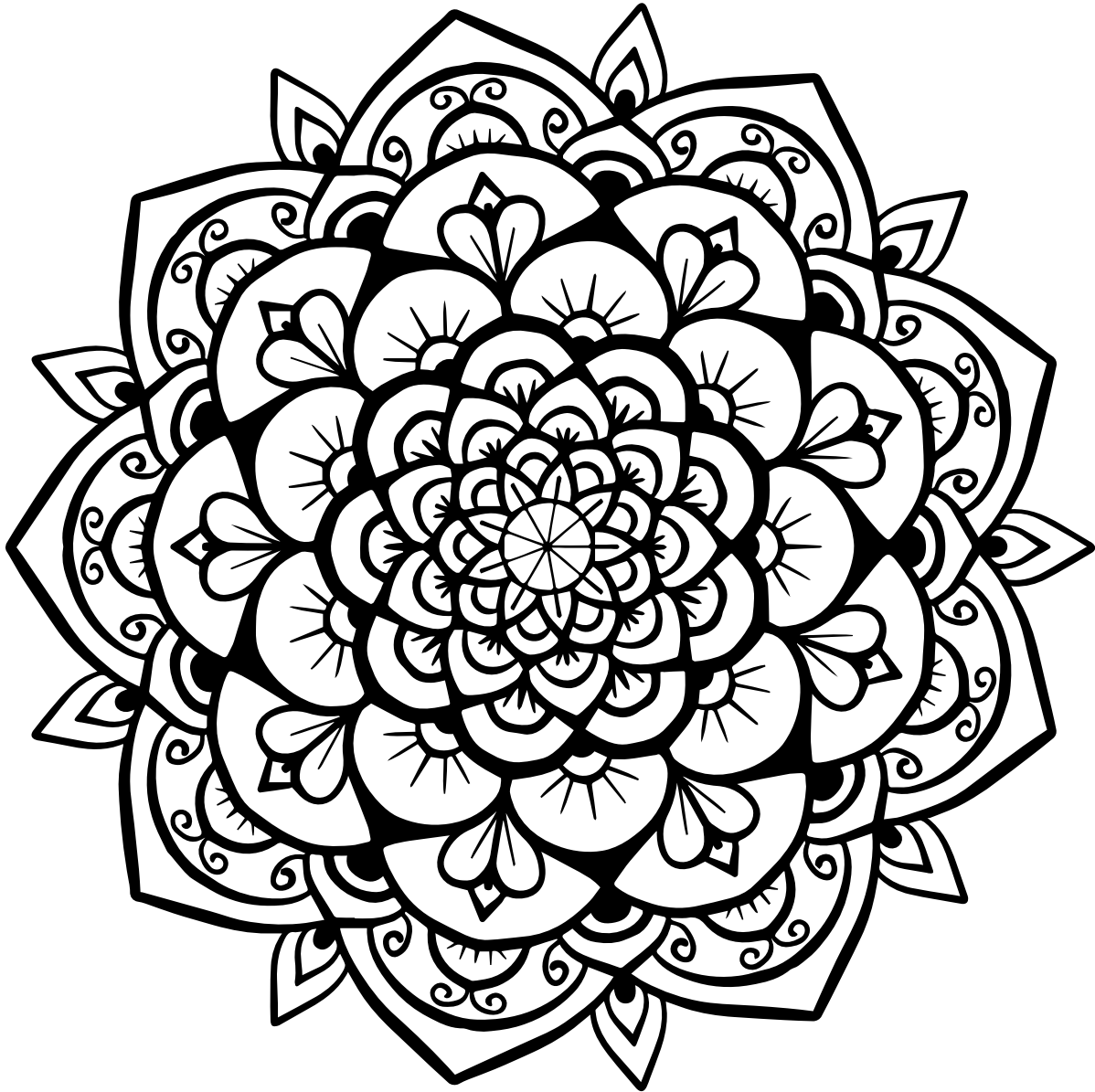


COLOREANDO

MANDALAS



CONECTA CON LA CALMA



Roxana
Camargo
Psicoterapeuta

¿POR QUÉ LOS MANDALAS SON UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA LA CALMA Y LA CONEXIÓN INTERIOR?

LOS MANDALAS SON REPRESENTACIONES SIMBÓLICAS QUE SE UTILIZAN DESDE HACE SIGLOS EN DISTINTAS CULTURAS

- COMO LA HINDÚ, LA BUDISTA Y LA INDÍGENA AMERICANA
- COMO HERRAMIENTAS ESPIRITUALES, MEDITATIVAS Y TERAPÉUTICAS. SU PALABRA PROVIENE DEL SÁNSCRITO Y SIGNIFICA “CÍRCULO SAGRADO” O “RUEDA”.

AL OBSERVAR O COLOREAR UN MANDALA, NO SOLO NOS ENFRENTAMOS A UNA IMAGEN BELLA Y ARMÓNICA, SINO QUE ENTRAMOS EN CONTACTO CON UNA ESTRUCTURA QUE INVITA AL EQUILIBRIO, LA INTROSPECCIÓN Y LA PRESENCIA. CADA TRAZO Y FORMA GEOMÉTRICA NOS ANCLA AL MOMENTO PRESENTE Y NOS SUMERGE EN UNA ACTIVIDAD QUE CALMA LA MENTE Y ABRE EL CORAZÓN.

BENEFICIOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS DE LOS MANDALAS

INDUCEN ESTADOS DE MEDITACIÓN

COLOREAR MANDALAS GENERA UNA FORMA DE MEDITACIÓN ACTIVA: TU ATENCIÓN SE CENTRA EN EL COLOR, EL PATRÓN Y EL MOVIMIENTO DE TU MANO. ESTO REDUCE LA ACTIVIDAD MENTAL EXCESIVA, AYUDANDO A BAJAR LA ANSIEDAD Y LA RUMIACIÓN.

