

# CUADERNOS PEDAGOGICOS

Mandala y Laberintos

# 17

P 3 ○ ○ ○



SERIE #1 2018

PEDAGOGIA 3000  
Educación de mañana, hoy

## Cuaderno 17 - Mandala y laberintos

2° edición 2018

2018. **Cuadernos pedagógicos 3000:** Mandala y laberintos.

Cuaderno #17.

Serie 1. "La Educación Integral es posible". Pedagoogia 3000.

### Compilación

Noemi Paymal y equipo. Agradecemos a las siguientes personas por su participación y apoyo incondicional a los cuadernos pedagógicos de P3000:

Dominique Solminihac, Mónica Betancur, Daniela Martínez, Daniel Pacheco, Patricia Fernández García, Carolina Gallegos, Andrea Caero, Cecilia Vera, Graciela y Jonathan de Son de Vida, Mar Urdillo, Sofia Leon, Graciela Linares, Marco Donaire y Patricia Vieyra. A Sergio Laura Villca por el diseño. Y a todos y todas que hacen realidad una Educación Integral y de Paz. Agradecemos a los niños/as y jóvenes que nos "empujan" a transformar profundamente nuestras escuelas y nuestro mundo, así como a transformarnos a nosotros/as mismos.

### Reproducción

Estos cuadernos se pueden reproducir libremente, siempre y cuando nada esté alterado y que la fuente esté mencionada. En caso de fines comerciales para la reproducción, por favor contactar a María Isabel González, de la Fundación Pedagoogia 3000 - Argentina: mejorpuente@gmail.com

### Por qué estos cuadernos?

Estos cuadernos presentan herramientas y actividades educativas prácticas que facilitan una Educación Integral. Incluye atender armónica y equilibradamente los siguientes ámbitos: físico, emocional, cognitivo, ecológico, estético-creador, intuitivo, social, multicultural, ético-solidario y desarrollo personal.

### Que cada uno re-co-crea estos cuadernos

Todos los cuadernos tienen su importancia y un propósito específico. Esta serie de cuadernos es a la vez pedagógica y terapéutica. Se han elaborado para ser utilizados tanto en las escuelas, en los hogares así como en diversos centros de desarrollo personal y consultorios. Escogemos lo que necesitamos, en cualquier orden, según nuestros deseos, nuestras necesidades, intereses, nuestro sentir, nuestro entorno ecológico, social, político, económico y cultural, etc.

Asimismo les invitamos a transformarlos, **re-crearlos**, renovarlos, mejorarlos y sobre todo: ensayarlos, aplicarlos y disfrutarlos

## Mandalas y Laberintos

Este cuaderno muestra cómo recuperar nuestro centro a través del mandala y del laberinto, como herramienta educativa integral, y de esta manera contactar con nuestros registros y códigos internos; al igual que la relación que tiene con la geometría sagrada y las múltiples manifestaciones de la naturaleza. Es necesario aprender a manejar mandalas y laberintos en el contexto escolar, en todas las materias.



### Mandala

La palabra surgió en la India; en sánscrito quiere decir círculo. También se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas como las de los indígenas de América Latina o los aborígenes de Australia.

Son figuras que se encuentran abundantemente en la naturaleza, como una tela de araña, gota de rocío, sección de un árbol, de una fruta, las flores, los astros, etc.

Originalmente, los mandalas son símbolos mágicos, instrumentos de pensamiento y meditación que se han usado desde hace muchos años. Este arte milenario permite llegar a la meditación y a la concentración a través de un simple dibujo, para exprimir nuestra propia naturaleza y creatividad. Muchas personas utilizan los mandalas por sus virtudes terapéuticas, que permiten re-cobrar el equilibrio, el conocimiento de uno mismo, el sosiego y la calma interna necesarios para vivir en armonía.

El interés occidental por el mandala se debe en gran medida a la obra del psiquiatra Carl C. Jung.; Jung estudió los mandalas orientales, y descubrió que las propiedades integradoras de los mismos eran beneficiosas en la psicoterapia; dibujando mandalas, sus pacientes podían comenzar a poner orden en su caos interior.

El construir y posteriormente destruir un mandala de arena, es una antigua tradición practicada por los monjes budistas del Tíbet. Consiste en crear un mandala con granos de arena coloreados, luego es santificado y destruido como parte de un ritual. Según ellos esto les ayuda a practicar el desapego y a "no codiciar el resultado de sus actos".

Estos dibujos contienen infinidad de formas geométricas: diversos colores y contenidos que representan aspectos del mundo sutil, espiritual o mágico de quien los concibe.

Construir Mandalas ayuda a equilibrar los chakras por medio de los colores y las formas sagradas, e impulsa a que partes de nuestro cerebro trabajen de un modo distinto. Si meditamos con Mandalas podemos experimentar la curación tanto a nivel físico como psíquico y espiritual, ya que sirven de terapia para serenar nuestras emociones" (January 10th, 2009 Posted in Arte Iluminado)

