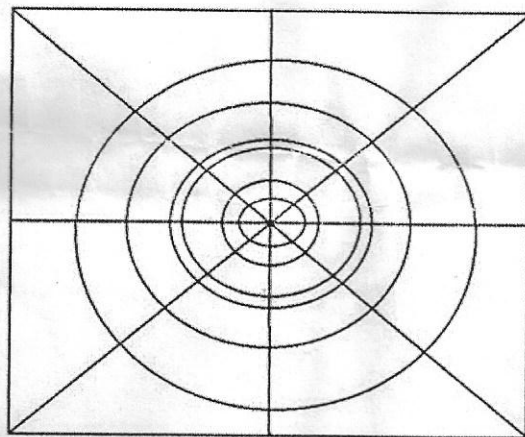


PAUTAS A SEGUIR PARA HACER UN MANDALA

En la hoja, haciendo uso de nuestro compás, trazaremos un círculo. El tamaño ha de ser, más o menos, el equivalente a la mitad de la hoja. Si no tenemos compás, una taza nos servirá de gran ayuda para hacer el círculo. Localizar el centro. Si hemos utilizado el compás, la punta del mismo habrá dejado una pequeña marca. En caso de habernos valido de la taza haremos dos líneas; una vertical y otra horizontal. El punto exacto de unión será el centro. Es importante la simetría para un resultado más visible. A las dos líneas anteriormente trazadas, sumaremos dos líneas más que pasen por el centro. Estas líneas tienen que ser diagonales. Con el compás en el centro, haremos círculos de menor a mayor tamaño. Desde el centro hasta el exterior podemos dibujar las figuras geométricas que más nos gusten, dentro de los círculos. Colorear las figuras a nuestro gusto.



BENEFICIOS DE LOS MANDALAS

Esta actividad es apta para todos. Es muy beneficiosa para ser más creativos, estar más serenos y ser capaces de controlar episodios de ansiedad. Hay un estudio que prueba que la realización de mandalas son muy efectivas para reducir el estrés y la ansiedad. El provecho que sacan de los mandalas en dichas religiones son muchos y muy importantes. Entenderemos la importancia en dichas culturas cuando veamos los siguientes beneficios que aportan: – Traen al hogar energía positiva. Lo cual es muy beneficioso, porque nos consigue prosperidad y equilibrio. – Por la capacidad de cambiar las energías negativas por energías positivas, se les considera que tienen capacidad de sanación. – Simbolizan la calma, la paz y el equilibrio.