REDUCEN EL ESTRÉS Y AUMENTAN LA CALMA

SU ESTRUCTURA REPETITIVA Y CIRCULAR TIENE UN EFECTO RELAJANTE EN EL SISTEMA NERVIOSO. AL CONCENTRARSE EN LA TAREA, SE PRODUCE UNA DESCONEXIÓN DEL MUNDO EXTERIOR Y DE LOS PENSAMIENTOS ESTRESANTES.

FOMENTAN LA AUTOEXPLORACIÓN

EL PROCESO DE ELECCIÓN DE COLORES, COMBINACIONES Y FORMAS PUEDE REFLEJAR TU ESTADO EMOCIONAL Y AYUDARTE A IDENTIFICAR LO QUE NECESITAS SANAR O EXPRESAR. ES UN LENGUAJE SIMBÓLICO DE TU MUNDO INTERNO.



ACTÚAN COMO ESPEJO EMOCIONAL

LO QUE ELIGES CREAR EN UN MANDALA —COLORES OSCUROS O BRILLANTES, ARMONÍA O CONTRASTE, ORDEN O CAOS— MUCHAS VECES REVELA CÓMO TE SIENTES SIN NECESIDAD DE PONERLO EN PALABRAS.

DESPIERTAN LA CREATIVIDAD Y LA CONEXIÓN ESPIRITUAL

AL CENTRARTE EN LO QUE ESTÁS HACIENDO SIN JUICIO, ENTRAS EN UN ESTADO DE FLOW DONDE TU PARTE MÁS AUTÉNTICA Y CREATIVA PUEDE SURGIR. MUCHAS PERSONAS REPORTAN QUE SE SIENTEN MÁS CONECTADAS CONSIGO MISMAS, CON SU CUERPO Y CON ALGO MÁS GRANDE.

SIGNIFICADO EMOCIONAL Y SIMBÓLICO DE LOS COLORES EN LOS MANDALAS

CADA COLOR QUE ELIGES AL PINTAR UN MANDALA PUEDE ESTAR EXPRESANDO ASPECTOS INCONSCIENTES DE TU MUNDO INTERNO. AQUÍ TIENES UN DESGLOSE SIMBÓLICO DE LOS COLORES MÁS COMUNES:

COLOR SIGNIFICADO EMOCIONAL Y ENERGÉTICO

ROJO FUERZA VITAL, PASIÓN, ENERGÍA, SEGURIDAD. TAMBIÉN PUEDE EXPRESAR ENOJO O NECESIDAD DE AFIRMACIÓN.

NARANJA CREATIVIDAD, ENTUSIASMO, MOVIMIENTO, CONEXIÓN SOCIAL. REPRESENTA ALEGRÍA Y ESPONTANEIDAD.

AMARILLO CLARIDAD MENTAL, OPTIMISMO, CONFIANZA EN UNO MISMO. ESTIMULA EL PENSAMIENTO POSITIVO.

VERDE CALMA, EQUILIBRIO, SANACIÓN EMOCIONAL. ESTÁ VINCULADO AL CORAZÓN Y LA COMPASIÓN.

AZUL PAZ, SERENIDAD, COMUNICACIÓN CLARA. ES EL COLOR MÁS RELAJANTE PARA EL SISTEMA NERVIOSO.



VIOLETA / LILA ESPIRITUALIDAD, TRANSFORMACIÓN, INTUICIÓN. INVITA A LA INTROSPECCIÓN Y LA CONEXIÓN PROFUNDA.

ROSA AMOR PROPIO, TERNURA, CUIDADO, DULZURA. FAVORECE LA AUTOACEPTACIÓN Y EL AMOR INCONDICIONAL.

BLANCO PUREZA, RENOVACIÓN, ESPACIO INTERIOR. PUEDE SIMBOLIZAR COMIENZOS O NECESIDAD DE LIMPIAR.

NEGRO MISTERIO, PROFUNDIDAD, INCONSCIENTE. A VECES REPRESENTA DUELO, PERO TAMBIÉN FUERZA INTERNA.

MARRÓN / TIERRA ESTABILIDAD, CONEXIÓN CON LO CONCRETO, RAÍCES. APORTA SENSACIÓN DE SEGURIDAD.

DORADO Y PLATEADO SABIDURÍA, VALOR ESPIRITUAL, INTUICIÓN ELEVADA. CONECTAN CON LO SAGRADO Y LO TRASCENDENTE.

CONCLUSIÓN

COLOREAR MANDALAS NO ES SOLO UNA ACTIVIDAD ESTÉTICA: ES UN ACTO DE CUIDADO EMOCIONAL Y AUTOCONOCIMIENTO. ES UN ESPACIO DONDE PUEDES CALMARTE, EXPRESARTE SIN PALABRAS Y RECONECTAR CONTIGO MISMA DESDE UN LUGAR PROFUNDO Y AMOROSO. YA SEA QUE LOS USES COMO PARTE DE TU RUTINA DIARIA, COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA O COMO PRÁCTICA ESPIRITUAL, LOS MANDALAS SON UNA PUERTA DIRECTA A LA CALMA, LA PRESENCIA Y EL AMOR PROPIO.



GUÍA PARA COLOREAR MANDALAS Y RECONECTAR CONTIGO

COLOREAR MANDALAS ES UNA FORMA PODEROSA DE RECONECTAR CONTIGO MISMA, REDUCIR EL ESTRÉS Y EXPRESAR TUS EMOCIONES SIN PALABRAS. AQUÍ TE DEJO LOS PASOS ESENCIALES PARA QUE ESTA EXPERIENCIA SEA PROFUNDA Y SANADORA:

1. ENCUENTRA UN MOMENTO DE CALMA

BUSCA UN LUGAR CÓMODO, CON BUENA LUZ Y SIN INTERRUPCIONES.
SI PUEDES, PON MÚSICA SUAVE O SONIDOS DE LA NATURALEZA.
RESPIRA PROFUNDO UN PAR DE VECES PARA ANCLARTE AL MOMENTO PRESENTE.

