Ejercicios semana del 16 al 20 de marzo

DEPARTAMENTO DE DIBUJO

CURSO 1º ESO

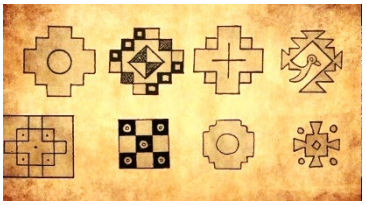
Materia Educación Plástica Visual y audiovisual:

Se adjunta la práctica “Diseña un mandala” para que cada alumno la realice a lo largo de esta semana.

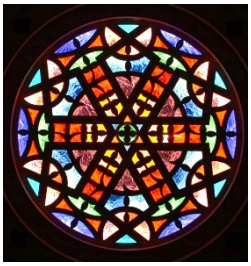
MANDALA

Los *mandalas* han sido representaciones del cosmos, con una utilidad espiritual o ritual. Han sido la forma en que el budismo y el hinduismo dibujaban el universo. La palabra "mandala" o "mándala", - la RAE acepta ambas acentuaciones-, es de origen sánscrito y significa "círculo", "disco" u "óvalo".

Los mandalas, en el fondo, son representaciones pictóricas del cielo, del hogar donde habita aquel Dios en el que cada uno cree. El propio arte cristiano medieval utilizó mandalas. ¿Han visto los *rosetones* con vidrios de colores en las iglesias góticas? Son también mandalas: ilustraciones de la creación. En el mundo andino, asimismo, existieron las *chacanas*… muy similares a los diagramas de los pueblos indios. Por eso, el budismo afirma: *pintar mandalas puede ser considerado un ritual que nos "enciende" espiritualmente, facilitando una "iluminación" interior*.



Chacanas andinos o "escaleras del cielo"



Rosetón

Los estudiosos plantean que es muy probable que las figuras mandálicas representen la universalidad de las distintas religiones, debido a que las formas concéntricas sugieren una idea de perfección y son equidistantes con respecto a un centro, que puede ser interpretado como la divinidad. Otros aseguran que el perímetro del círculo evoca "el eterno retorno de los ciclos de la naturaleza".

El psiquiatra Carl Jung fue un entusiasta investigador del efecto curativo que poseen las imágenes circulares en el alma. Él planteó que pintar mandalas ofrece "tranquilidad y sosiego", tanto a personas psíquicamente sanas como a los enfermos.

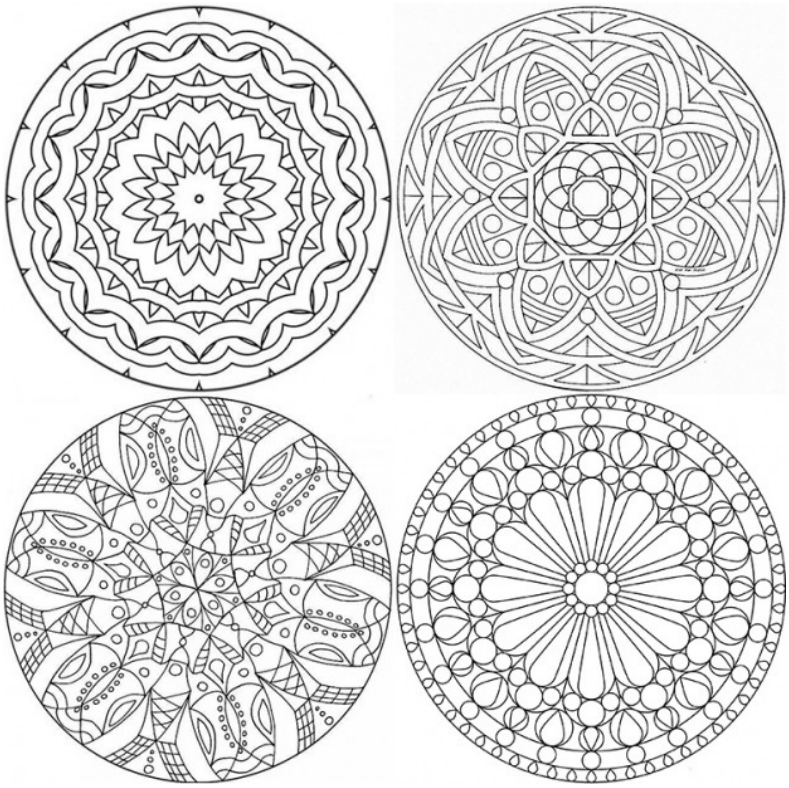
¿De qué manera sucede esto? En tres pasos:

1. En la búsqueda inicial de los colores, estimulando la mente y la creatividad (capacidad creadora).
2. En un segundo momento organizamos nuestras ideas y decidimos el orden que queremos darle al conjunto.
3. Finalmente, mediante la meditación, nuestra cabeza trabaja. En pocas palabras, nuestra mente "se estimula, se organiza y se libera", enseñaba **Jung**. Por lo tanto, también, descansa.

