



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
CEIP SAN MARCOS
San Marcos – CP15318. ABEGONDO. A Coruña.
✉ ceip.san.marcos@edu.xunta.es
☎ 981 673 052 / 📠 981 669 450

PROXECTO MANDALA.



INDICE

- 1. INTRODUCCIÓN.**
- 2. OBXECTIVOS.**
- 3. COMPETENCIAS BÁSICAS E INTELIXENCIAS MÚLTIPLES.**
- 4. CONTIDOS.**
- 5. METODOLOXÍA E ORGANIZACIÓN.**
- 6. AVALIACIÓN E OS SEUS CRITERIOS.**
- 7. PROXECTO: O TRABALLO CON MANDALAS.**

1. INTRODUCCIÓN:

O propósito do traballo cos MANDALAS será valorar o seu aporte na nosa práctica diaria, situándoo axeitadamente dentro dun marco pedagóxico e eliminando toda a ambigüidade que se lle pode proporcionar a este termo de “Mandala”

É unha palabra sánskrita, usada nos países orientais (India, Tíbet), que recupera a idea de pensamento contido dentro dun círculo». Para a maioría da xente, a palabra MANDALA está ligada a prácticas espirituais orientais, tachadas moitas veces de esotéricas, o cal non é nada compatible co medio educativo clásico.

O MANDALA é unha ferramenta de recentrado (imaxes organizadas arredor dun centro), que permiten reatoparse cun mesmo, para calmarse, «retirarse» (deixar de someterse ás presións do grupo...), sentir a vida interior, atopar a orixe....

Así, por exemplo, propóñense exercicios de observación da respiración, de escoita dos sons interiores, de concentración visual e de exercicios corporais como estiramientos ou posturas de relaxación.

O traballo con este tipo de debuxo centrado» súmase ás estas técnicas a través as mans, as formas, as cores e a creatividade, e propoñendo unha forma reafirmante de expresarse, escollida ou construída polo/a alumno/a, é dicir, expresa a súa búsqueda do equilibrio persoal.

Aos nenos/as sóenlle gustar os mandalas. A miúdo constatamos que son os/as nenos/as máis alterados/as os/as que son máis «devoradores» de mandalas.

Máis adiante, no apartado 7 desenvolverase polo miúdo todo o concepto xunto co proxecto.

Esta actividade está **enmarcada dentro do P.O.E.** do centro e levada a cabo polo/a Departamento de Orientación (orientadora) en colaboración co/coa titor/a da área de Educación Artística.

Será válida para o **ciclo da Ed. Infantil**, así como para os **3 ciclos da Ed. Primaria**, adaptando para cada ciclo a súa dificultade.

A súa **temporalización** será a do 2º trimestre (neste curso 2010-11).

2. OBXECTIVOS:

Os **obxectivos** serán os que a continuación se comentan:

1. Mellorar a relaxación mental.
2. Esquecer problemas e tensións da vida cotiá.
3. Valorar a posibilidade de expresarnos libremente.
4. Atopar o propio eu.
5. Traballar a concentración e o equilibrio e a súa mellora.
6. Enfrontarse axeitadamente ás crises do desenvolvemento.
7. Eliminar trastornos da motricidade e tensións nerviosas.
8. Superar os diferentes medos que podan existir.
9. Adquirir novas formas de comportamento.
10. Gañar en autoconfianza.



3. COMPETENCIAS BÁSICAS E INTELIXENCIAS MÚLTIPLES.

As **Competencias Básicas (que serán desenvolvidas de forma conxunta coas Intelixencias Múltiples)** que priman son:

- ☯ Cultural e artística.
- ☯ Aprender a aprender.
- ☯ Autonomía e iniciativa persoal.