2. CONECTA CON TU INTENCIÓN

ANTES DE EMPEZAR, HAZTE ESTA PREGUNTA:
¿QUÉ NECESITO HOY? ¿QUÉ QUIERO TRABAJAR, SOLTAR O SENTIR?
ESTO TE AYUDARÁ A ELEGIR LOS COLORES Y A ENFOCAR TU ENERGÍA DE MANERA CONSCIENTE. PUEDES ANOTAR TU INTENCIÓN SI LO DESEAS.

3. DEJA QUE LOS COLORES TE ELIJAN

MIRA TU PALETA DE COLORES SIN PENSAR DEMASIADO.
PERMITE QUE TU INTUICIÓN TE GUÍE: ELIGE EL COLOR QUE MÁS TE ATRAIGA EN ESE INSTANTE.
NO TE PREOCUPES POR COMBINAR "BIEN": LO IMPORTANTE ES QUE REFLEJE CÓMO TE SIENTES

4. COMIENZA A COLOREAR DESDE DONDE LO SIENTAS

HAY DOS FORMAS COMUNES:
DESDE EL CENTRO HACIA AFUERA: CONECTA CON TU MUNDO INTERIOR Y LO EXPANDES.
DESDE AFUERA HACIA EL CENTRO: PARTES DE LO EXTERNO PARA LLEGAR A TU ESENCIA.
AMBAS SON VÁLIDAS. ELIGE LA QUE SIENTAS ADECUADA EN ESE MOMENTO.

5. NO BUSQUES PERFECCIÓN

NO IMPORTA SI TE SALES DE LAS LÍNEAS.
NO ES UN EJERCICIO DE ARTE TÉCNICO, SINO DE LIBERACIÓN EMOCIONAL.
DEJA QUE TU MANO FLUYA SIN JUICIO.

6. PERMANECE PRESENTE EN CADA TRAZO

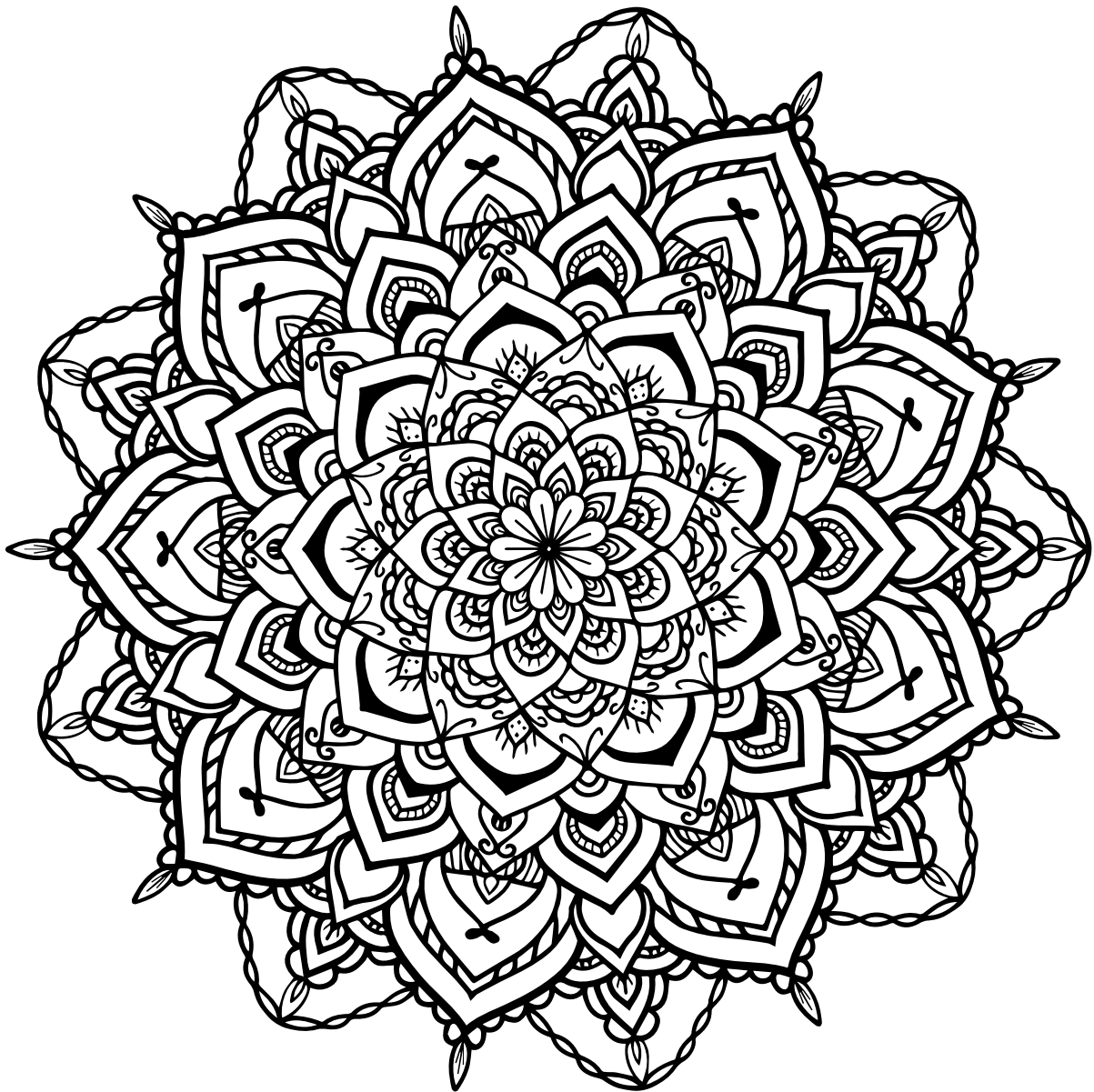
MIENTRAS COLOREAS, OBSÉRVATE:
¿CÓMO ESTÁS RESPIRANDO?
¿QUÉ EMOCIONES APARECEN?
¿CÓMO SE SIENTE TU CUERPO?
COLOREAR PUEDE SER UNA FORMA DE MEDITACIÓN ACTIVA. DÉJATE LLEVAR.

