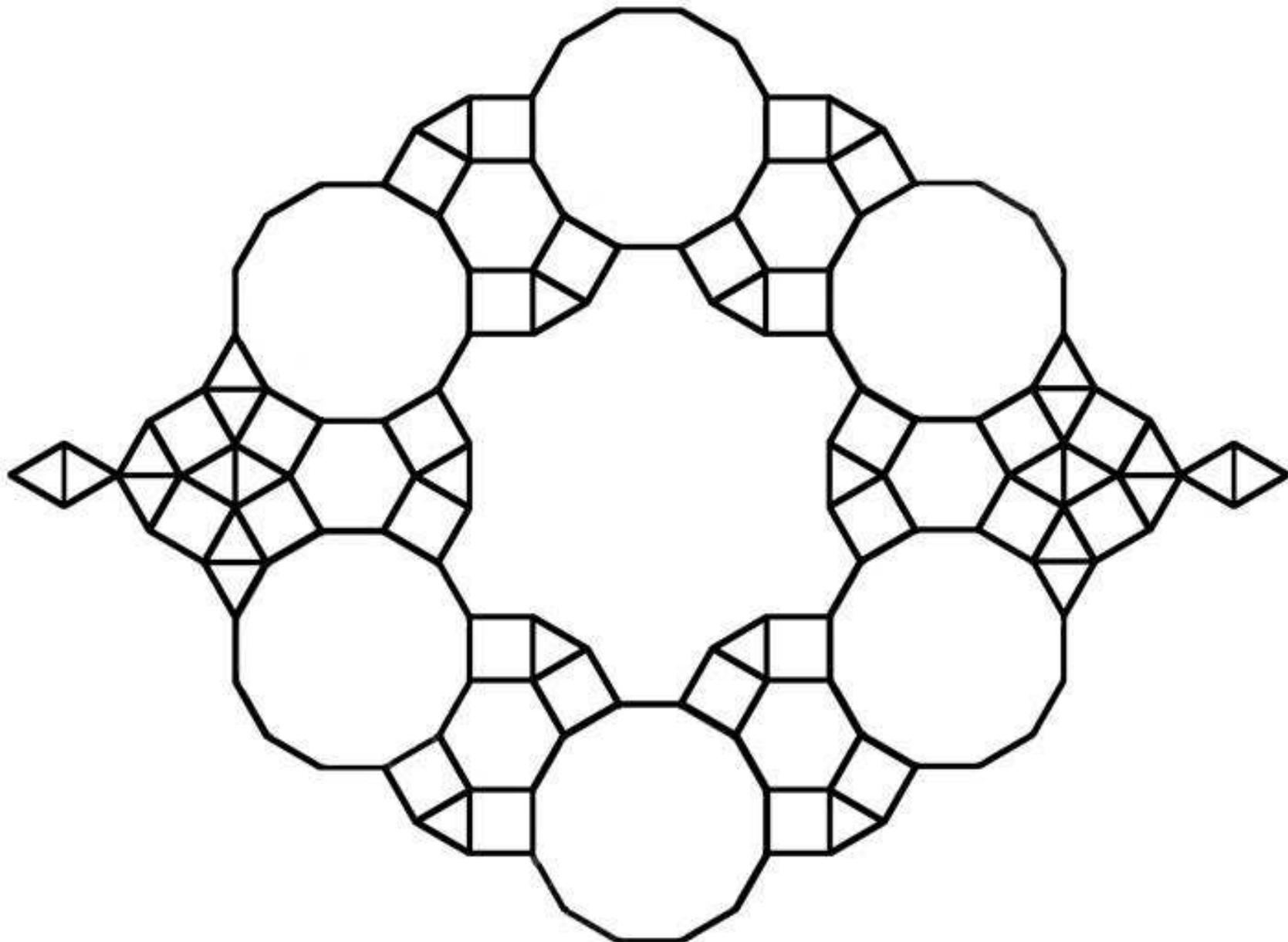


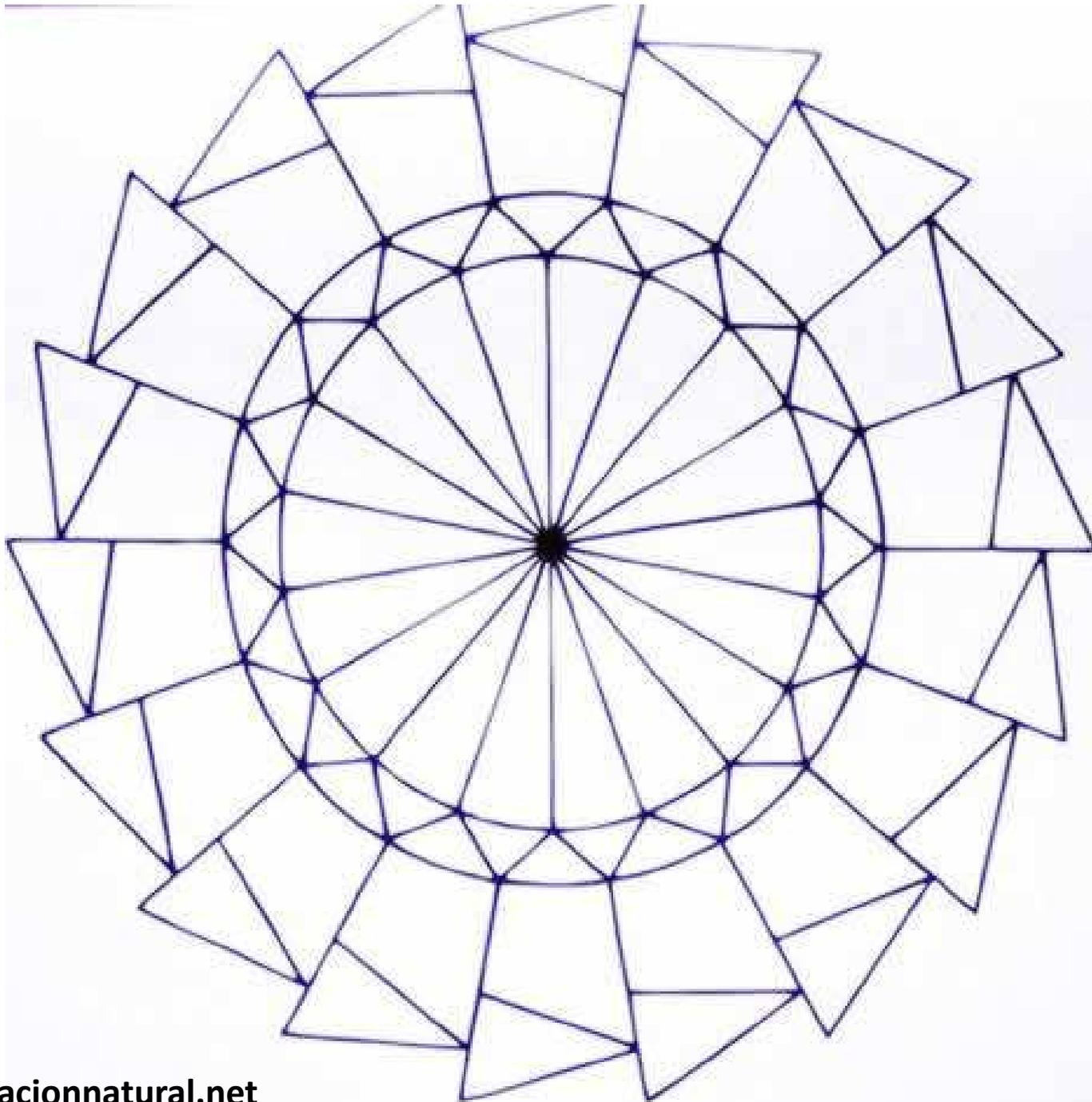


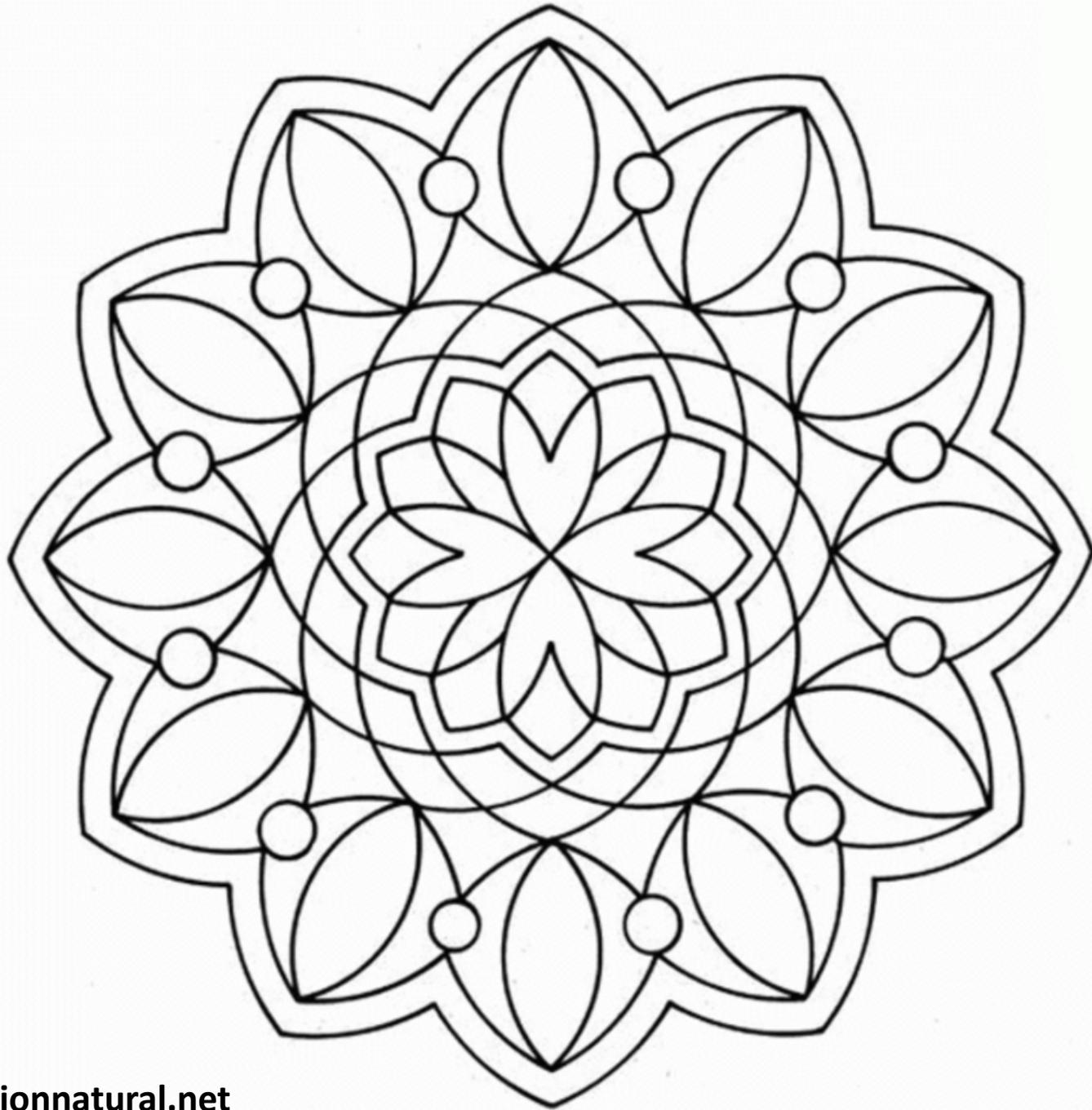


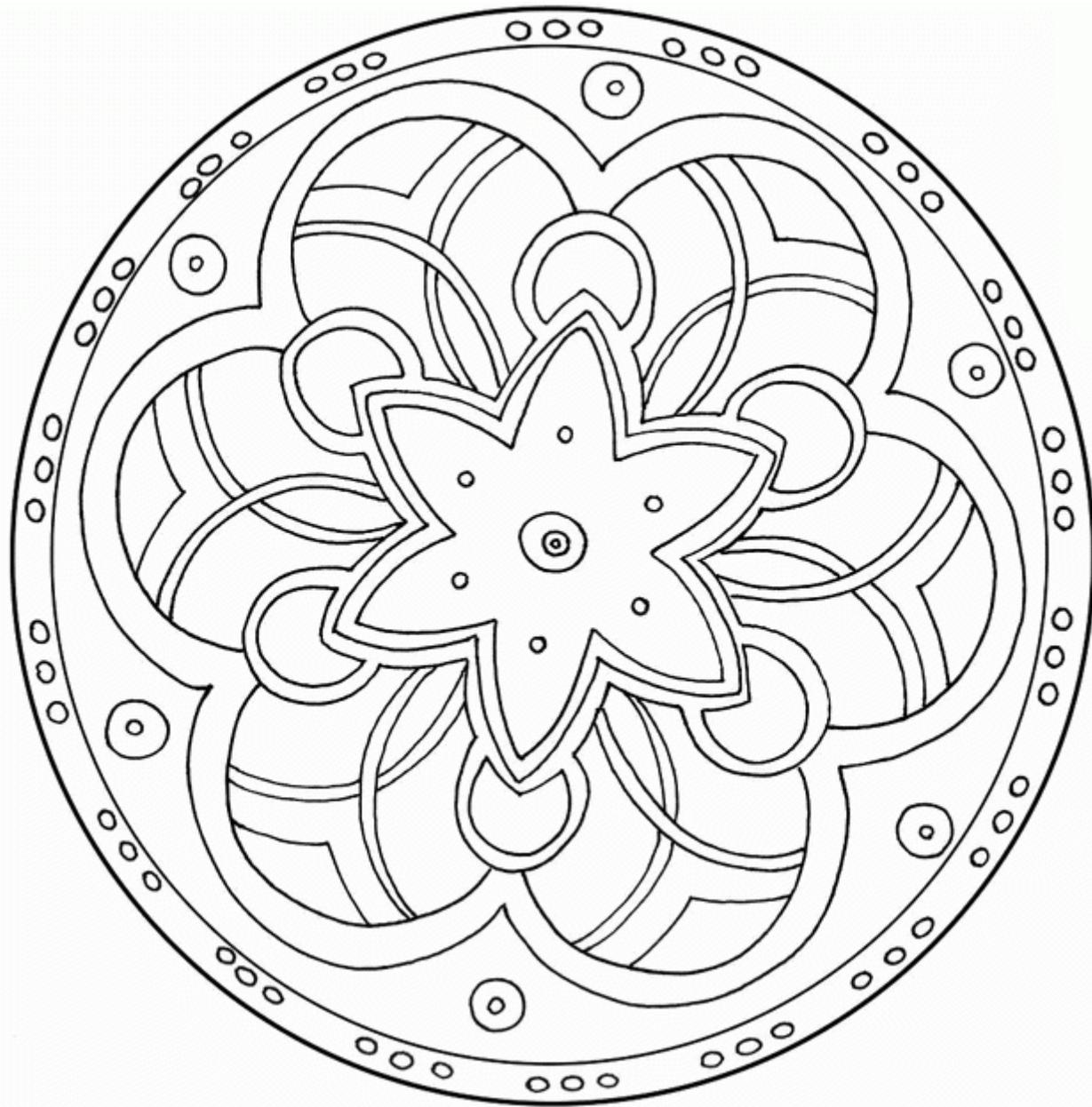


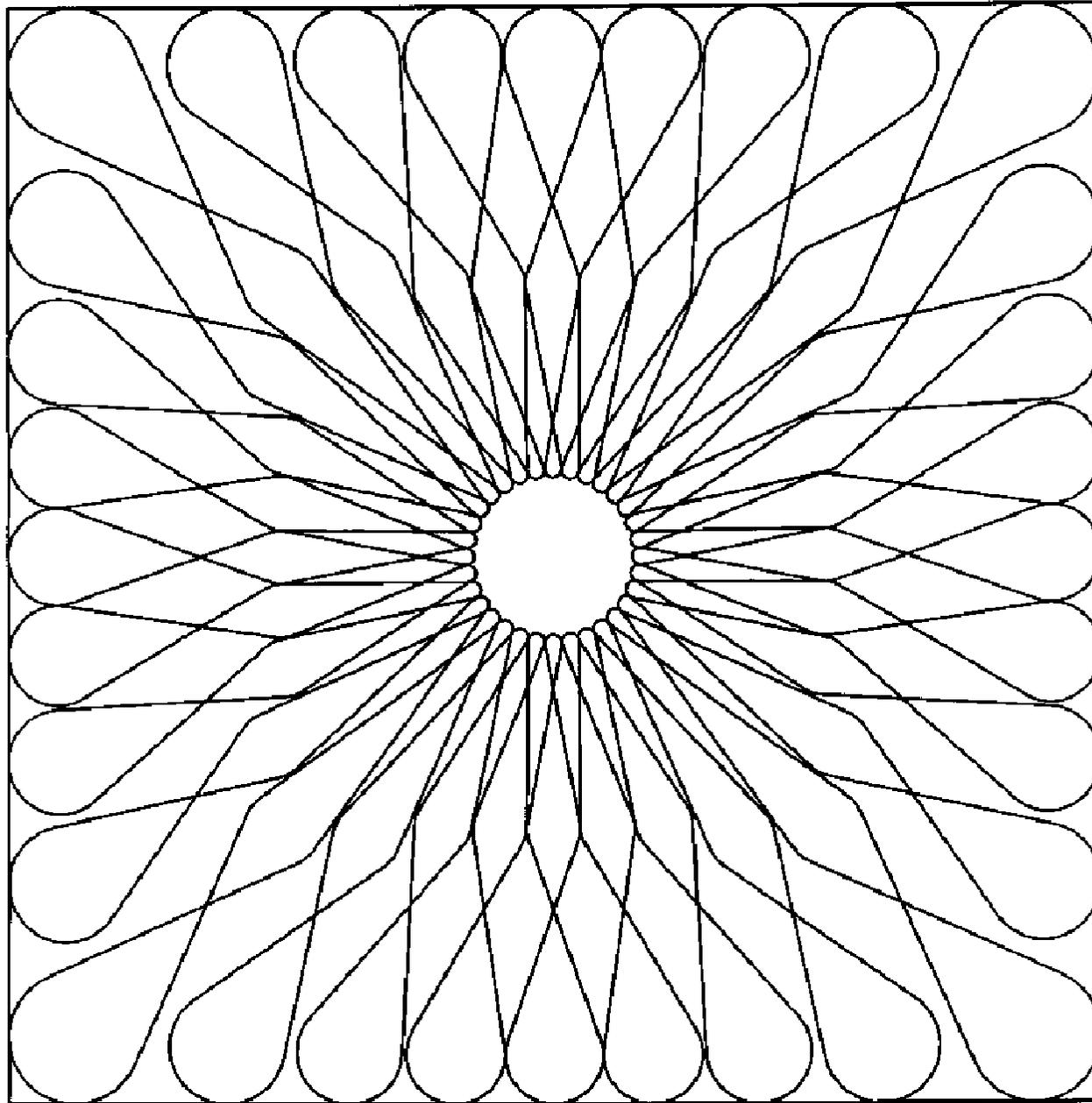


