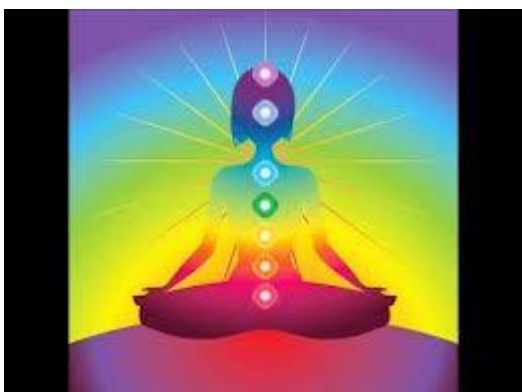


## Ens relaxem i concentrem pintant mandales



### Objectiu

Aprendre tècniques per a relaxar-se i concentrar-se.

### Temps

Una sessió d'una hora, aproximadament.

### Material

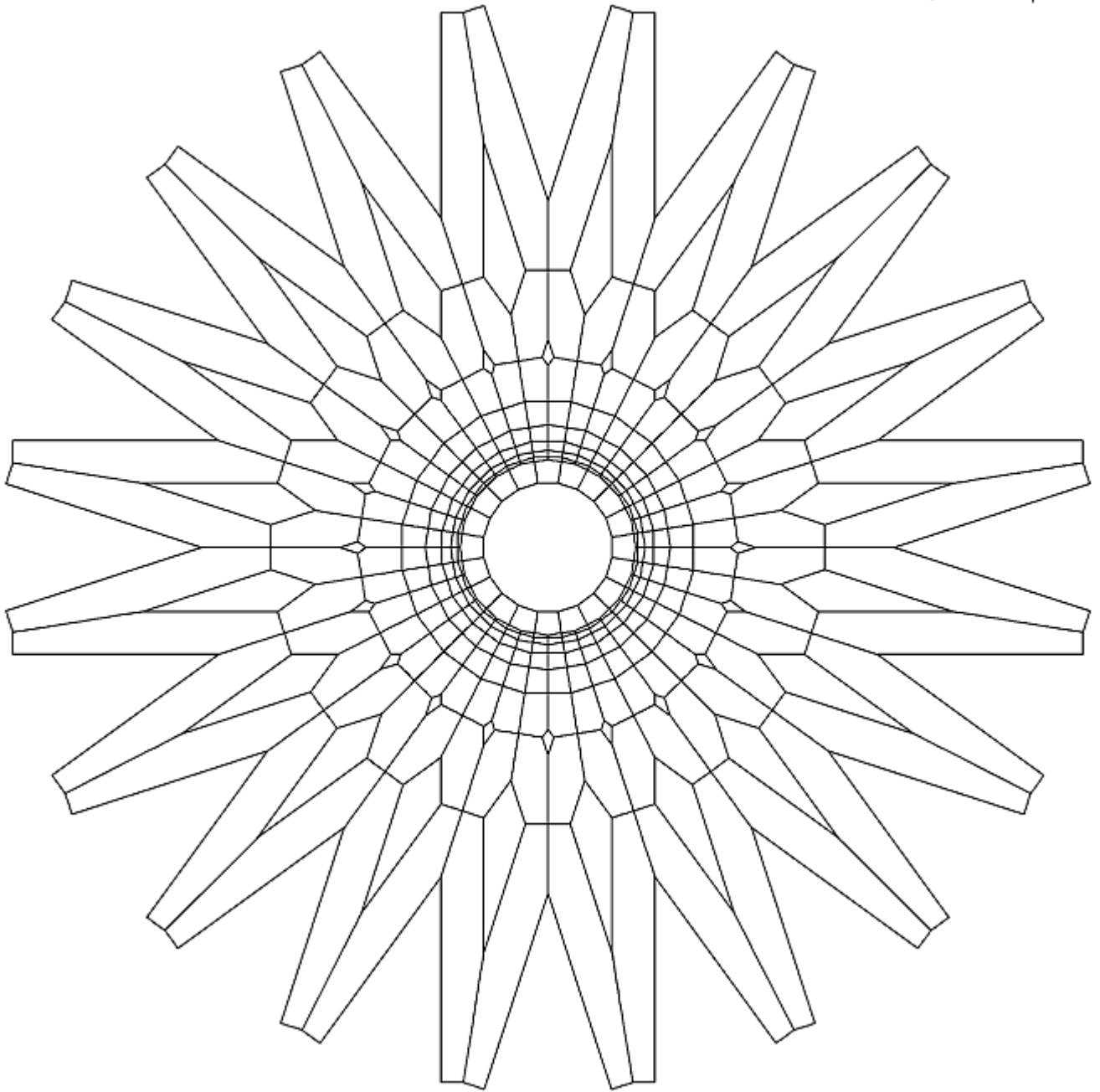
- Fulls amb mandales per pintar.
- Colors, retoladors, altres materials plàstics: purpurines, sorres de colors, sals de colors, pega...
- Música de relaxació.