7. AL TERMINAR, MÍRALO CON CARIÑO

AGRADECE EL MOMENTO Y LO QUE SURGIÓ.
PREGÚNTATE: ¿QUÉ ME DICE ESTE MANDALA SOBRE MÍ HOY?
PUEDES ESCRIBIR UNAS LÍNEAS SI LO DESEAS.

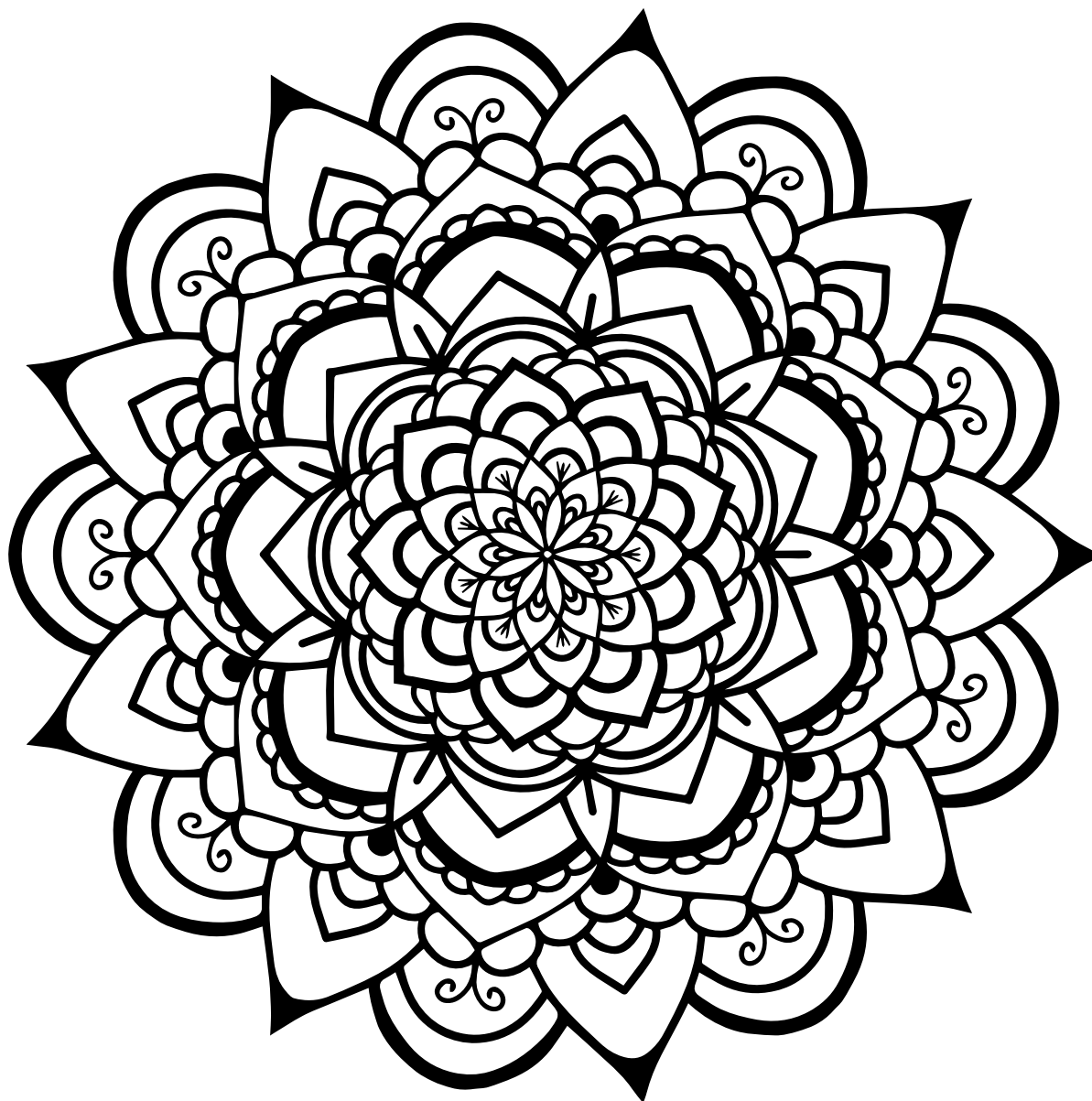