E as **Intelixencias Múltiples** (GARDNER,H.) que se empregan son:

- ☯ **Intelixencia visual/espacial:** xa que se desenvolve a capacidade para utilizar sistemas simbólica e efectuar transformacións das percepcións iniciais que se teñan (por exemplo, no proceso previo de visualizado do mandala, cando teñen que “reflexionar” sobre el, ver a súa estrutura...). Esta intelixencia, facilitará nos/as alumnos/as a adquisición dunha boa organización espacial, a posibilidade de imaxinar o seu mandala, ir manexando e resolvendo problemas espaciais...
- ☯ **Intelixencia interpersoal:** permitiralle ao alumnado a posibilidade de comprender e comunicarse cos outros/as, observando as diferenzas nas disposicións que adopten (por exemplo, cada alumno/a elixirá unhas cores determinadas para a elaboración do seu mandala, que serán propias e persoais, pero non por iso erróneas), así coma nos seus temperamentos, motivacións e habilidades. Coa intelixencia interpersoal, melloraremos a habilidade para formar e manter relacións e asumir varios roles dentro do grupo-clase.
- ☯ **Intelixencia intrapersoal:** é aquela que inclúe os pensamentos propios, os sentimentos, a autorreflexión, a metacognición e a autopercepción que unha



persoa ten de sí mesma. Esta intelixencia está moi relacionada coa citada C.C.B.B. de aprender a aprender, xa que traballándoas conxuntamente, o alumnado será capaz de desenvolver un:

- Control e xestión da súa propia aprendizaxe.
- Adquirir un pensamento crítico e creativo, así coma metacognición.
- Desenvolver a habilidade para xestionar o seu tempo de xeito efectivo.

E tamén se relaciona coa C.C.B.B de Autonomía e iniciativa persoal, xa que se vai desenvolvendo no alumnado a conciencia das súas propias fortalezas, limitacións e intereses (tanto a nivel persoal coma de superación); deste xeito, axudará a:

- Desenvolver a capacidade para imaxinar, emprender e avaliar os seus propios proxectos e producións.
- Ser capaz de xestionar as súas emocións e comportamentos en distintas situacións.

☯ **Intelixencia musical:** con ela, o que se pretende é que o alumnado vai adquirindo a habilidade de apreciar, discriminar e adquirir a súa sensibilidade para co ritmo, ton e timbre da música coa que se traballa nas sesións de mandalas. Será músicas escollidas, cunha cadencia e ritmo que facilitarán a relaxación e tranquilidade (mental e física) e que lles axudará á mellor comprensión do traballo que están a facer e mellorará a súa resposta antes pequenos problemas/conflitos (tanto internos coma externos) polos que podan estar pasando. Como nas anteriores intelixencias, ésta relaciónase coa C.B. Cultural e Artística, xa que axudará á:

- Comprensión, aprecio, valoración crítica e disfrute da arte (ben a través dos mandalas e ben a través da música).



- Expresión de ideas a través da técnica dos mandalas.
- Desenvolver a habilidade de apreciar as diferentes músicas que se producen no mundo (xa que as músicas seleccionadas serán pezas de procedencia africana, asiática, europea e latinoamericana).

🌀 **Intelixencia Espiritual:** xa que a través dos mandalas, serán capaces de ir achegándose ao fondo dun mesmo para ir dándolle sentido á súa vida, para ir máis alá de sí mesmo partindo da súa conciencia persoal da propia experiencia e das experiencias vividas. É unha intelixencia que lles axudará na resolución de problemas de valores e de significados. Así, pouco a pouco poderán ser capaces de:

- Situar-se un mesmo en relación coas características existenciais da vida humana (conceptos como a vida e a morte, o destino final do mundo...).
- Desenvolver a súa vivencia de virtudes que levan ao respecto e a valoración dos demais, a xenerosidade, a bondade, a prudencia, o perdón, a comprensión, a gratitude, a humildade...