Quienes pintan mandalas con cierta regularidad aseguran que esta técnica sagrada es útil para combatir el estrés, la angustia, el insomnio, la ansiedad, la depresión, mejorar la paciencia, la autoestima, la memoria y la capacidad de concentración, y flexibiliza nuestra manera de pensar y enfrentar los problemas. ¿Dónde estaría el secreto? En que al pintar se activan ambos hemisferios del cerebro, sacándole máximo brillo a nuestras capacidades. Es nuestro inconsciente el que se manifiesta en los colores y formas. Por eso, os recomiendo que pintes mandalas. Es muy importante para tu desarrollo cognitivo.

- Realiza un resumen del texto anterior. Recurre sólo al espacio que se da a continuación, mínimo seis líneas, máximo, diez líneas. No olvides poner los signos de puntuación y las tildes.

- Crea tu porpio mandala. Sigue las instrucciones de la página **3** y disfruta de tu propia creación.



Observa estos diseños. Tú puedes conseguir infinitos más.

Pon atención a las sensaciones que va a provocar en tu cuerpo y mente.

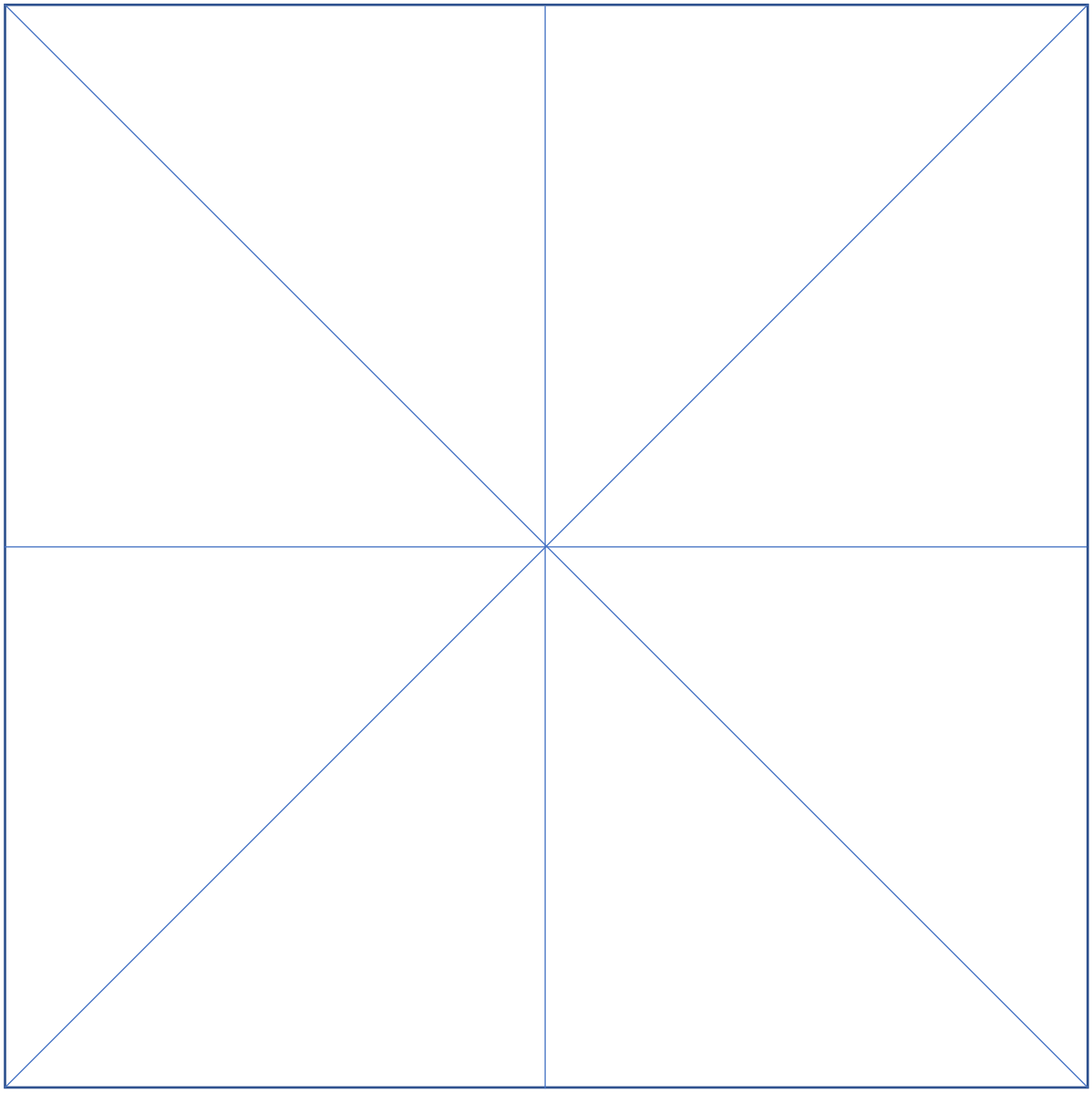
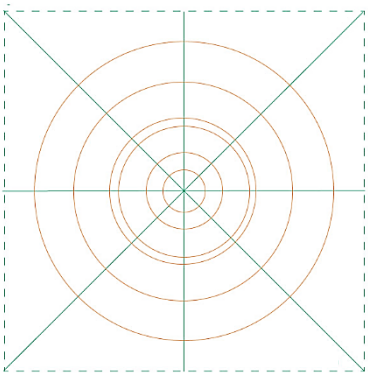
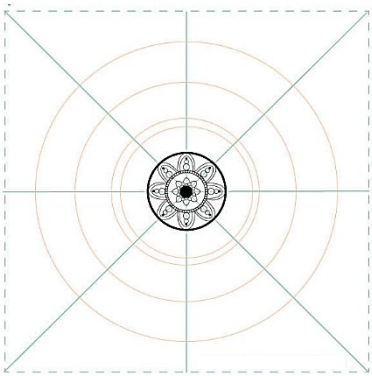
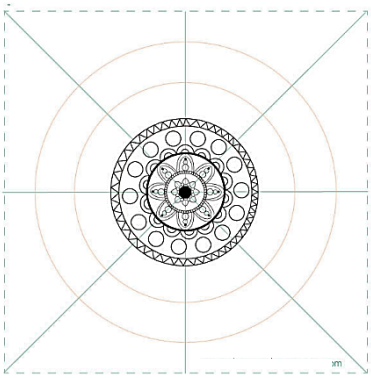
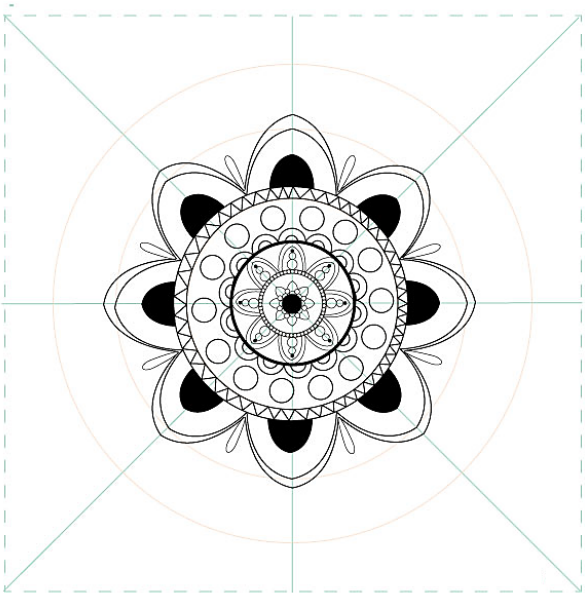