MANDALA



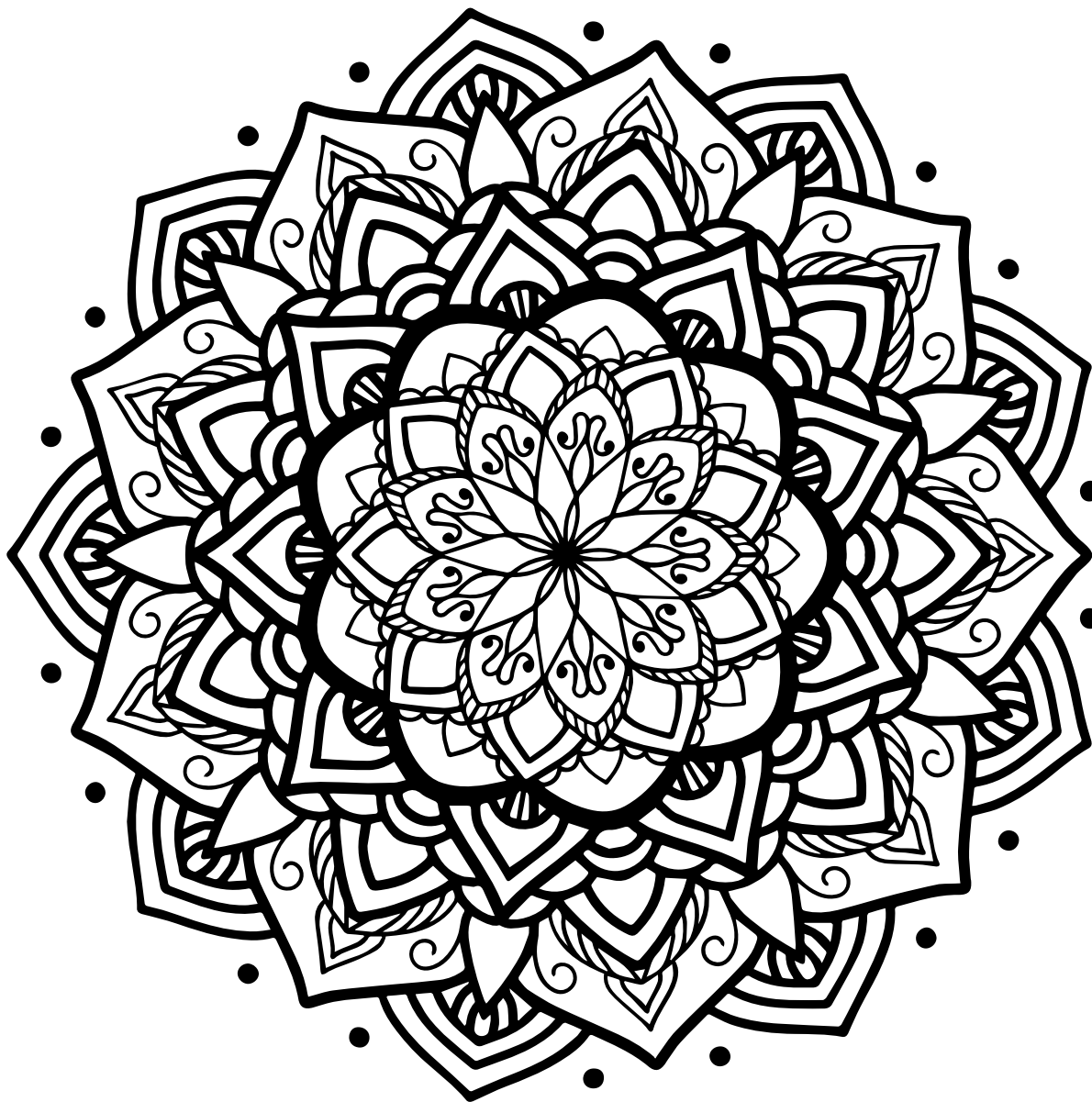
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



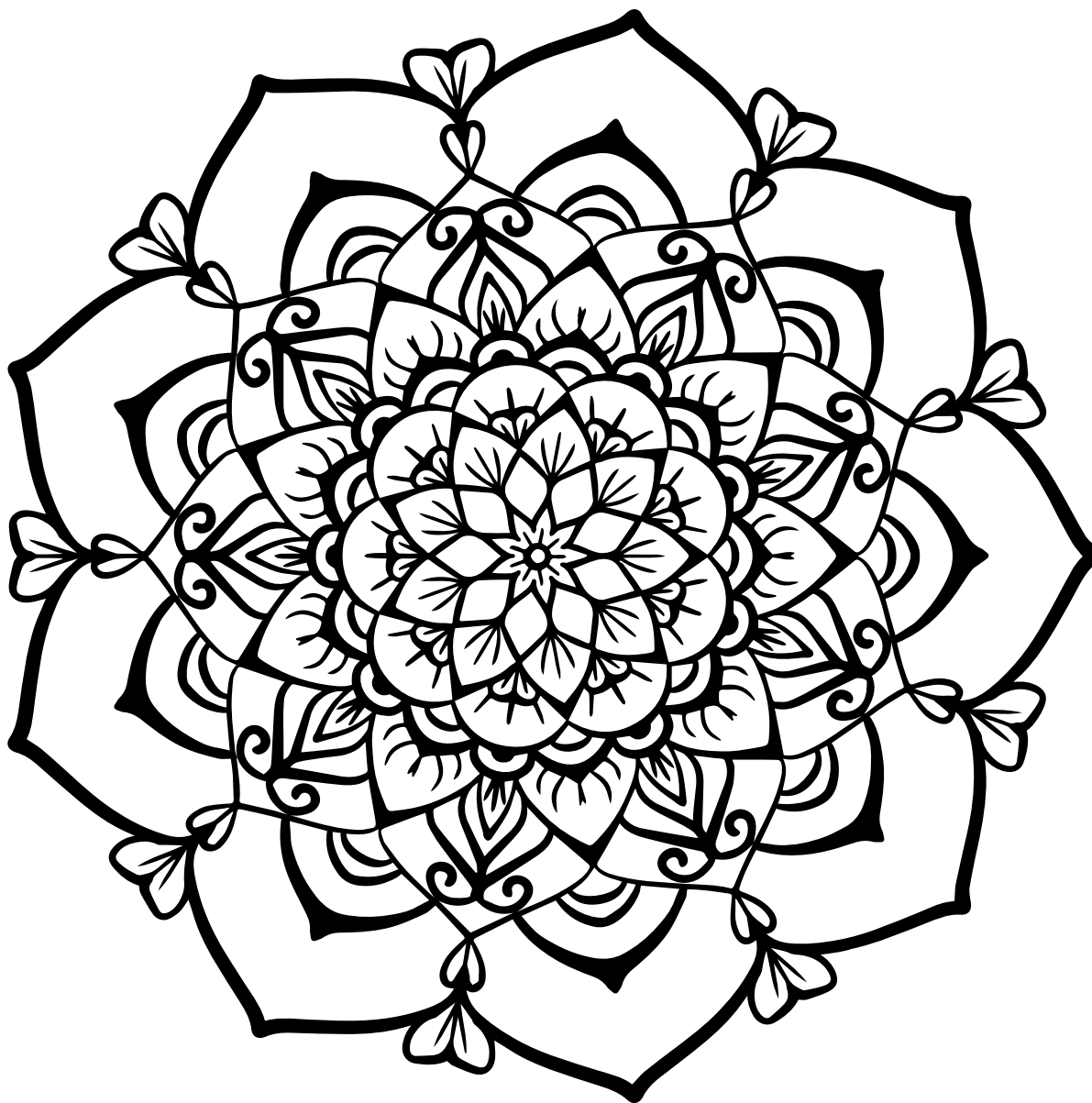
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