🌀 **Intelixencia Emocional:** xa que a mente emocional é moito máis veloz que a mente racional, poñéndose en funcionamento ao instante sen considerar o que está a facer. Deste xeito, os/as alumnos/as cos mandalas, entran nesta dinámica de rapidez, que fai imposible unha reflexión analítica (que é o rasgo característico da mente pensante). Así, as accións que parten da mente emocional teñen unha forte



4. CONTIDOS.

- ✓ Experimentación coas cores, mesturándoas e usando diferentes tipos de pinturas e sobre soportes diferentes (papel, cartulina...).
- ✓ Composición individual e grupal dos diferentes mandalas.
- ✓ Composición plástica empregando diferentes materias e técnicas, partindo da planificación previa e guiada, elaboración do mandala e valoración dos resultados.
- ✓ Recoñecemento de figuras xeométricas básicas (liñas, rectángulos, cadrados, triángulos, círculos...).

5. METODOLOXÍA E ORGANIZACIÓN.

A **metodoloxía** basearase no Construtivismo, xa que partiremos das propias aprendizaxes do alumno e a partir de aí, iremos desenvolvendo todo o proxecto en función das necesidades de cada grupo-aula concreto, adaptándose aos seus diferentes ritmos, necesidades, preferencias, alumnado que presenten N.E.A.E.... Polo tanto será a través do Descubrimento Guiado e da Resolución de Problemas por onde se enfocará a metodoloxía.

A **organización**, estará en estreita relación coa metodoloxía, constará dun total de 6 sesións de 50 minutos cada unha. As sesións distribuiranse do seguinte xeito:

METODOLOXÍA E ORGANIZACIÓN.

Sesiós	Descrición da actividade	Material e organización
1ª	☞ Breve introdución sobre que son os mandalas e os seus beneficios xunto coa cromoterapia. ☞ Traballo libre sobre un mandala: colorearán coas cores que lles gusten e sen ningunha directriz.	☞ Mandalas en papel para o grupo e cores. ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros.
2ª	☞ Daránselles pequenas directrices sobre como pintar un mandala. ☞ Introducirase a música como elemento de reflexión e transición para un mellor desenvolvemento do proxecto.	☞ Mandalas en papel para o grupo e cores. ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros. ☞ Equipo de música e Cd de músicas previamente seleccionadas.
3ª	☞ Daránselles pequenas directrices sobre como pintar un mandala. ☞ Seguirase coa música como elemento de reflexión e transición para un mellor desenvolvemento do proxecto. ☞ Lectura dun conto para “pensar” mentres realizan os seus mandalas (serán lidas polo mestre/a cun ton agradable e propiciatorio para a reflexión interior).	☞ Mandalas en papel para o grupo e cores. ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros. ☞ Equipo de música e Cd de músicas previamente seleccionadas. ☞ Lecturas previamente seleccionadas.



4ª	☞ Daránselles pequenas directrices sobre como pintar un mandala. ☞ Seguirase coa música como elemento de reflexión e transición para un mellor desenvolvemento do proxecto. ☞ Lectura dun conto para “pensar” mentres realizan os seus mandalas (serán lidas polo mestre/a cun ton agradable e propiciatorio para a reflexión interior). ☞ Iniciación ao deseño dun mandala propio.	☞ Mandalas en papel para o grupo, cores, compás, regras...(para o deseño dos mandalas). ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros. ☞ Equipo de música e Cd de músicas previamente seleccionadas. ☞ Lecturas previamente seleccionadas.
5ª	☞ Seguirase coa música como elemento de reflexión e transición para un mellor desenvolvemento do proxecto. ☞ Desenvolvemento do deseño dun mandala propio.	☞ Mandalas en papel para o grupo, cores, compás, regras...(para o deseño dos mandalas). ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros. ☞ Equipo de música e Cd de músicas previamente seleccionadas.
6ª	☞ Seguirase coa música como elemento de reflexión e transición para un mellor desenvolvemento do proxecto. ☞ Desenvolvemento do deseño dun mandala propio. ☞ Elaboración dunha lámpada de pé.	☞ Mandalas en papel para o grupo, cores, compás, regras...(para o deseño dos mandalas). Para a elaboración da lámpada precisarase: cartolinas tamaño DINA-3, papel de celofán de cores, punzóns, tesoiras, cordón e celo. ☞ <u>Organización</u>: cada alumno pintará de xeito individual aínda que poderá comentar co/s compañeiros. ☞ Equipo de música e Cd de músicas previamente seleccionadas.