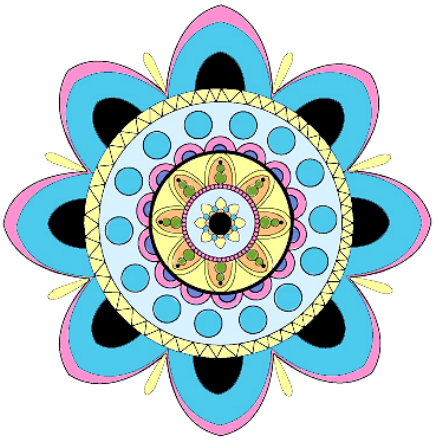
Lápices en mano, elige con rigor las tonalidades. A pesar de la concentración que exige, –pues no hay que pasarse de los bordes-, toda tu energía debe canalizarse hacia un único objetivo. Entonces, verás cómo "desconectas", y cómo logras un descanso muy agradable. La experiencia es muy satisfactoria.

Utensilios:

Una mesa amplía, el compás, un lápiz, goma de borrar, rotulador 0'4 para los contornos del diseño, las pinturas para decorar dicho diseño, bien lápices de colores o rotuladores....

Pasos:

- Traza circunferencias concéntricas con el compás, usando el centro de la figura dada, del radio que quieras.
- Distribuye en ellas los diseños que te vengan a la mente.
- Utiliza los radios o diámetros posicionados a igual distancia, para distribuir tus figuras.
- Colorea con gusto y disfrutando. Piensa si los colores funcionan uno al lado del otro. Prepara los mismos, afilia sus puntas. Exígete lo mejor de ti mismo.
- Observa los pasos en las imágenes de la página **4**. Sólo son una ayuda, no lo copies. Crea tu propio diseño en el interior de este cuadrado. O crea este cuadrado en otra hoja en blanco.



- **Ejemplo** para empezar a hacer tu propio mandala.