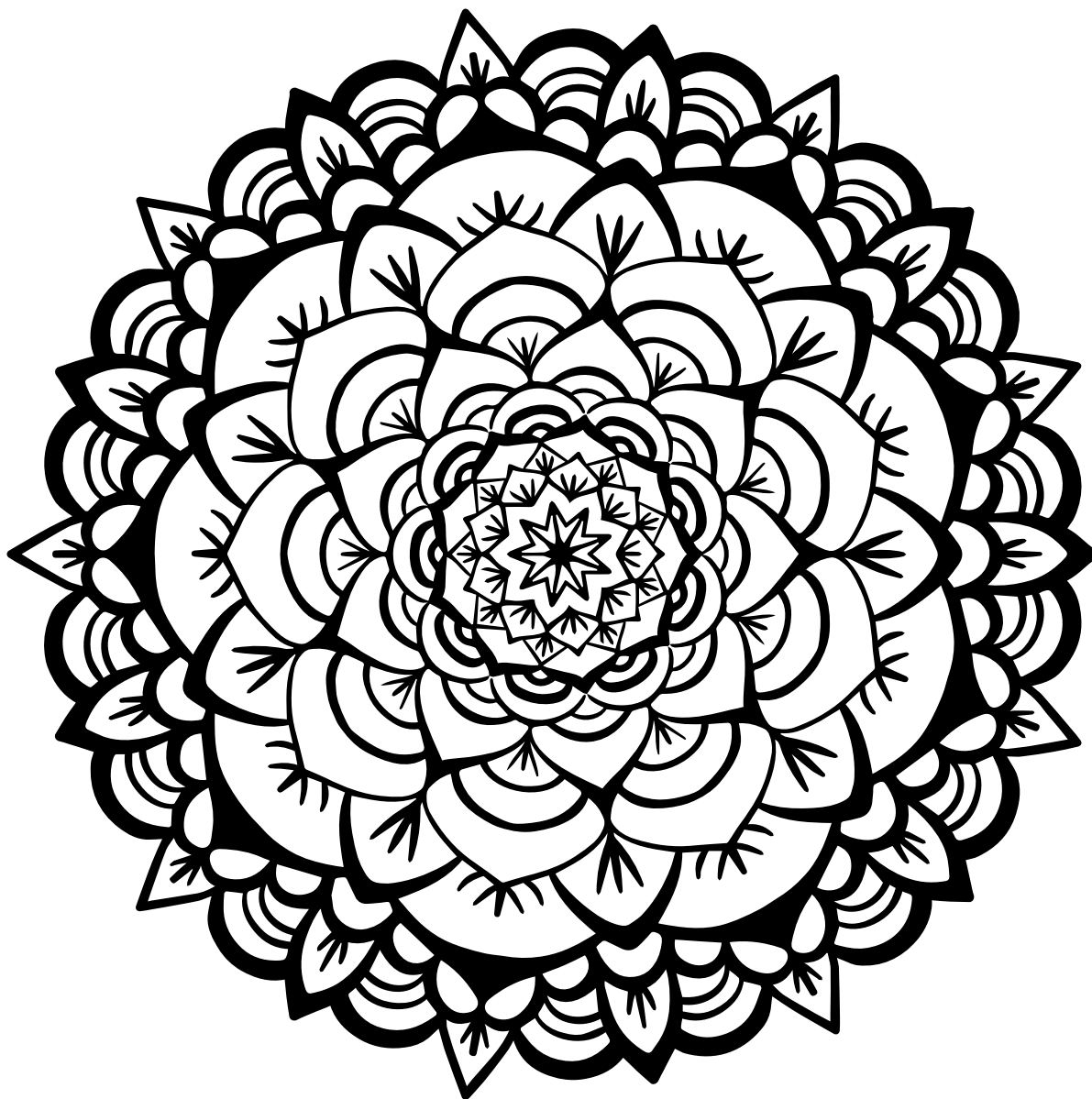
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