6. AVALIACIÓN E OS SEUS CRITERIOS.

Avaliaranse os **Obxectivos** propostos así coma as **Competencias Básicas**.

En canto aos **Obxectivos**, os criterios de avaliación serán:

- ✓ Ser quen de traballar en equilibrio consigo mesmo e concentrado/a.
- ✓ É quen de gañar autoconfianza en sí mesmo.
- ✓ Leva á practica os novos modos de comportamento (relaxado, escasa motricidade e tensión nerviosa...).
- ✓ Axústase ao proposto nas actividades (supera os seus diferentes medos, reláxase traballando cos mandalas...).
- ✓ Participa da actividade, desenvolvéndose e expresándose libremente.

En canto ás Competencias Básicas, avaliaranse tendo en conta os seguintes criterios:

Competencias Básicas	Criterios de avaliación
Cultural e artística.	☞ Expresar e xustificar sentimentos ou ideas propias a través das diferentes linguaxes artísticas dende a súa creatividade. ☞ Utilizar habilidades de pensamento e comunicar con sentido crítico a concepción estética das diferentes propostas (mandalas). ☞ Disfrutar cultivando a propia capacidade estética.



Aprender a aprender.

- ☞ Ser capaz de identificar en que medida as súas capacidades de aprendizaxe inflúen nos seus éxitos e/ou fracasos.
- ☞ Disfrutar na súa aprendizaxe, manifestando interese e curiosidade para ampliar coñecementos.
- ☞ Facer unha metacognición correcta e ser capaz de aplicar a estratexia de pensamento a situacións parecidas e contextos diversos.

Autonomía e iniciativa persoal.

- ☞ escoitar, admitir e valorar os puntos de vista de outros e ser capaz de replantexarse os seus.
- ☞ Relacionar coñecementos, facerse preguntas e xerar novas ideas.
- ☞ Analizar as posibilidades e limitacións, asumindo os resgos previstos.
- ☞ Saberse responsable e rematar o que se emprende.
- ☞ Ser capaz de analizar racionalmente as súas emocións e comportamentos.
- ☞ Mellorar o comportamento porque sabe manexar as súas emocións.
- ☞ Valorar as ideas dos demais e saber facer o feedback axeitado.



7. PROXECTO: O TRABALLO CON MANDALAS.

TRABALLO CON MANDALAS.



ÍNDICE

1. QUE É UN MANDALA?
2. PARA QUE OS PODEMOS USAR: BENEFICIOS.
3. COMO TRABALLAR COS MANDALAS.
 - 3.1. AS CORES.
4. MODELOS DE MANDALAS.



1. QUE É UN MANDALA?

Os **mandalas** son un concepto espiritual e ritual de vital importancia tanto no hinduísmo como para o budismo da India, China, Xapón e o Tíbet.

A súa definición literal, que procede da palabra sánskrita “mandala” significa círculo, a esfera da esencia ou o que contén a esencia.

Como resultado e dependendo de como se empregan, a través deles podemos obter diferentes metas:

1. Relaxación mental.
2. Olvidar problemas e tensións da vida cotiá.
3. Posibilidade de expresarnos.
4. Atopar o propio eu.

Estas imaxes que son os mandalas, son recoñecidas polos seus efectos terapéuticos, xa que estas imaxes circulares están almacenadas no subconsciente de cada un de nós e, a través da súa contemplación, poden reunirse as forzas dispersas da mente e da alma (xa o psicólogo Carl Gustav Jung -1875-1961- estudou o efecto curativo destas imaxes circulares curativas da alma, confirmando que pintar mandalas ofrece tranquilidade e sosego tanto aos psiquicamente sans como aos enfermos).

O **traballo con mandalas** é especialmente positivo para os nenos inquietos, nerviosos e difíciles, xa que neles a barreira dos complexos que obstaculiza o pintar é menor ca nos adultos. Ademais aos nenos gústalles pintar e son creativos.