### Metodologia:

1. Iniciem la sessió amb una relaxació igual a les que hem fet en d'altres, fent-los concentrar en la percepció del seu cos i en la respiració. es pot acompanyar la relaxació de la visualització d'algun paisatge o lloc agradable per a l'alumnat.
2. Se'ls explica que són els mandales i per a què serveixen. Aquesta sessió la dedicarem a acolorir uns mandales en absolut silenci mentre s'escolta la música...un **mandala**, literalment "cercle" o "roda" en sànscrit, és un dibuix o pintura normalment amb trets geomètrics que es desenvolupa a partir d'un punt central, fins a formar normalment una figura circular o concèntrica. als mandales, se'ls dóna una significació mística i simbòlica. **Mística**: representen un tot i una unitat alhora. amb el seu centre i les seves polaritats positives i negatives, totalment relacionades formant una dansa al voltant del centre. Podem arribar a la reflexió que el món i moltes de les figures que componen la vida són circulars o esfèriques. *ex: la terra, les partícules, les cèl·lules, els planetes, les pedres dels rius, el circuit del sistema solar, les galàxies... tot, absolutament, són mandales.*- **Simbòlica**: simbolitzen tot l'univers, explica la seva aparició, la seva existència i la seva desaparició. a tots els mandales la manifestació principal es troba en el centre; el seu objectiu és servir d'instrument de contemplació i de concentració. els llibres de mandales generalment obren camins cap a la reflexió sobre el món i sobre un mateix. n'hi ha de diferents orígens i són ideals per a la meditació. pintar un mandala ens pot informar, entre altres coses, dels nostres estats d'ànim i de les nostres inquietuds.