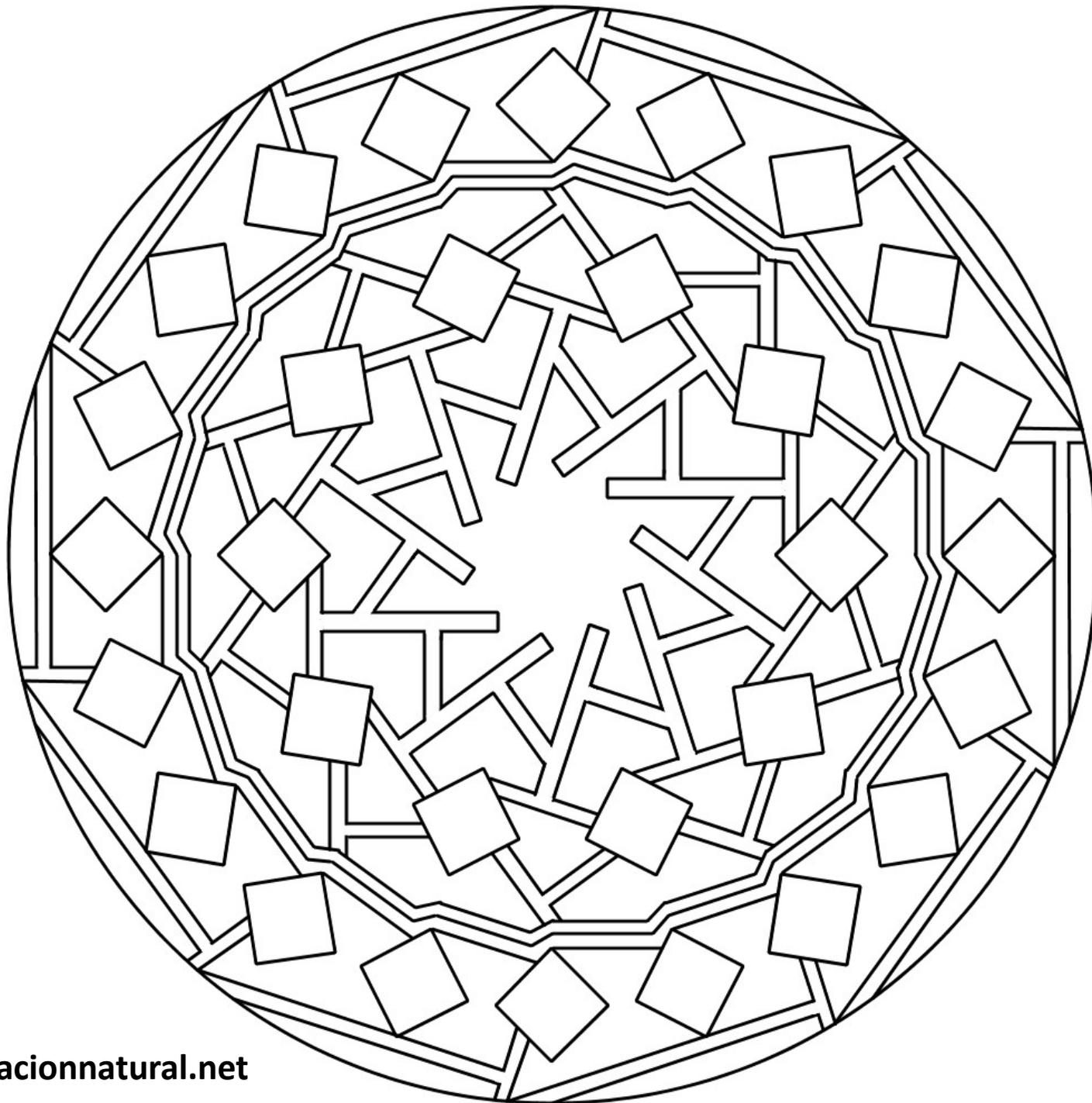


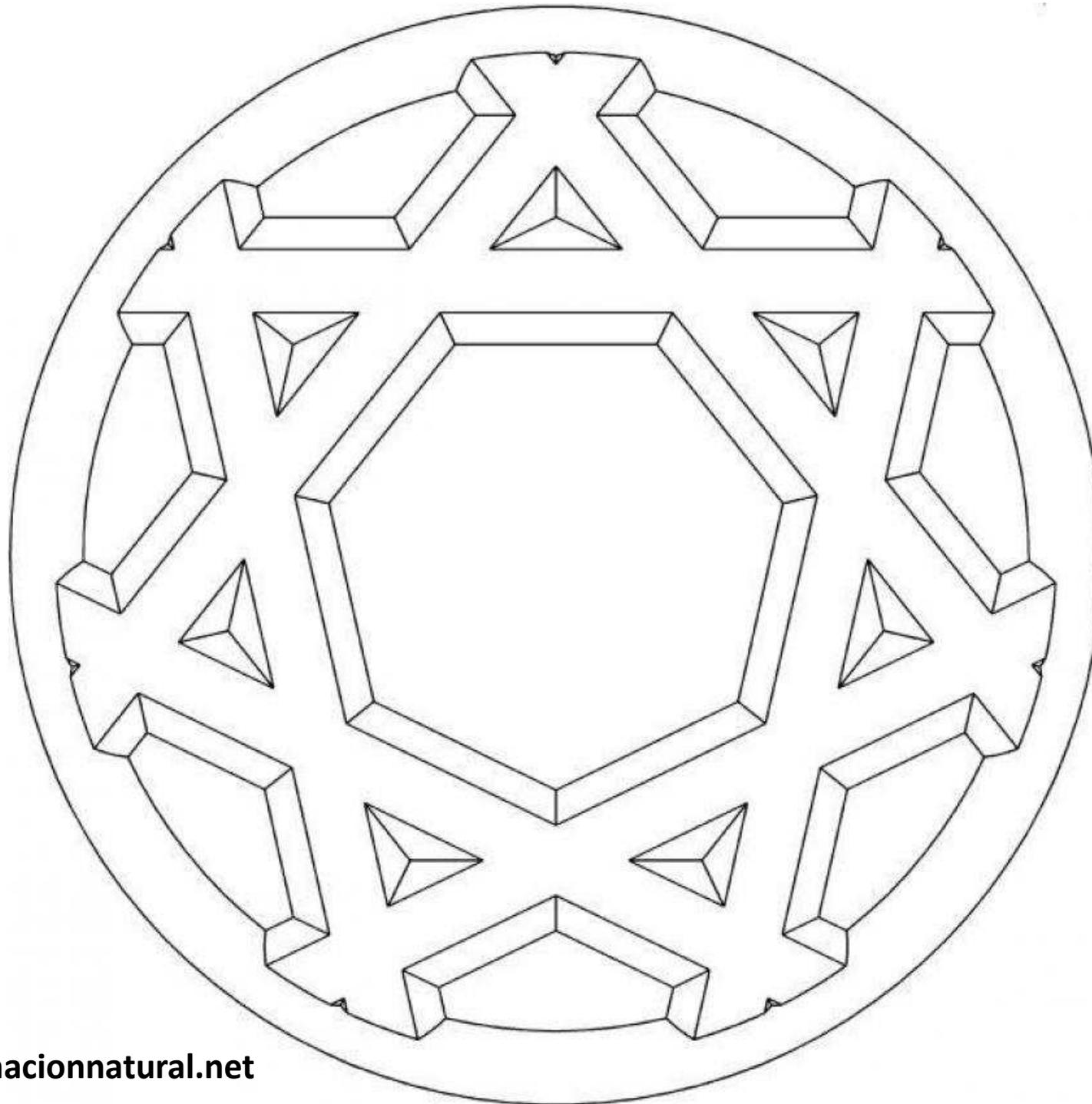


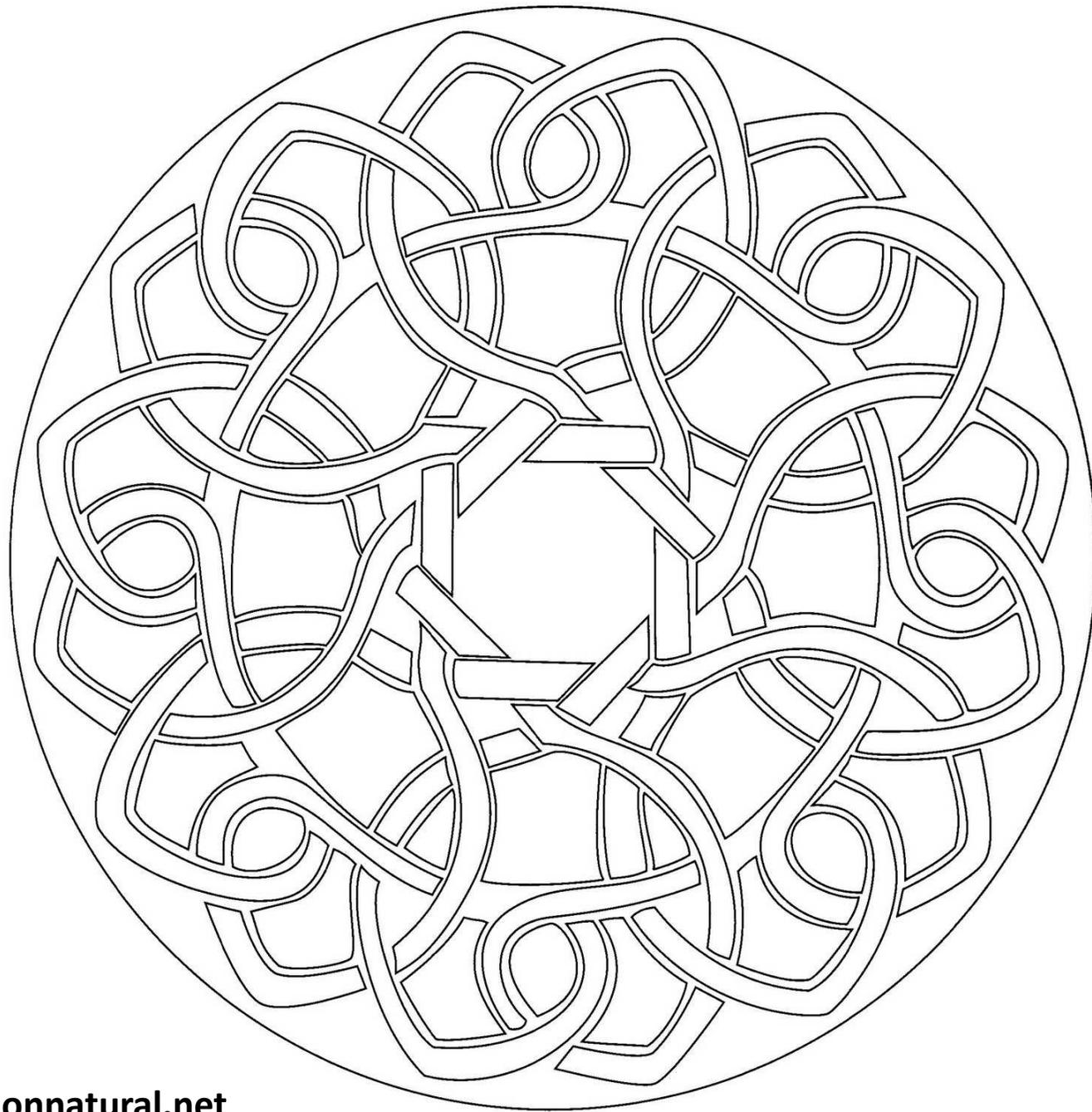


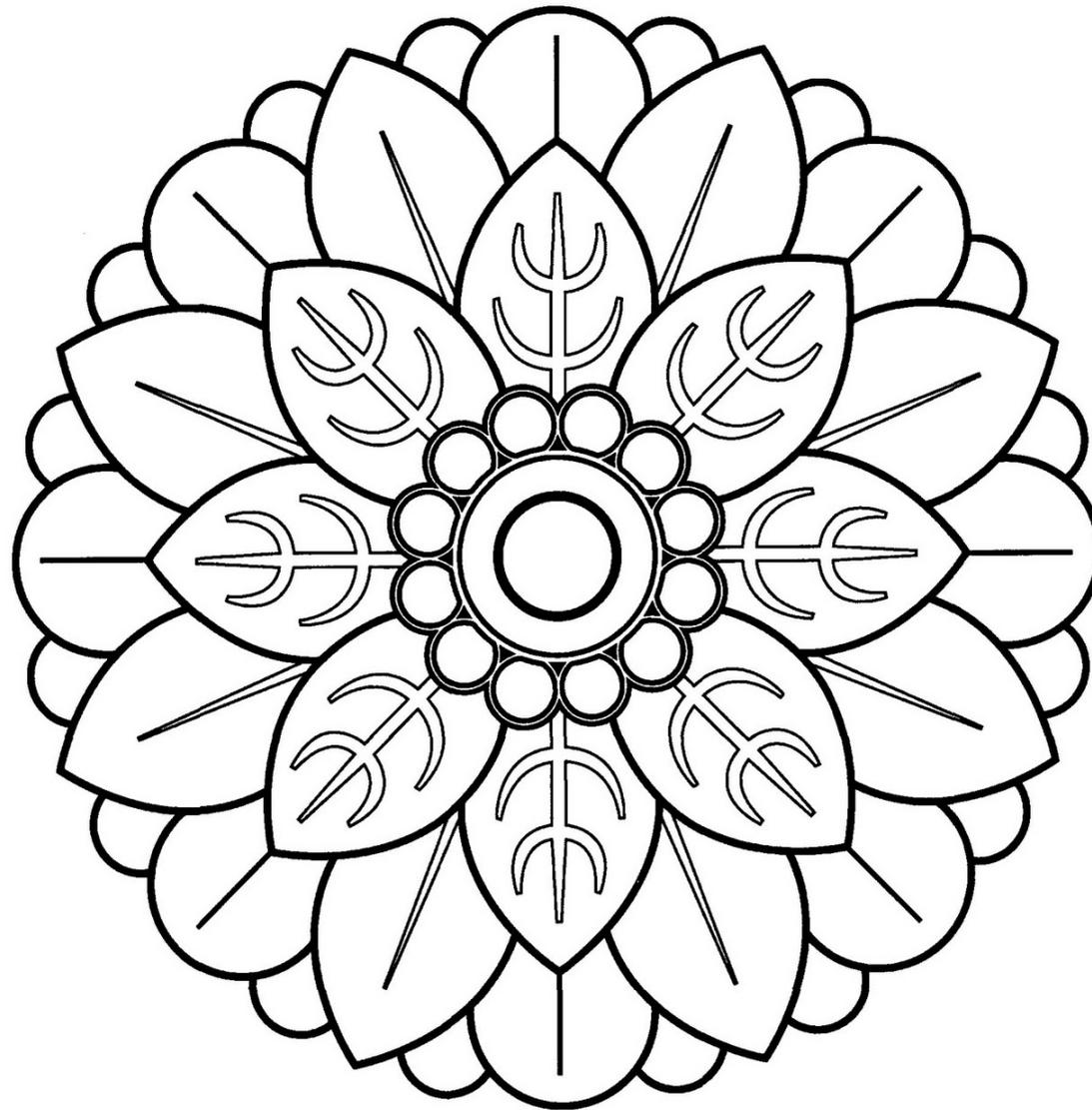