2. PARA QUE OS PODEMOS USAR: BENEFICIOS.

Tal e como observou Jung, os garabatos que realizan os nenos/as ao remate dunha clase cando xa non poden concentrarse, teñen moitas veces a estrutura dun mandala.

Os/as nenos/as amósanse moi dispostos a participar en calquera tipo de xogo que requira a habilidade de pintar. De feito, os efectos da pintura de mandalas sobre o estado anímico dun/dunha neno/a (tanto que teña dificultades coma que non), poden resumirse do seguinte xeito:

- ☯ O/a nervoso/a tranquilízase.
- ☯ O/a medoso/a libérase.
- ☯ A tensión redúcese.
- ☯ A disposición a deixarse influír polas circunstancias externas diminúe.

Os **beneficios** máis importantes pódense observar á hora de traballar:

- ☯ **Concentración e equilibrio:** os mandalas aumentan a concentración nos/as nenos/as, *por exemplo, o/a neno/a que ten dificultades para concentrarse nas súas tarefas escolares ou en outras tarefas que requira moita atención, antes debería pintar un mandala; así despois terá unha maior capacidade de asimilación e aprenderá con máis facilidade (sen ter que gastar enerxía en manter a súa autodisciplina).* Os/as nenos/as moi nervoso/as tranquilízanse pintando mandalas e pola contra, os que son pasivos e apáticos reciben, a través do traballo creativo, unha carga de enerxía que os estimula e fainos máis alegres.



- ॐ **Enfrontarse ás crises de desenvolvemento:** aqueles/as que se atopan na fase de crise do desenvolvemento (sobre todo os/as pre-adolescentes) e que presentan cambios de humor ou comportamentos estranos, volven a atopar o equilibrio ao debuxar ou colorear as imaxes circulares. Xa que a través deste traballo, aumentan a conciencia de sí mesmos e poden superar as “crises” con maior facilidade. Estas crises danse sobre todo na chamada *fase da terquedad* (aos 3 anos, implicando a concienciación do propio eu e o desenvolvemento da fantasía); na *etapa de transición do fogar familiar ao colexio* (sobre os 6 anos de idade) e ao *comezar a puberdade* (xa que o/a neno/a encérrase sobre sí mesmo, é máis irritable, inseguro, ten problemas co seu entorno e atópase só/soa).
- ॐ **Eliminar trastornos de motricidade e tensións nervosas:** a través dos mandalas poden mellorar este tipo de dificultades; despois de varios traballos con mandalas, poderase observar unha melloría na firmeza das liñas. Ademais *pintar os mandalas relaxa as tensións e as convulsións, axudándolles a atopar o seu equilibrio interno*. Os/as nenos/as poden chegar a sufrir inseguridade, medo e molestias físicas, expresándose a través do comportamento hiperactivo, nerviosismo, irritabilidade e agresividade; e tamén con falta de motricidade e letargo.
- ॐ **Superación do medo:** mentres pintan, *os medos que están profundamente adormecidos no subconsciente*, desaparecen (xa que se obtén un estado de relaxación total). Tamén experiencias traumáticas como a morte dun ser querido ou o divorcio pode “superarse”. Cando se traballa a miúdo con mandalas, as pautas de reacción aos medos (anclados firmemente no seu



interior debido ás experiencias traumáticas) van desaparecendo e pouco a pouco, vanse transformando.

- ॐ **Adquirir novas formas de comportamento:** as pautas mentais ríxidas e os comportamentos alterados, vanse substituíndo co tempo nunha conduta de autoconfianza; e si ademais se consegue modificar o comportamento e adquirir unha maior tolerancia, o/a neno/a é capaz de incorporar novas estratexias á súa vida e mellorar a súa personalidade.
- ॐ **Autoconfianza por medio da tranquilidade:** a través deste traballo con mandalas, aqueles/as que non posúen a confianza e o sosego interior (básicos para ter confianza neles/as mesmos/as) irán acadándoo pouco a pouco; xa que adquirirán maior tranquilidade, estimularán a súa creatividade e incrementarán a súa seguridade. Canto máis confianza teñan en sí mesmos, menos lles custará enfrontarse aos fracasos que teñan que asumir no transcurso da vida.
- ॐ **Descodificar o subconsciente con mandalas:** as pinturas de mandalas que realizan os/as nenos/as pequenos/as reflexan aínda unha relación moi estreita entre o EU inconsciente e o EU consciente. Nas súas obras emerxe unha gran riqueza de formas (cruces, soles, caras, flores...); indicándonos o gran valor que ten o mandala como intermediario entre os dous EU. Grazas aos mandalas seremos capaces de decodificar a linguaxe do subconsciente e atopar o EU consciente.