呂迦留人

舞類那根志舞



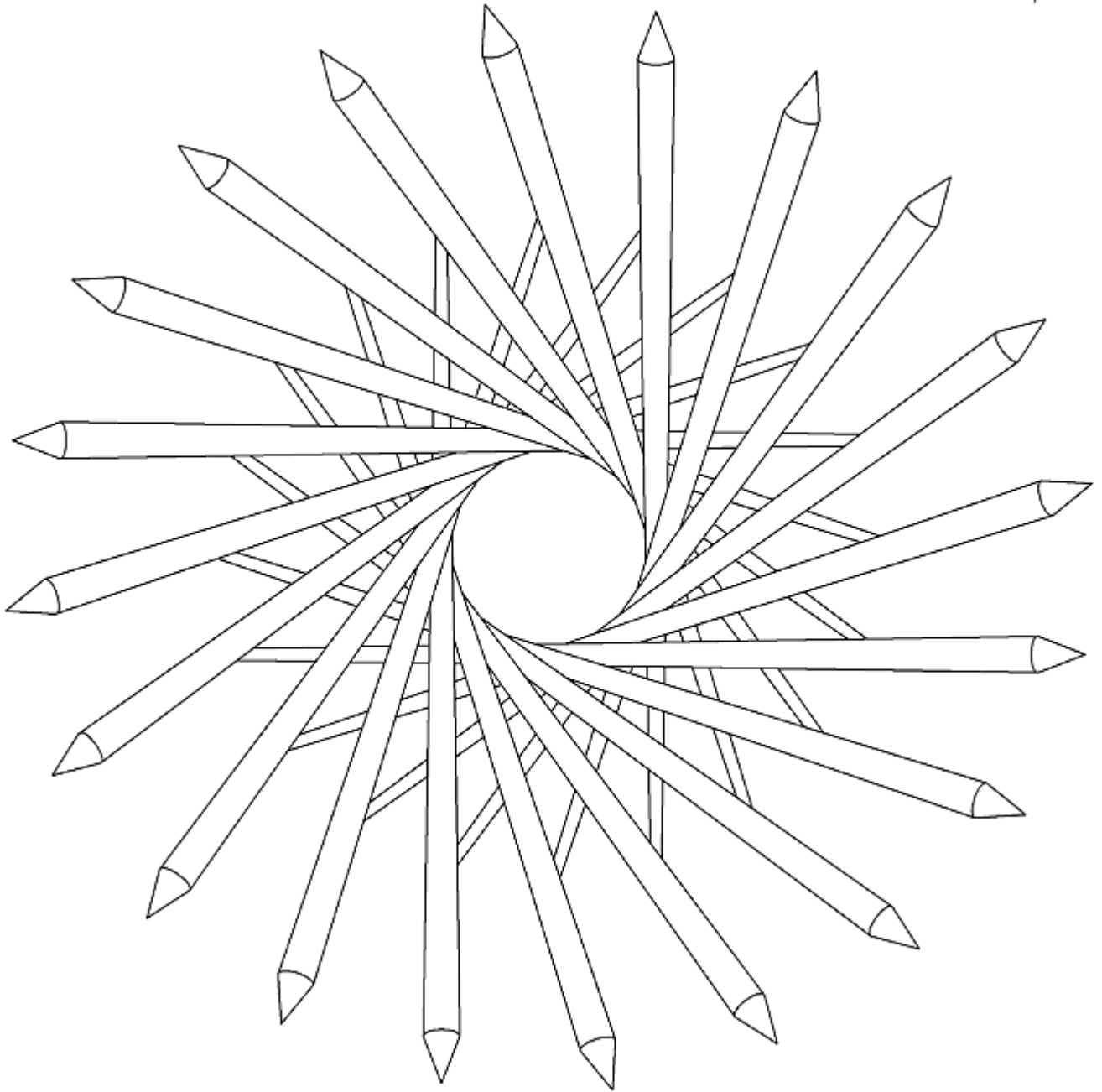
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniama-077

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂迦留人

舞類那根志舞



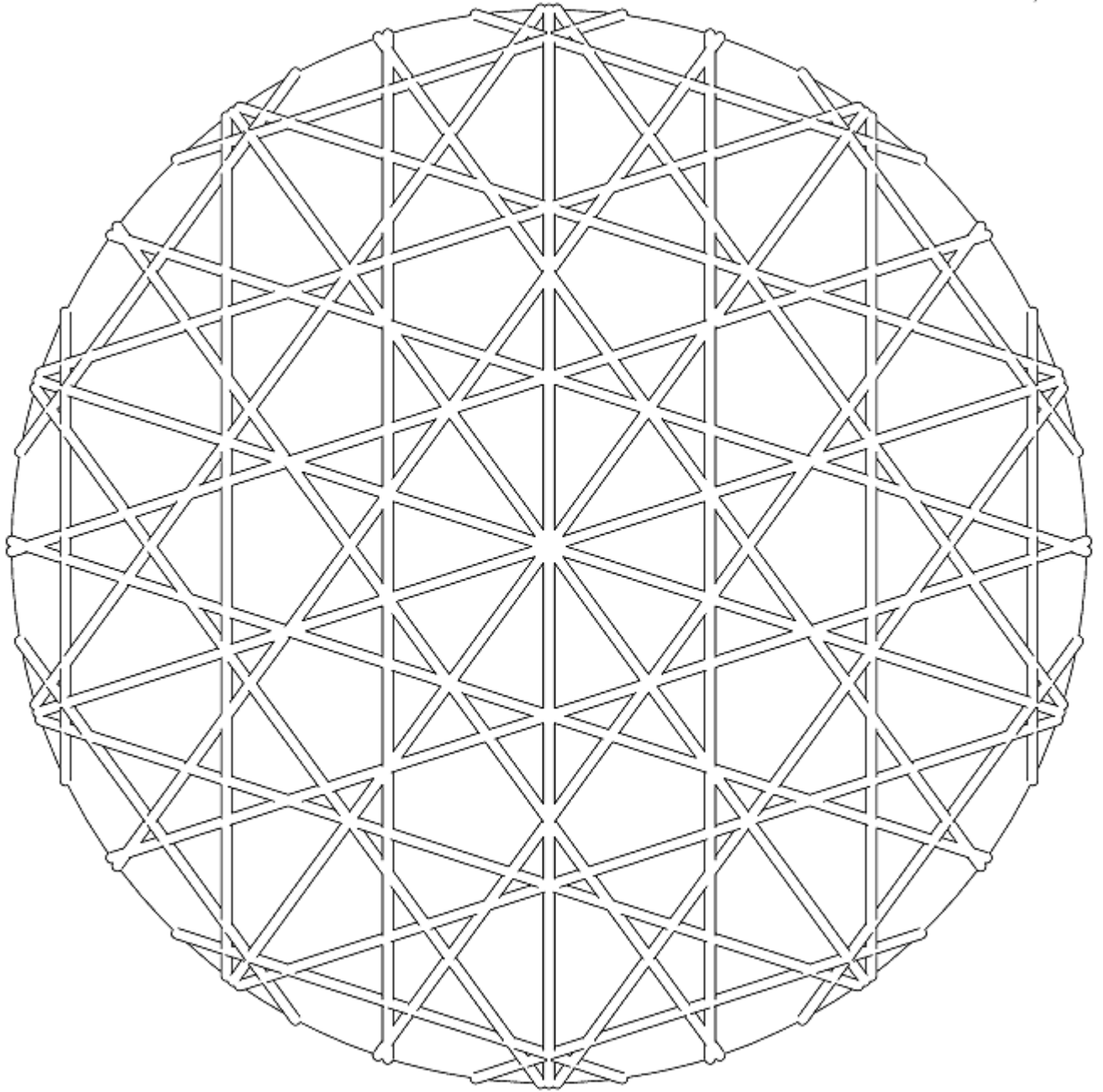
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniama-078