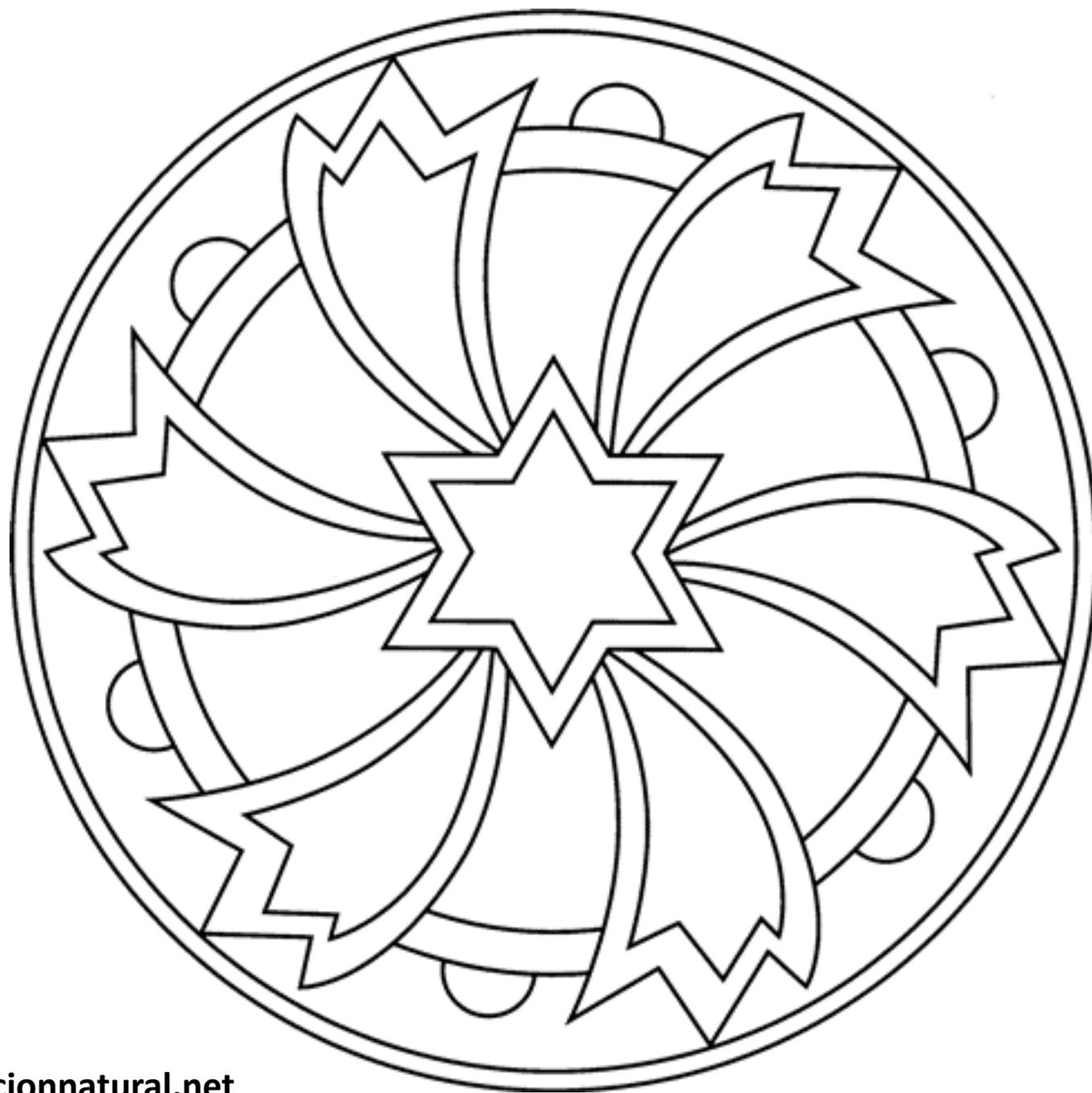


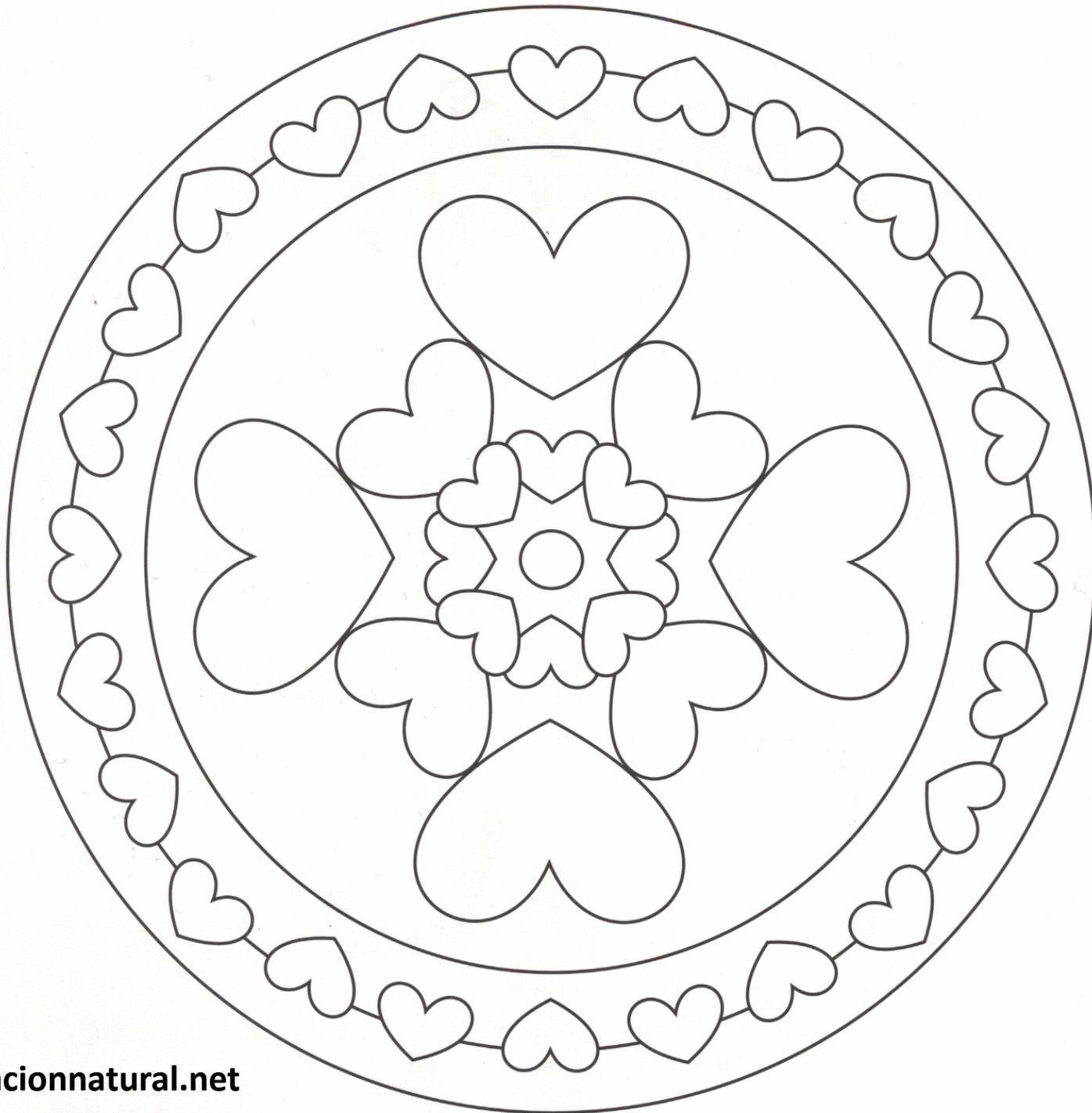


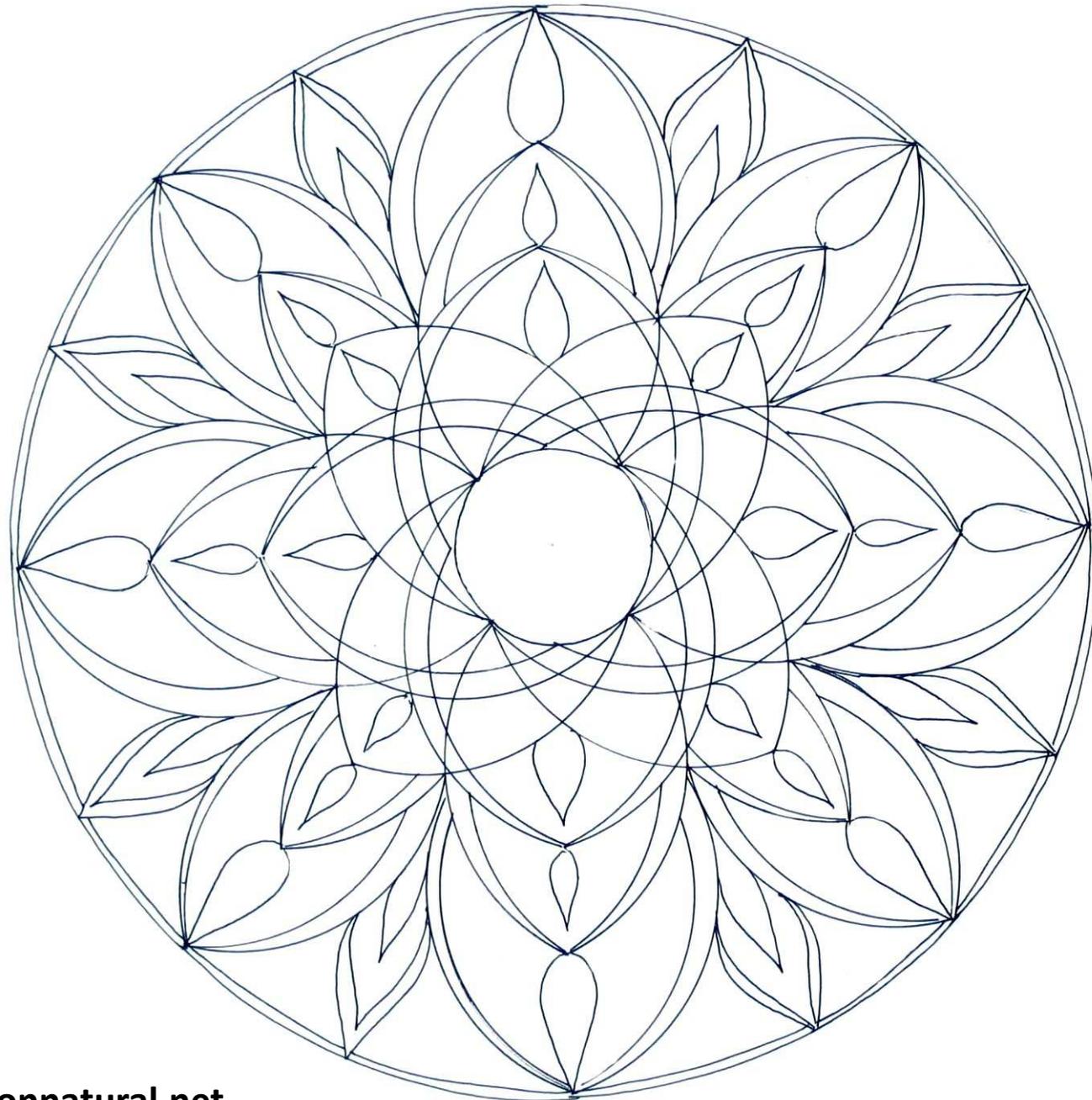


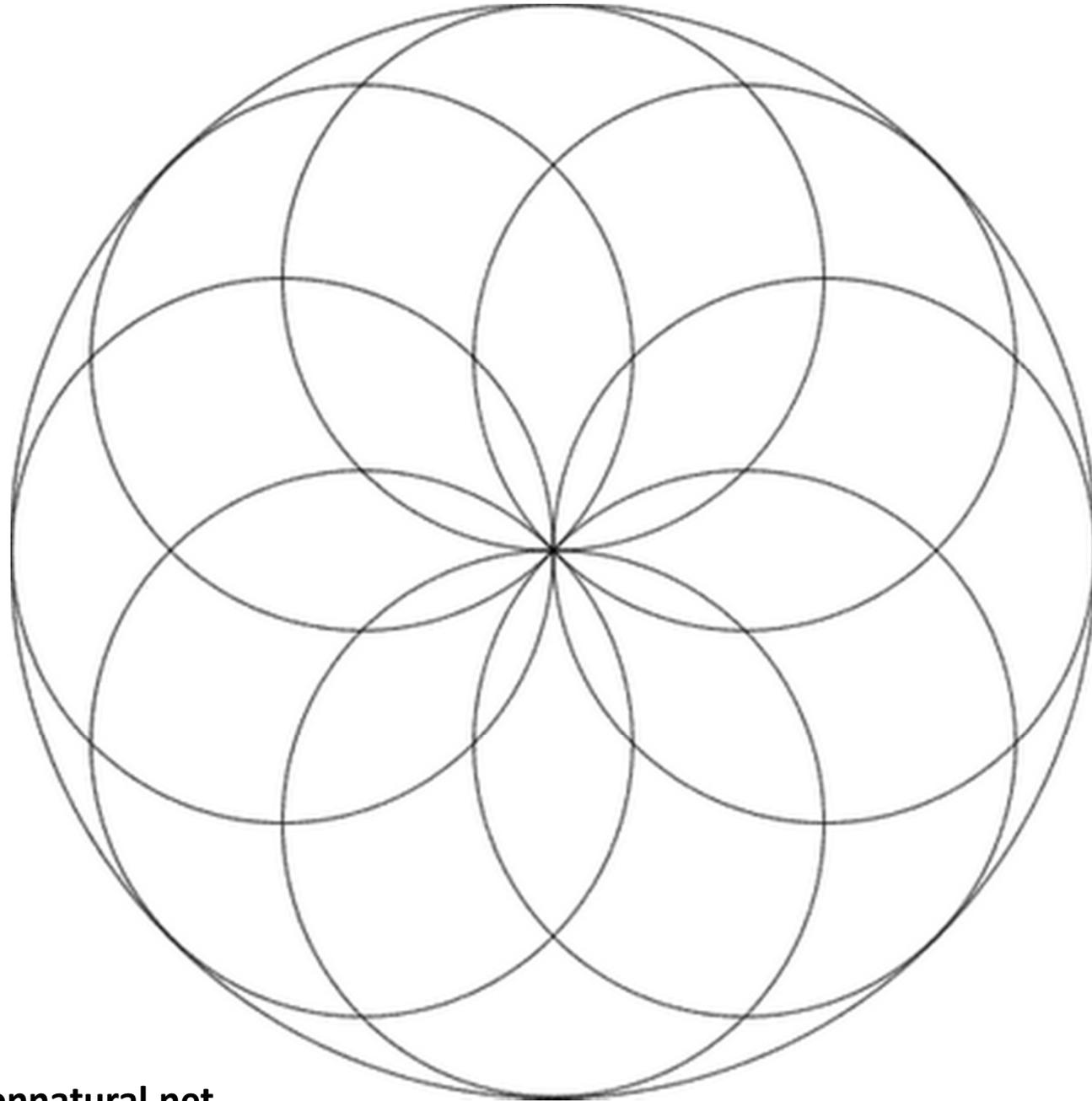


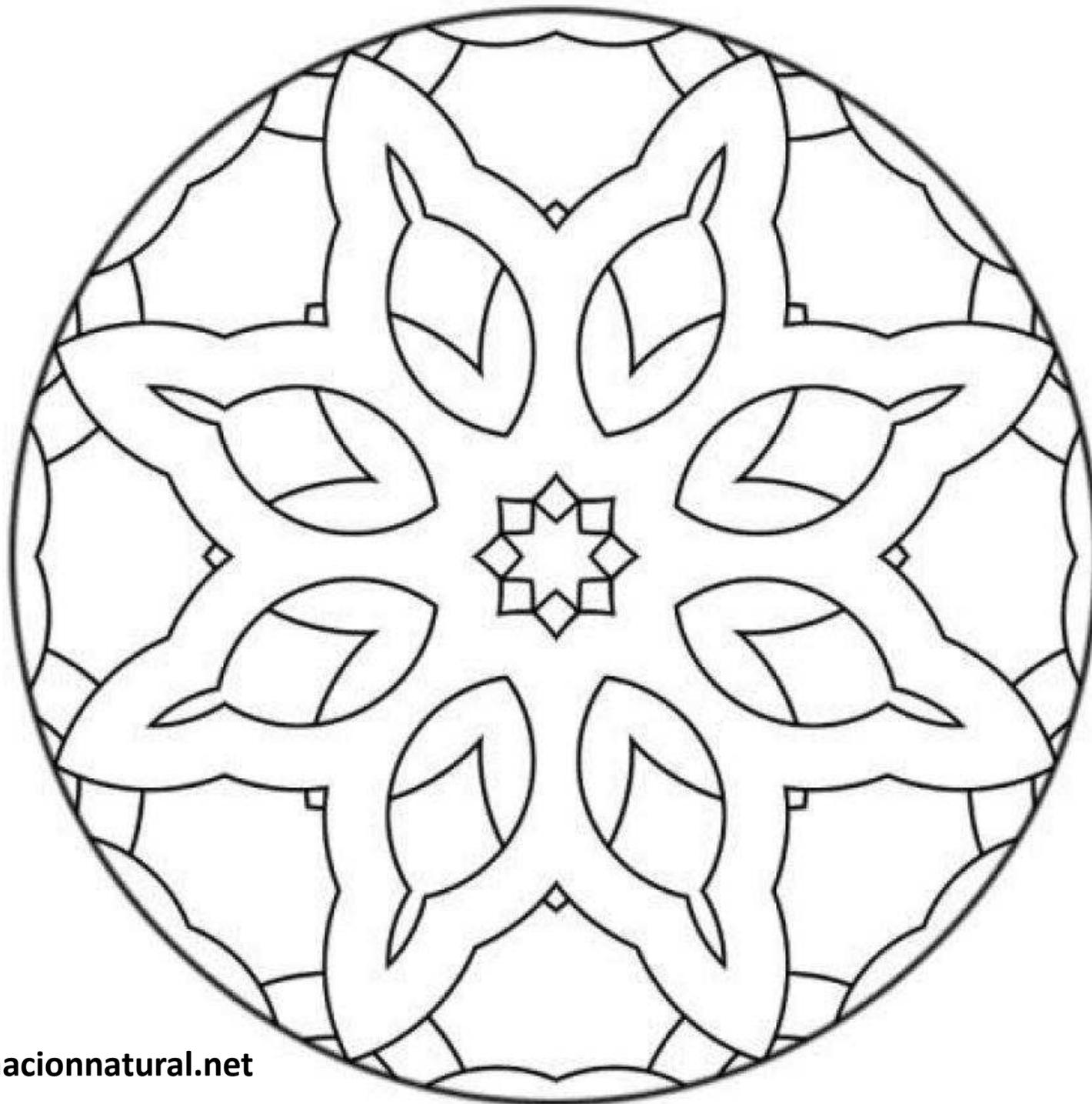