3. COMO TRABALLAR COS MANDALAS.

3.1. AS CORES.

As **cores** que se elixen para pintar un mandala revelan moita información sobre a personalidade do/a pintor/a.

Polo xeral, as cores *aclaran o estado de ánimo e plasman todo aquilo que lles pode inquerar tanto no momento de pintar como desde fai tempo.*

É por iso, que cando un/unha neno/a se atope diante dun mandala, hai que deixar que a súa imaxinación voe, que fluían os sentimentos e que escollan as cores que aparezan na súa mente (independente do factor estético).

A continuación espoñerase un breve resumo do simbolismo das cores:

- ☯ **Amarelo:** cor do sol, aspectos positivos son a alegría, confianza, intuición, constancia, crecemento, liberación, fantasía...
- ☯ **Azul:** cor do ceo, do espazo, do mar... aspectos positivos son a paz, a tranquilidade, relaxación, serenidade, seguridade...
- ☯ **Branco:** sae da combinación ou visión simultánea de todas as cores do espectro solar; aspectos positivos son a pureza, perfección, inocencia, sinceridade...
- ☯ **Marrón:** elemento de terra, do chan terrestre... aspectos positivos son a calidez, tranquilidade, humildade...
- ☯ **Laranxa:** aspectos positivos son o optimismo, saúde, alegría, sociabilidade, actividade, valor, franqueza, confianza nun mesmo...
- ☯ **Negro e gris:** o negro é en realidade a carencia de cor o caos primixenio. Aspectos positivos son a renovación, dignidade e a invencibilidade.



- ☪ **Vermello:** cor por excelencia da paixón e do amor, dos sentidos... aspectos positivos son o amor, paixón, forza, resistencia, independencia, alegría de vivir, confianza nun mesmo...
- ☪ **Rosa:** aspectos positivos son o cariño, dominio da agresividade, altruísmo, suavidade, discreción...
- ☪ **Verde:** sitúase entre o vermello e o negro, entre a vida e a morte; representa a auga xunto co azul e o violeta; como aspectos positivos ten a esperanza, o equilibrio, constancia, vida, forza de vontade, simpatía, integridade, perseveranza...
- ☪ **Violeta:** suma das cores azul e vermello, como aspectos positivos ten a espiritualidade, a maxia, inspiración, mentalismo, individualismo e superación das contradicións.

Para TRABALLAR COS MANDALAS teremos que seguir unha serie de **pasos**

moi sinxelos, que son:

- ☪ **Pasos previos:** buscarase un lugar tranquilo e aillado, onde a presenza doutras persoas non poda interromper a actividade; tamén se pode escoitar música mentres se pinta. Pódense pintar mandalas en grupo, cando se elixa esta opción hai que ter en conta que se deberá *facer en silencio*, e así, deste xeito, iranse creando fortes lazos entre cada un dos membros do grupo.
- ☪ **Escoller o modelo:** ter en conta que as estruturas grandes son máis axeitadas para os principiantes; que as formas estruturadas e con moitas figuras pequenas aliviarán o stres e o cansazo e as rodas, rosetóns e modelos con moito



movemento, son axeitados para aquelas persoas que se sintan tristes e/ou deprimidas.