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂辺留人

舞類那根志舞



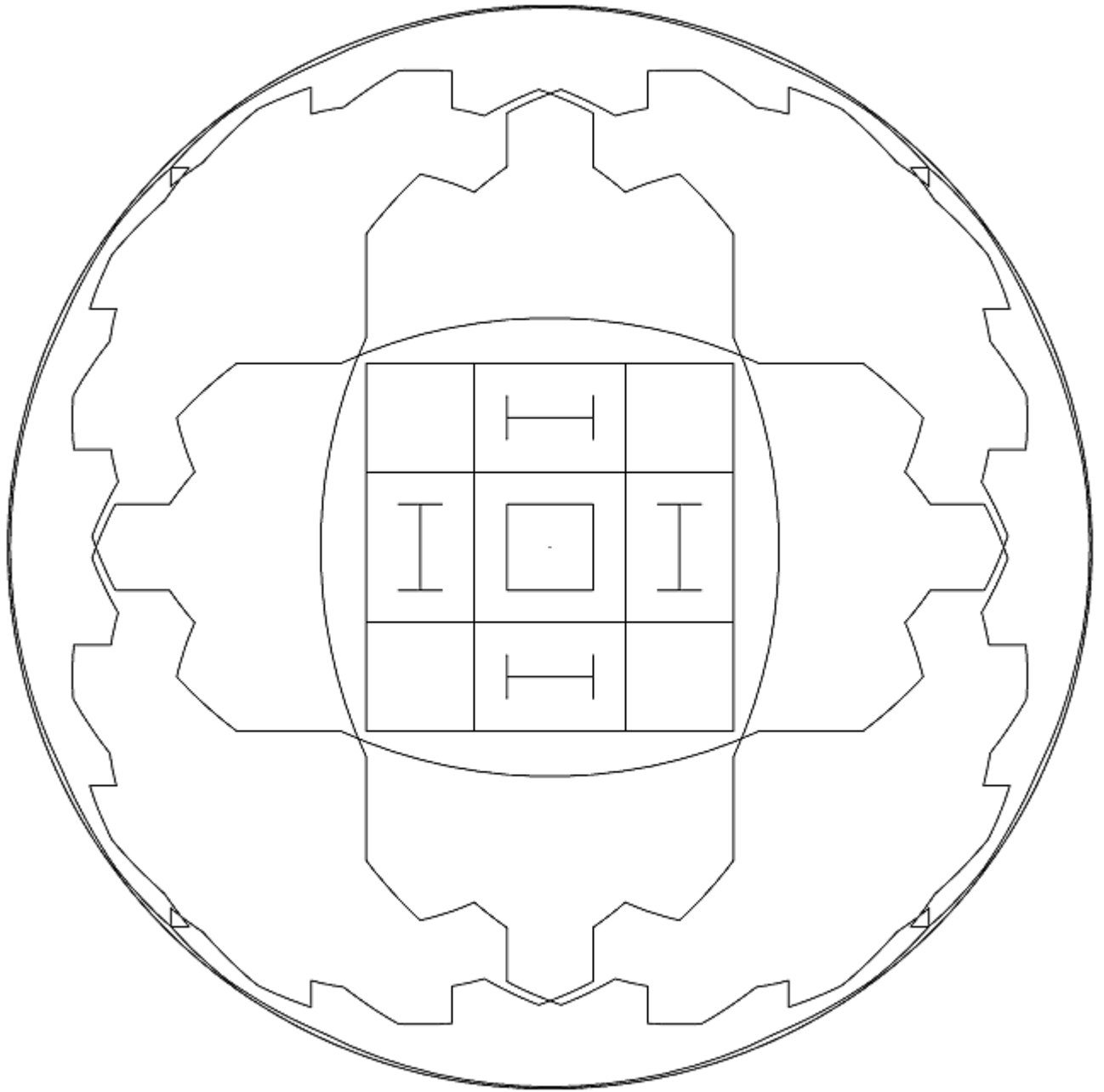
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniama-080