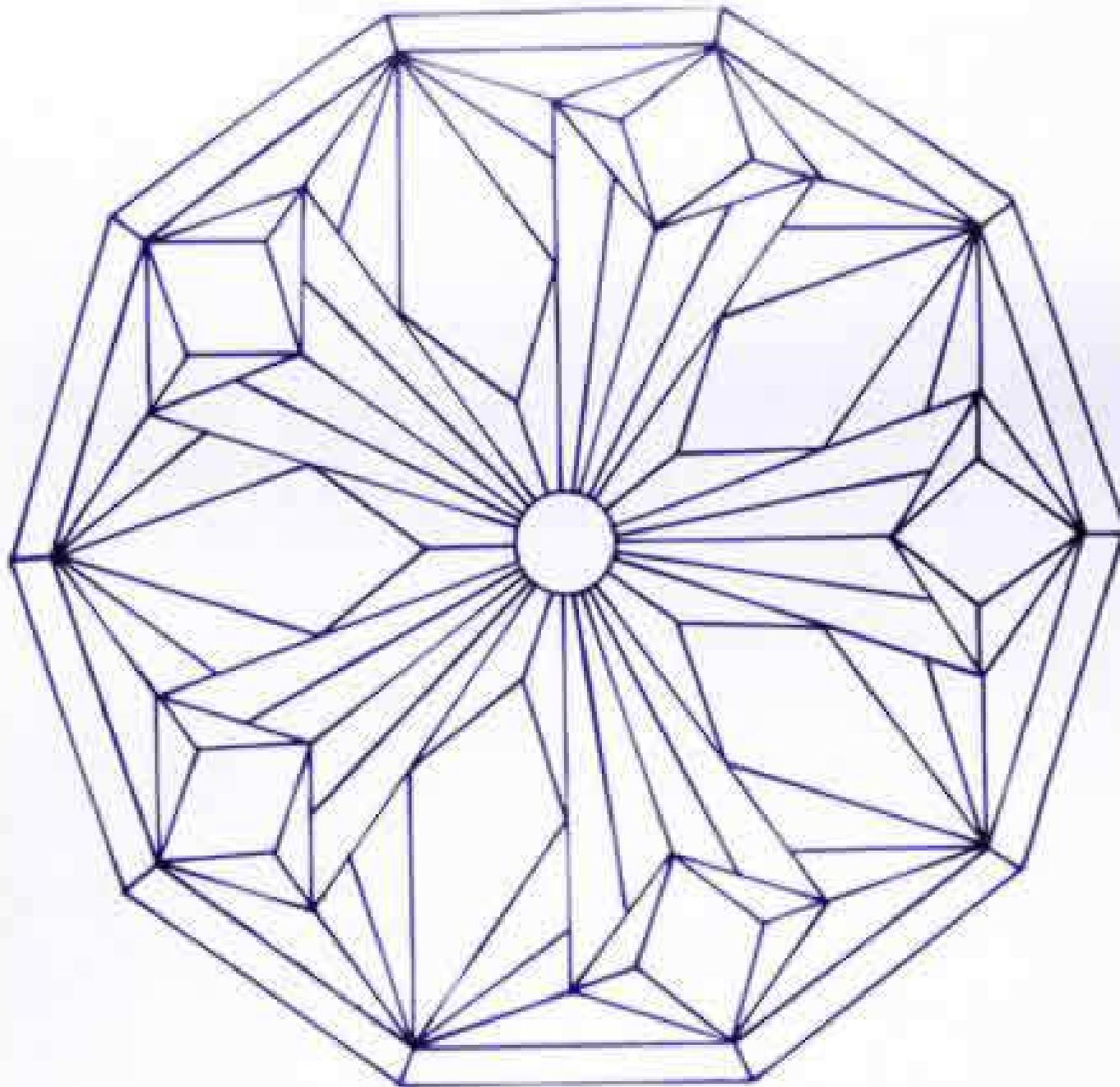


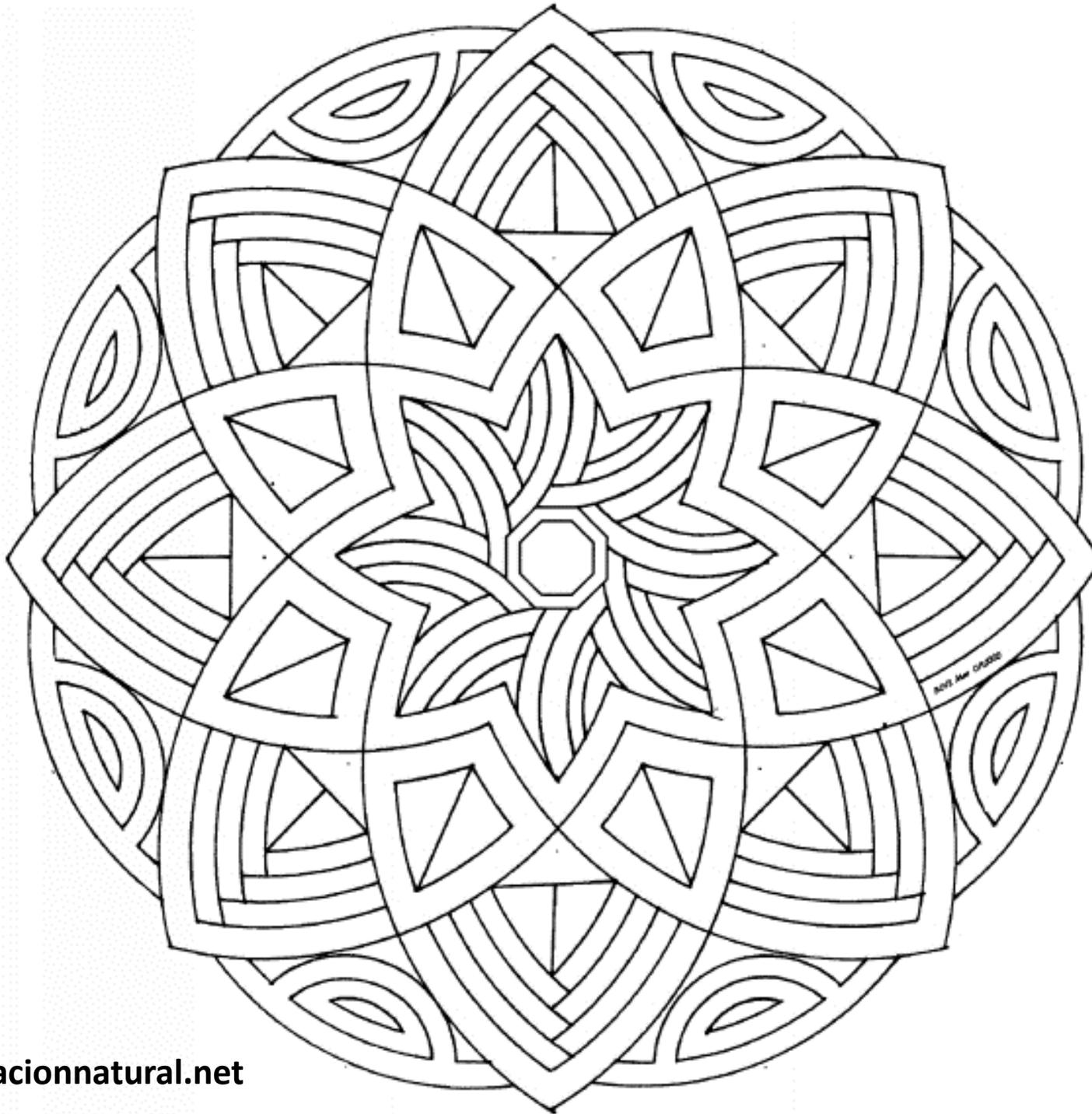




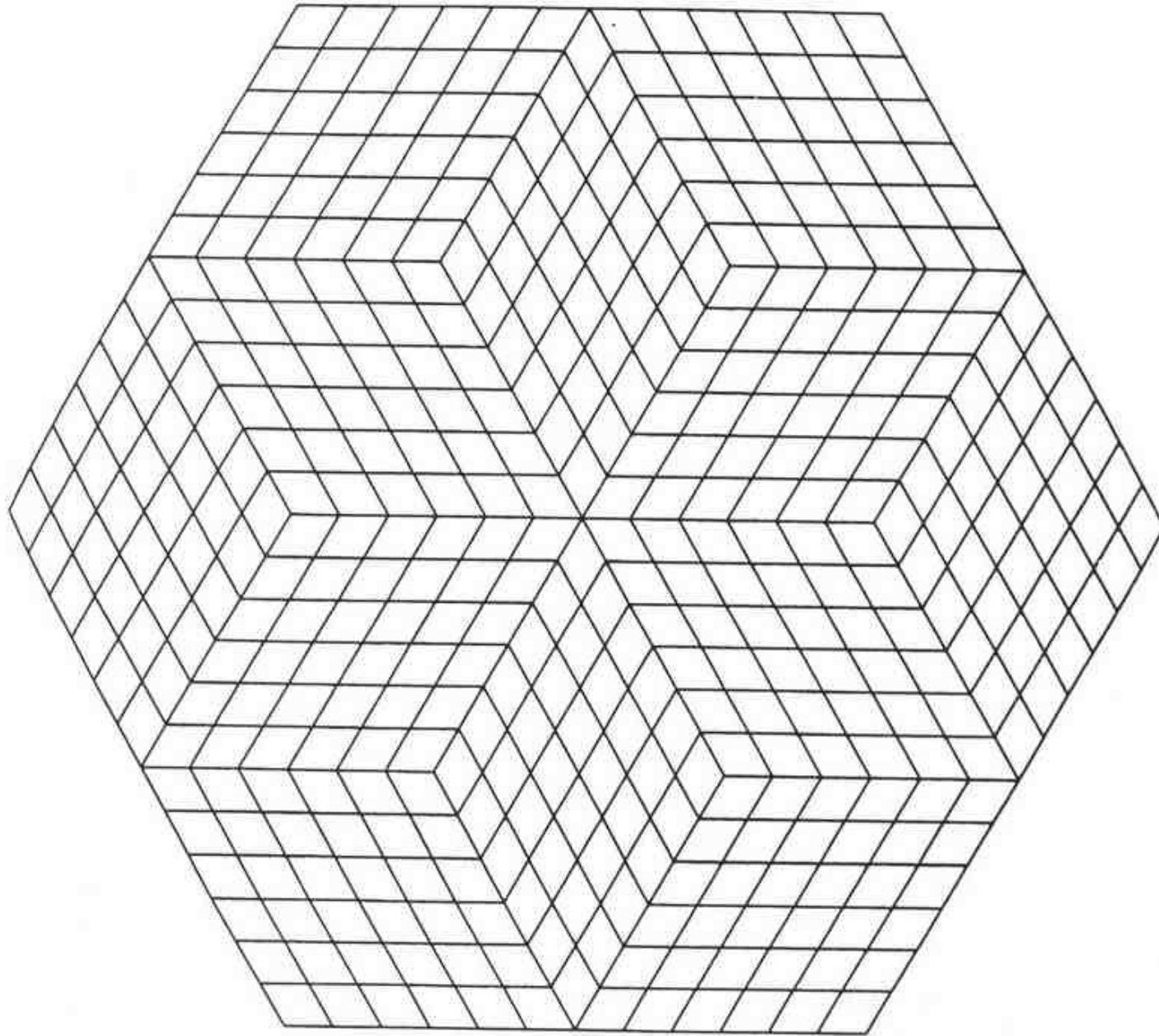


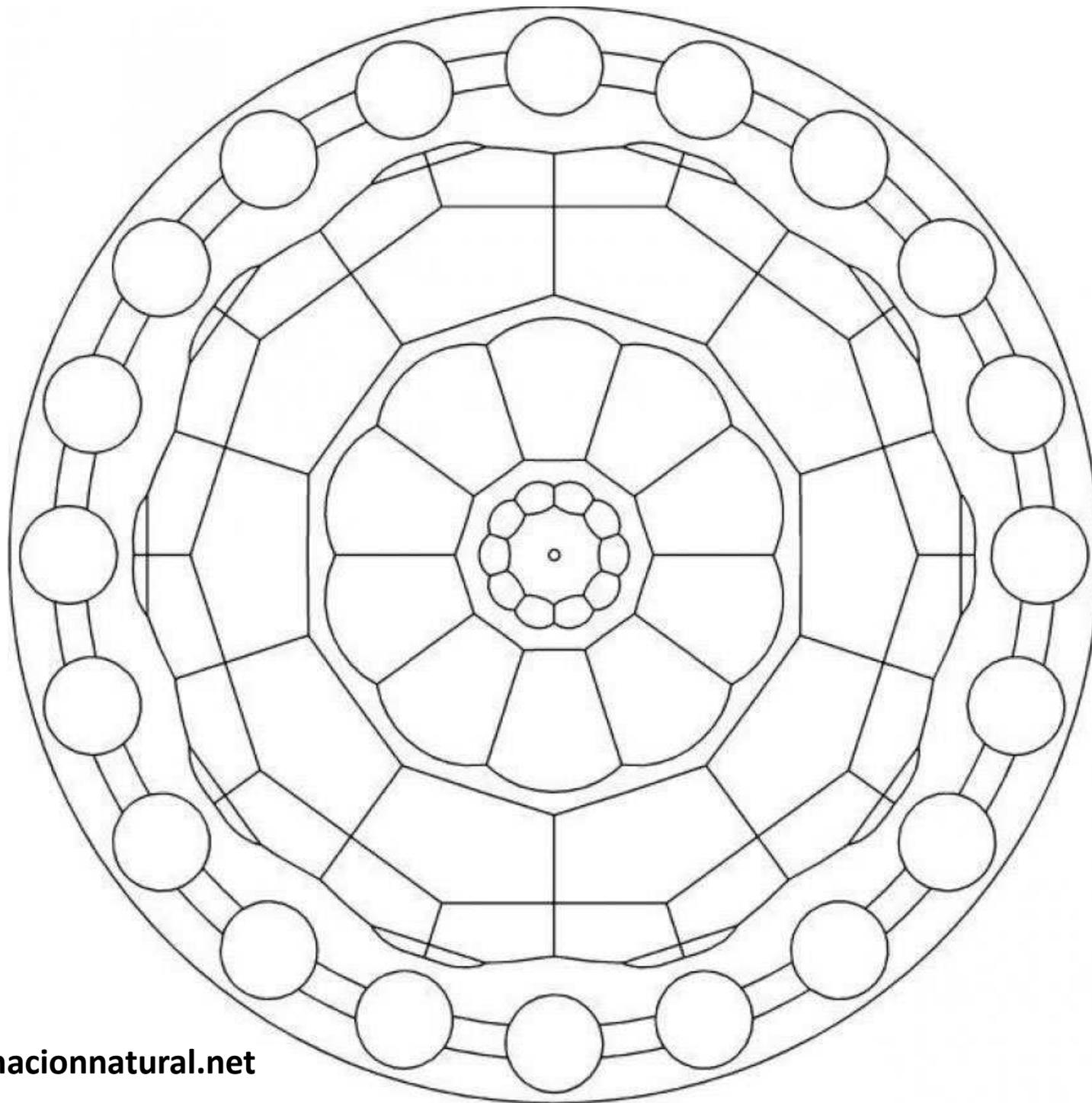


