

MANDALAS

INICIACIÓN ACTIVIDAD A REALIZAR:

1. LEE ESTE DOCUMENTO Y MIRA los enlaces y vídeos de apoyo
2. CREA TU MANDALA :
 - Dibuja un polígono con ayuda del compás y los instrumentos de dibujo.
 - Introduce en el polígono varios círculos concéntricos
 - Introduce varios círculos más pequeños entorno a los vértices del polígono
 - Sobre la base anterior realiza tu interpretación generando motivos decorativos y coloreando sectores

------(información extraída de : totenart.com:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=PyX1WEx4yi0

y el invernaderoactivo.com) -----

El mandala es una representación simbólica del macrocosmos y el microcosmos. Todas deben comenzar en su punto central con un círculo que representa el centro del universo y el soporte de la concentración. Dibujar o colorear un mandala es un método de meditación practicado por los monjes, nosotros trasladamos esta filosofía a un espacio más familiar. No vamos a meditar dibujando un mandala pero sí dedicas un poco de tiempo a preparar el entorno y el espacio que requiere, **dibujar un mandala te ayudará a relajarte y concentrarte.**

Un mandala es, un símbolo espiritual asociado al hinduismo y budismo. Con la realización de esta obra se pretende conectar con la energía universal que se representa con forma circular.



El mandala es una creación que, por supuesto no solo se trabaja haciendo círculos concéntricos, se exponen muchos otros elementos que se entienden como esenciales del universo y del mundo más tangible.

¿Qué es un Mandala?

Siguiendo con el párrafo anterior, entendemos que un mandala es una estructura que se organiza en torno a un punto concéntrico del que emana todo lo que quiere representar o con todo lo que se quiere conectar en su realización.

Siempre se trabaja en estructura circular, como si fuera en anillos, ampliando cada vez más su volumen. Aunque generalmente, al hablar de estos diseños, pensamos en figuras geométricas, también se trabaja con formas más orgánicas y maleables.



Como hacer mandalas

Por supuesto, la respuesta en este caso debería ser «como uno quiera». Pero vamos a intentar concretar algo más. Un mandala se puede hacer como algo artístico, como algo espiritual o como es ahora tendencia como terapia artística. En la mayoría de los casos, el mandala no busca destacar por la presencia estética si no hallar la armonía entre obra y artista.



Se puede hacer con arenas de colores, con piedras, con sales o las vertientes más comunes en occidente: como **dibujo** y/o pintura. La creación del mandala se basa en la repetición de los motivos, comenzando por lo más básico y elemental e ir incorporando anillos concéntricos.

No todos los motivos tienen por qué ser geométricos ni simétricos. No hay mayor norma que no tener prisa y liberar la mente.

MANDALA TIME LAPSE: [YouTube](#)

TIPS PASO A PASO :

<http://arteterapiaconmandalas.blogspot.com/2014/02/como-pintar-mandalas-paso-a-paso.html>

<https://www.elinvernaderoactivo.com/tutorial-como-dibujar-un-mandala-facil/#descubre-el-curso-de-mandalas-gratis-y-aprende-todos-los-trucos-para-dibujar-tus-mandalas>

<https://es.wikihow.com/dibujar-mandalas>

VÍDEOS DE APOYO QUE TE PUEDEN AYUDAR MUCHO Y DAR MUCHAS IDEAS

https://www.youtube.com/watch?v=vlq_CJzbueE

<https://www.youtube.com/watch?v=FNX10hys0Xo>

https://www.youtube.com/watch?v=H_MTVpMAsF0

<https://www.youtube.com/watch?v=FNX10hys0Xo>

<https://www.youtube.com/watch?v=5zONCa8lSc0>

<https://www.youtube.com/watch?v=0Jp4VB6MK3A>

<https://www.youtube.com/watch?v=yRTkNzutctI>

<https://www.youtube.com/watch?v=teh9-7qv8wc>

AMPLIACIÓN :

1- Diseña un mandala que represente las cuatro estaciones del año, relacionadas con los cuatro elementos: Agua, aire, tierra y fuego. Utiliza un formato más grande que el folio . Por ejemplo una cartulina. Utiliza otras técnicas de coloreado (témperas, óleos etc) o crea texturas mediante el collage

2- Haz un trabajo ilustrado explicando qué son los mandalas, cual es su origen, cómo se relacionan los mandalas hindúes con otras representaciones circulares que encontramos en otras culturas.