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂迦留人

舞志根舞類那



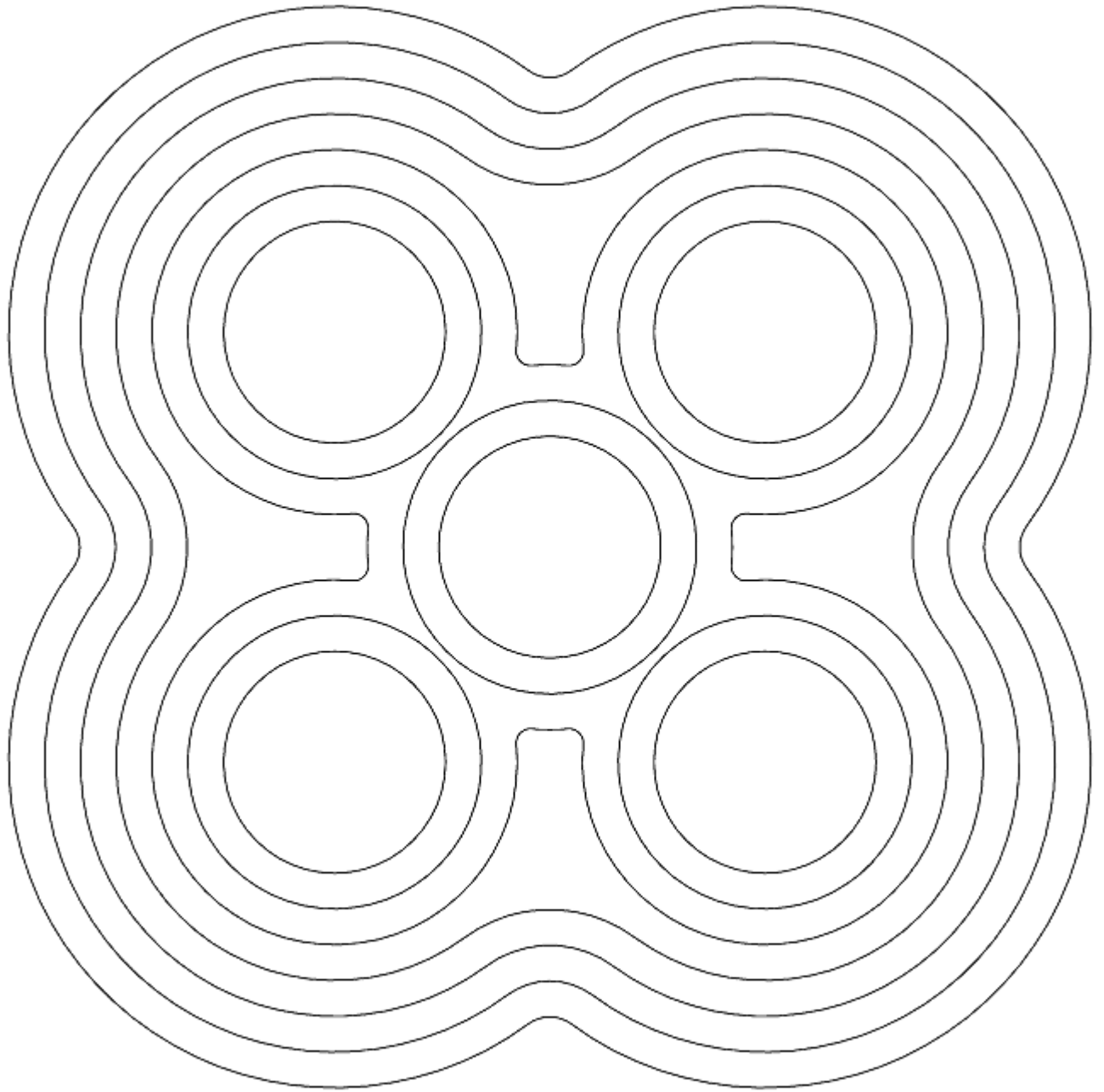
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniama-082