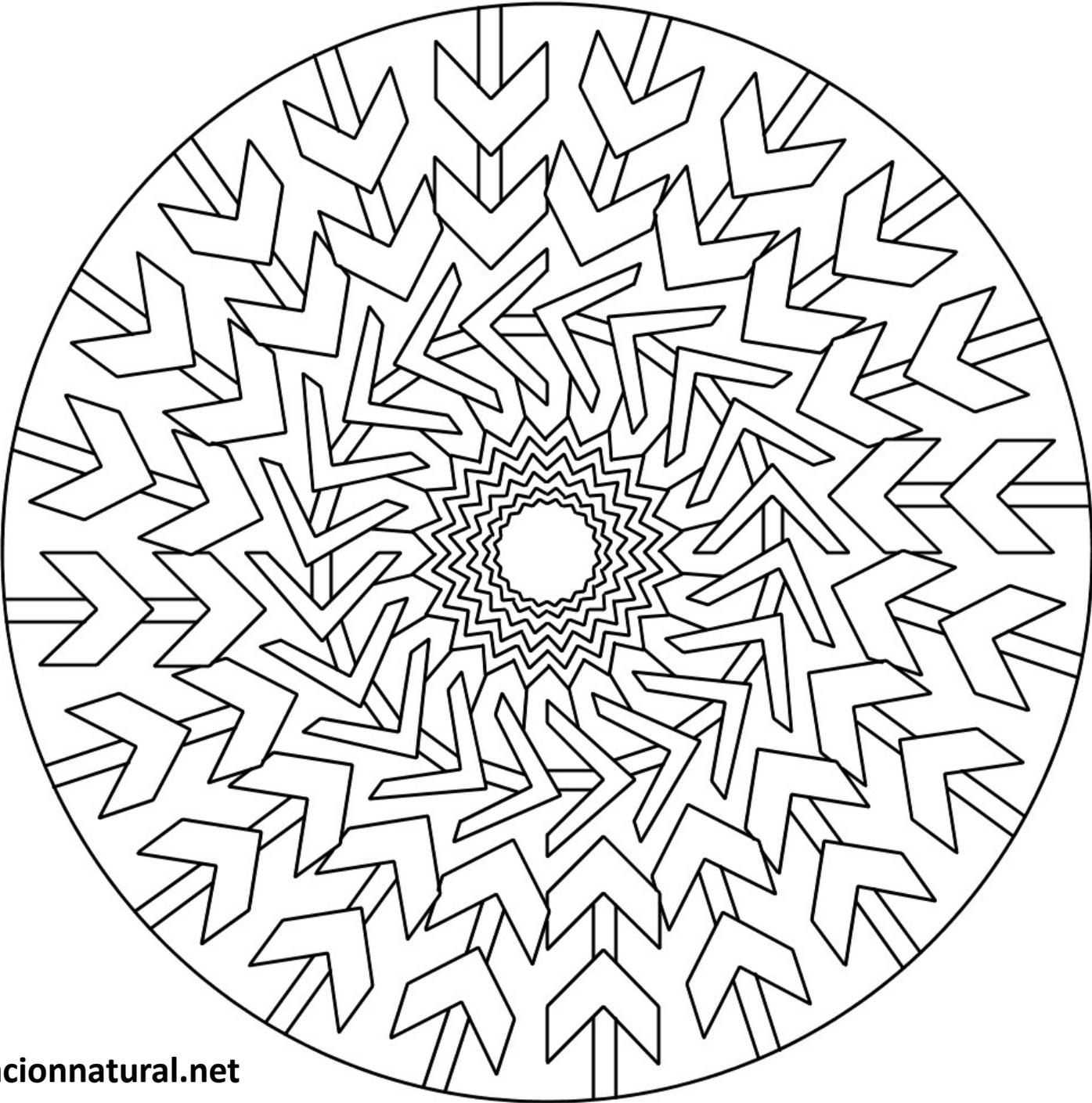




Art by DAZE







¡Sobre Alicia J. Martinez!

Con mas de 20 años de experiencia, Alicia divide sus responsabilidades entre la coordinación de www.sanacionnatural.net y su práctica privada, donde comparte con todo aquel que desea recibir técnicas y herramientas para impulsar y motivar lo mejor de si, de las cuales podemos destacar:

Reiki Nivel Maestría
Técnica Metamórfica
Creatividad y Expresión Libre
Coaching de Vida
Lectura de Registros Akáshicos
Programa de Afirmaciones Personalizado
Entre otras ...

Si deseas comunicarte directamente con Alicia te dejamos sus datos de contacto:

WEB: <http://aliciajoverm.wordpress.com>
Facebook: Alicia Jover M. Sanación Natural
Twitter: @AliciaJoverM
Mail: alicia.jover.m@gmail.com

www.sanacionnatural.net