🌀 **Como pintar o mandala:** non se empezará a pintar de xeito inmediato, senón que 1º haberá que deterse a observar o mandala deixando que o/a neno/a se faga unha imaxe mental de con que cores o quere pintar. É importante que se pinte dentro dos límites marcados, deixando voar o seu maxín. A **dirección** na que se deberá pintar será do borde exterior ao centro (co tempo converterase nunha especie de “camiño simbólico” dende o exterior ao mundo interior de cada un). Polo xeral, *os/as nenos/as adoitan a empezar a pintar do centro ao exterior (debido ao afán de representarse a eles mesmos), neste caso, deixarémolos que o fagan así, pero indicándolle que para o próximo que pinte o faga do exterior ao centro*. Ter en conta que a dirección escollida ao principio debería manterse sempre, xa que a pintura de mandalas pretende ordenar o espírito.

🌀 **Escoller o material:** non se precisan grandes medios, elixindo o material que resulte máis cómodo, tendo unha ampla gama de cores para que a súa fantasía non atope obstáculos. Os materiais poden ser: lapis de cores, rotuladores de cores, lápices de cera, barras de pastel, acuarelas e/ou pinturas opacas, tinta...

🌀 **Actividades tipo:**

- Usar só 2 cores para pintar, así, 1º escollerán as 2 cores e despois imaxinarán como podería quedar o seu mandala pintado; a continuación pintarán sen saírse das liñas (traballando deste xeito tanto a orientación espacial como a psicomotricidade fina, así como a atención e concentración).



- Ter un espazo no cortizo para colocar os mandalas e facer unha especie de exposición.
 - Facer “críticas construtivas” sobre a exposición de mandalas, do tipo: “ese mandala parece que ten lume no centro polas cores usadas...”; “ese outro mandala da frío...”
 - Pasar a usar 3 cores (seguindo o mesmo sistema que o citado con anterioridade).
 - Variar a técnica e as cores, por exemplo:
 - Usar só cores primarias.
 - Usar só cores secundarias.
 - Usar só cores cálidas.
 - Usar só cores frías.
 - Usar só as cores que a un lle gusten máis.
 - Usar cores que contrasten...
- ☯ **E despois que?:** unha vez rematados, podemos enmarcar os mandalas que máis gusten (o marco non deberá ser demasiado elaborado para non distraer a atención da esencia do mandala); podemos facer móbiles (que resultarán ideais aqueles que sexan pequenos e transparentes, aproximadamente de 10cm de diámetro) ou colgalos nas ventás (un truco para os que estén colgados é pintar o mandala con lapis de cera ou barras de pastel ao óleo, despois, plancharase sobre unha folla de papel branco, coa superficie pintada hacia abaixo; as cores volveranse traslúcidas e o mandala poderase colgar na ventá).



4. MODELOS DE MANDALAS.

Nestas páxinas pódense atopar unha serie de **mandalas** e máis ideas para traballar:

<http://orientacionandujar.wordpress.com/?s=MANDALAS>

www.123colorear.com/.../dibujosparacolorear,mandalas.html

<http://www.youtube.com/watch?v=1pip3l7MbMU&feature=related>

Tamén nos seguintes libros:

- ॐ GREEN, S (2001): *El libro de los mandalas del mundo*. Océano Ámbar: Barcelona.
- ॐ PRÉ, M (2005): *Mandalas y pedagogía. Acercamiento teórico y práctico*. Mtm Editores: Barcelona.
- ॐ BUCAY, J (1999): *Cuentos para pensar*. RBA: Madrid.
- ॐ YALAL AL-DIN RUMI (2000): *150 cuentos sufíes*. Paidós: Barcelona.

A música empregada é:

ॐ <u>Omar Faruk Tekbilek:</u> ○ <i>Crescent Moon.</i> ○ <i>Whirling.</i> ○ <i>Dance into Eternity.</i>	ॐ <u>Mercan Dede:</u> ○ <i>800.</i> ○ <i>Nefes.</i>
ॐ <u>Taksim Trio.</u>	ॐ <u>Anouska Shankar:</u> ○ <i>Rise.</i>

Ademais, enviarase unha carpeta con mandalas en formato PDF e imprimibles para traballar sobre eles.