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂迦留人

舞類那根志舞



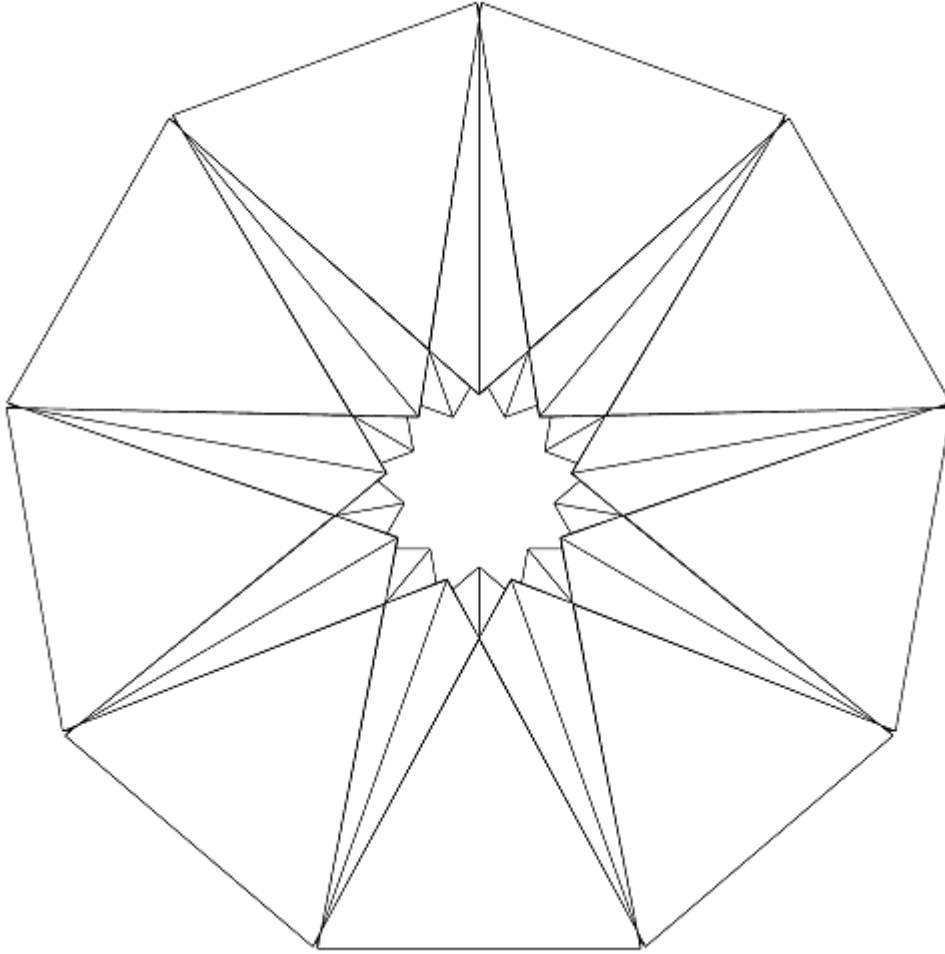
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniama-085