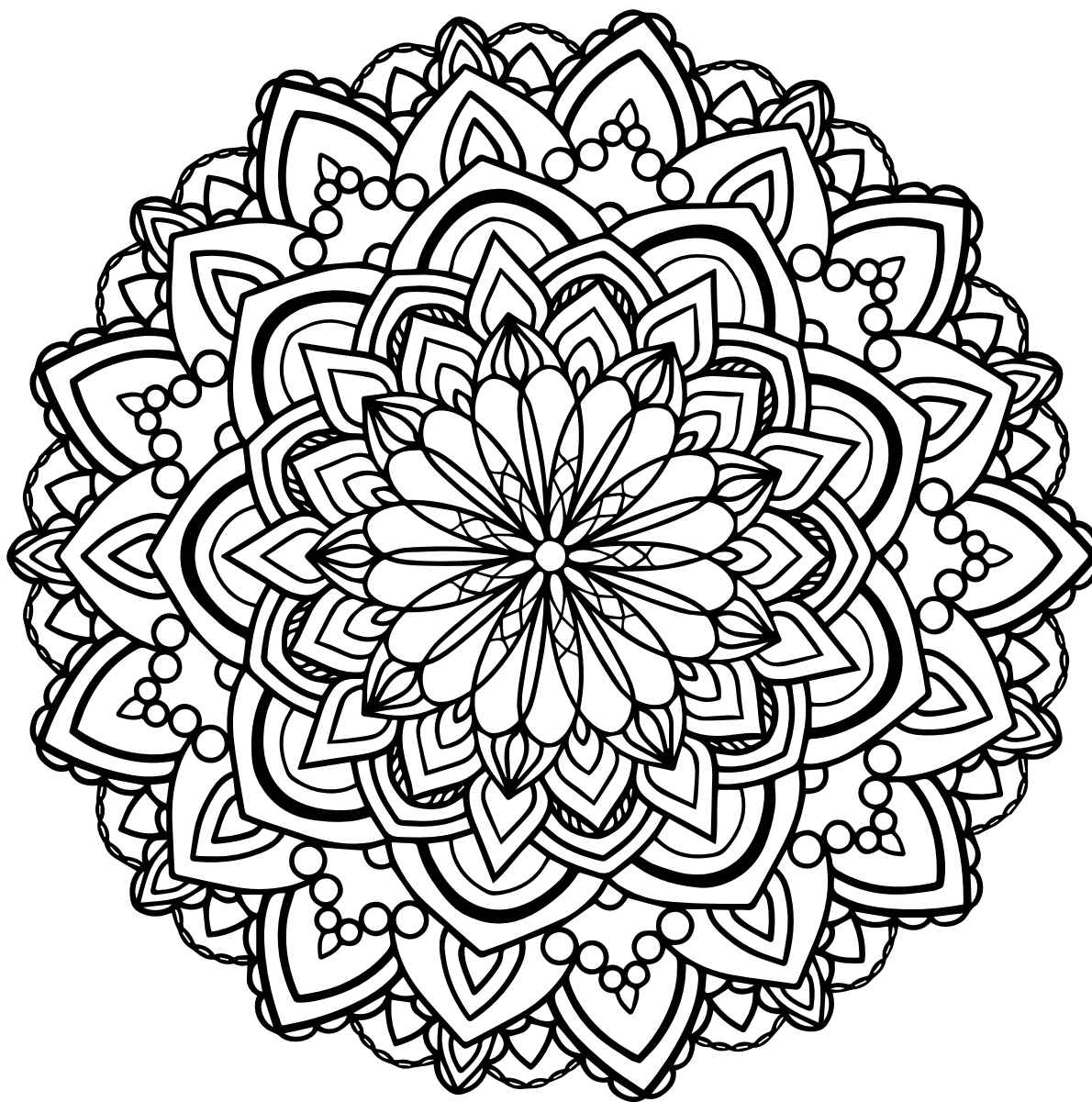
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



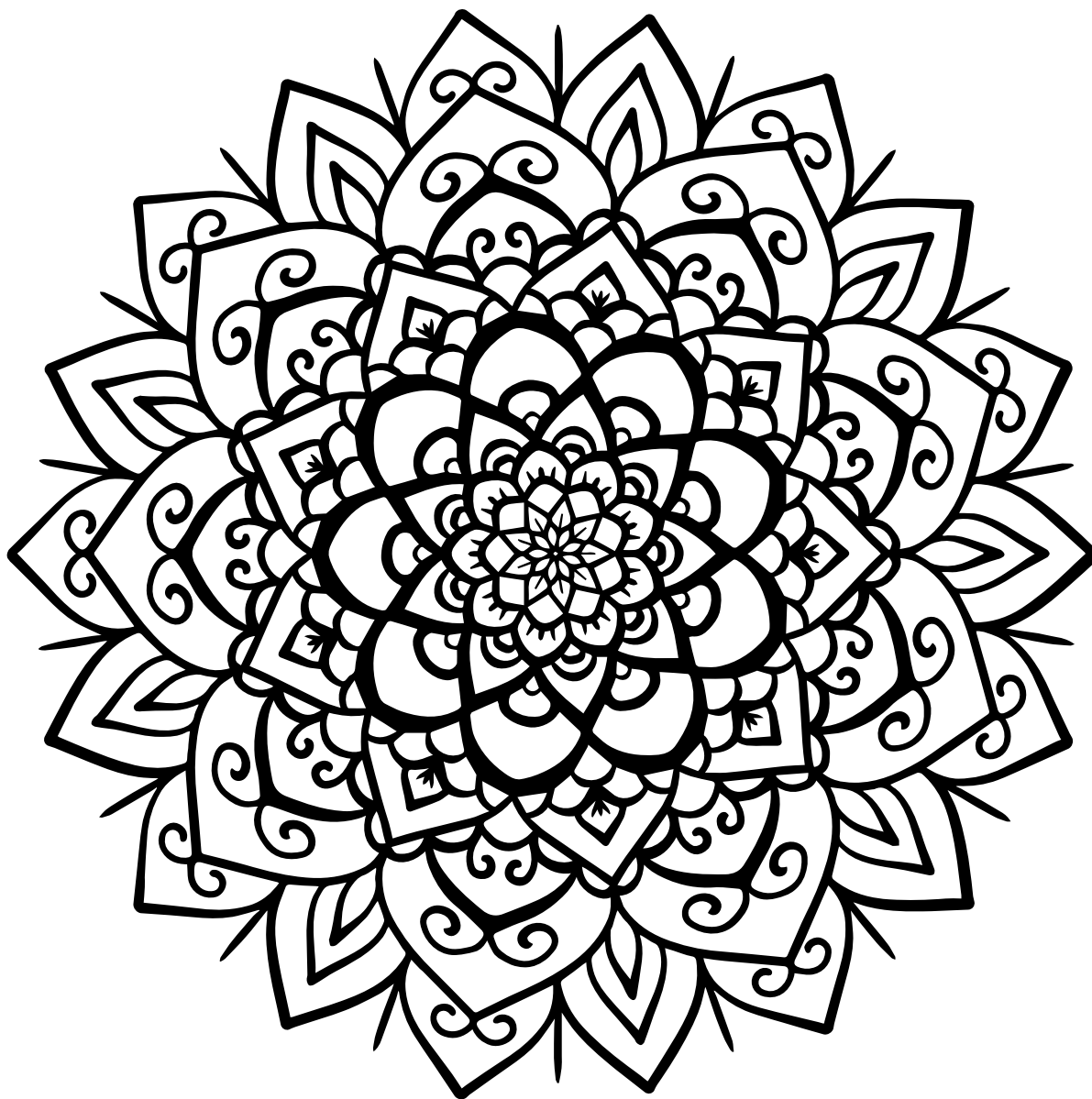
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