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂邊留人

舞臺振舞類那



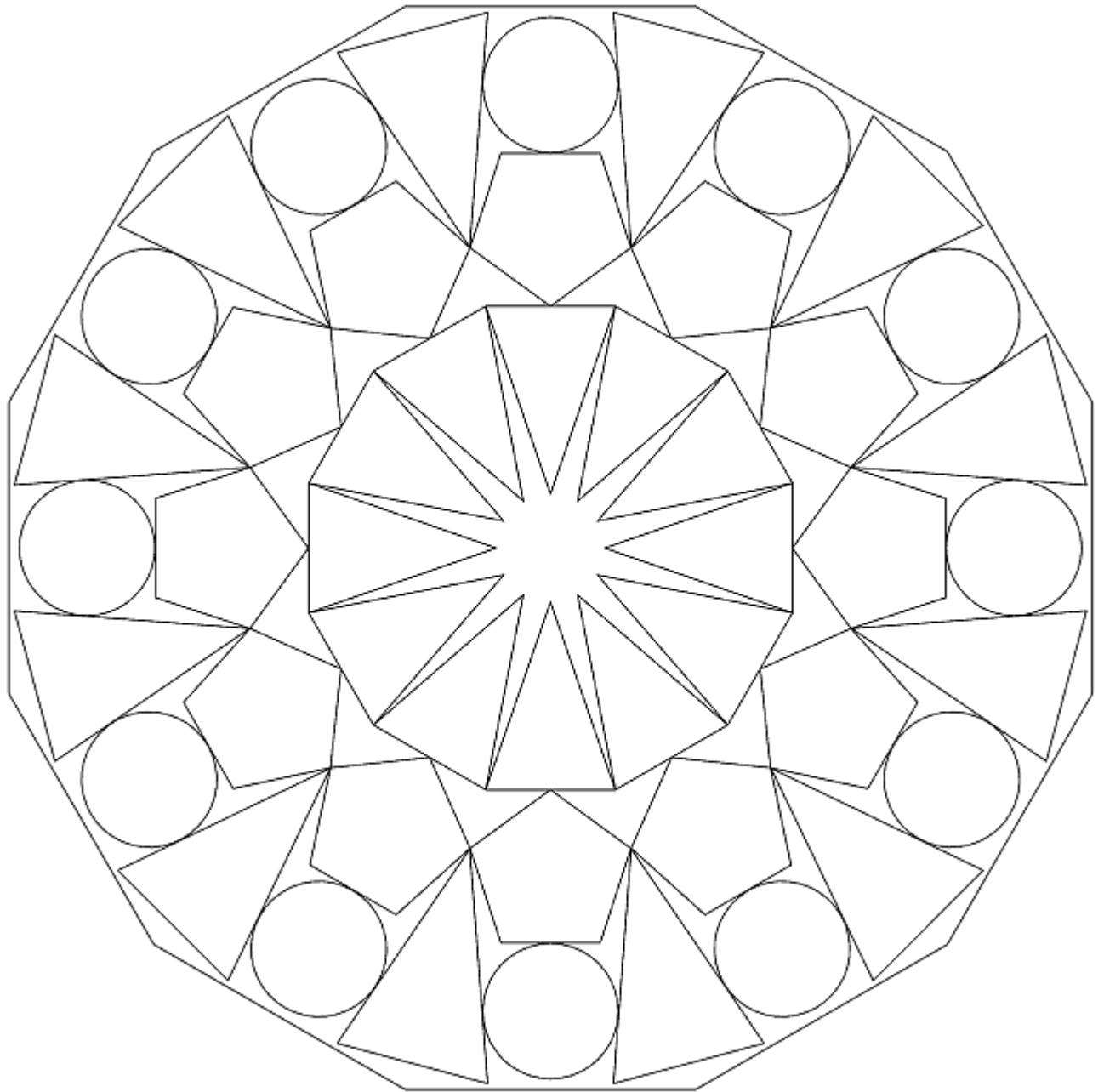
[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Roniana-086

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)

呂迦留人

舞類那根志舞



[www.free-mandala.com](http://www.free-mandala.com)

Manduran-088

powered by [www.Todtnau.net](http://www.Todtnau.net)