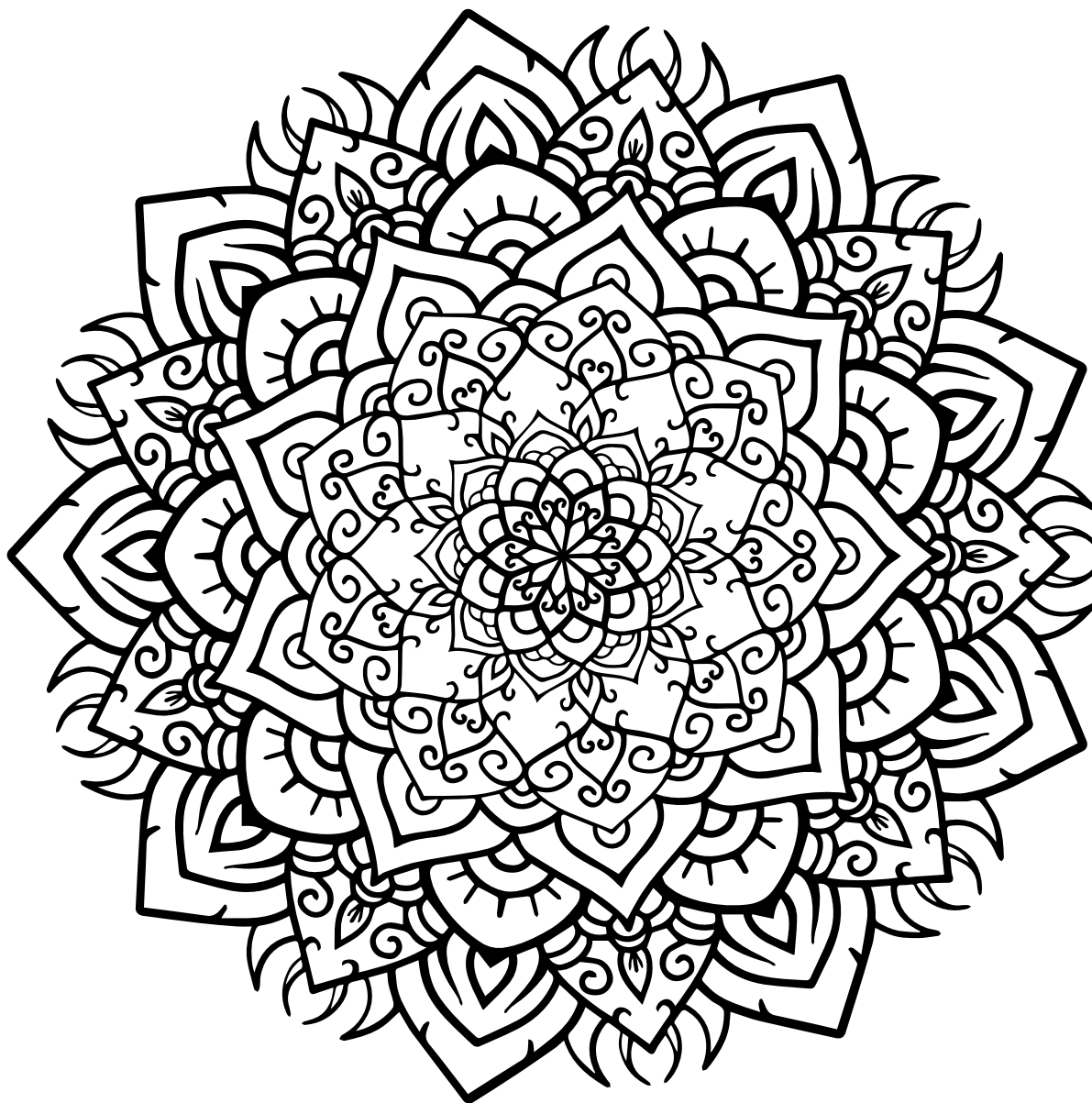
Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta

MANDALA



Roxana
Camargo
—Psicoterapeuta