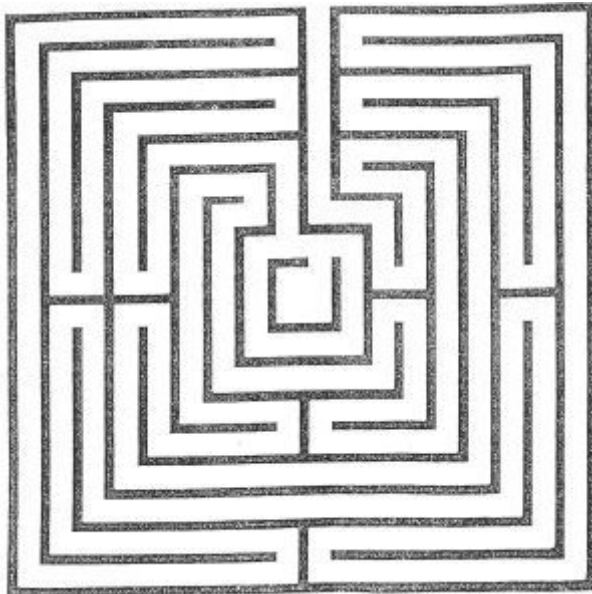
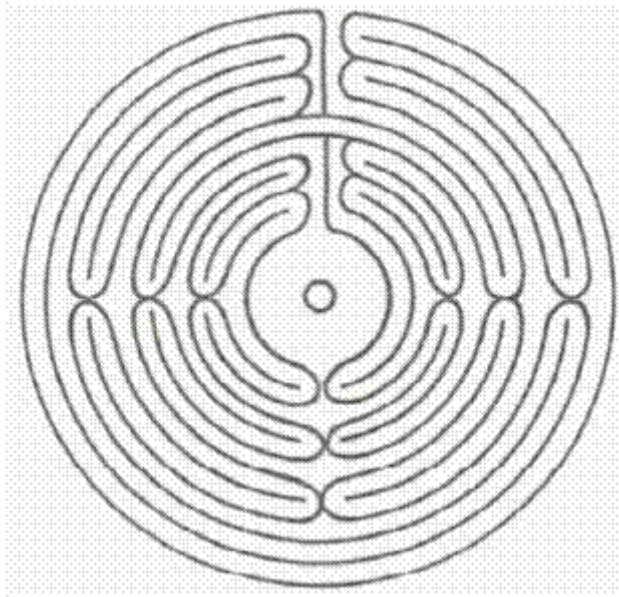
### Laberintos

Los laberintos se clasifican básicamente en dos grandes grupos "*según la relación que existe con el centro y la salida del mismo*". El primer grupo de estos laberintos es el laberinto clásico o laberinto univariario: es el que nos hace recorrer, al ingresar en él, todo el espacio para llegar al centro mediante una única vía, camino o sendero; es decir, no nos ofrece la posibilidad de tomar caminos alternativos, no hay bifurcaciones, sino que hay una sola puerta de salida, que es la misma por la que se entra al laberinto. Por el hecho de tener un solo camino o sendero que seguir a medida que avanzamos dentro de él, no nos podemos perder en su interior.

El segundo grupo de laberintos son los laberintos de mazes (perdederos, laberinto de caminos alternativos) en donde al recorrer el interior del laberinto seguiremos un camino correcto o uno incorrecto, que nos llevará o no a la salida del mismo.

Se puede explorar:

- Qué significa un laberinto en tu vida?
- Qué sucede cuando retrocedes o no hay camino para encontrar nuevamente el camino que te llevará justo al lugar donde tienes que llegar?
- Al iniciar el recorrido lo continuas o desistes?



Las experiencias que se tienen con los mandalas y laberintos abren portales en otros planos y generan una apertura de conciencia, un puente entre ambos hemisferios, una conexión profunda con el propio ser interior y un sentido de unión, de pertenencia, de participación con toda la humanidad.

## Función Terapéutica de los Mandalas

Los mandalas actúan a través de diferentes áreas, influyendo a través de nuestra psique, modificando nuestras emociones, equilibrando nuestra energía y conectándonos con nuestro subconsciente trayendo a la luz, lo que no vemos a simple vista. El Mandala enviará impulsos a la mente interna llegando a los receptores del cerebro donde se procesará y se obtendrá una reacción. Los mandalas actúan sobre nuestros hemisferios cerebrales, equilibrándolos a través de los colores y las formas.

En el transcurso de colorear un mandala se está realizando un trabajo personal muy profundo, hace procesos personales, de tipo emocional, intuitivos, de motricidad fina y de varios niveles. Es muy fácil, en un lugar tranquilo con un poco de música suave y se procede a realizarlo.

7

### Algunos beneficios

- El beneficio más inmediato al pintar un mandala es la relajación.
- Desarrollan nuestra intuición.
- Nos ayudan a conectar con nuestro centro, nuestro Ser, nuestra esencia.
- Nos ayudan a relacionarnos mejor con nuestro mundo exterior.
- Útiles para la concentración y la memoria.
- Nos ayudan a desarrollar la paciencia y la constancia.
- Activan la energía positiva. Los mandalas creados para propósitos determinados, pueden energetizar lugares, transformando su frecuencia vibratoria. Esto es útil para trabajar la prosperidad en un negocio, la armonía en la casa o el estudio en la escuela.
- Utilizados dentro de la meditación, nos ayuda a elevar nuestro nivel de conciencia.
- Un mandala puede equilibrar nuestros centros de energía, si los creamos bajo ese propósito y elegimos los colores correspondientes.
- Un mandala saca a la luz limitantes o bloqueos creados por experiencias de dolor en el pasado, las cuales, al no haber sido procesadas, continúan bloqueando nuestra vida. Un mandala nos permite no sólo ubicar estas limitaciones, sino también sanarlas a través de la forma y color, elegidas para dicho propósito.
- Un mandala nos conecta con nuestras heridas más profundas, creadas no sólo por las experiencias de esta vida, sino también por memorias grabadas en nuestro ADN dándonos así una oportunidad de sanación en este tiempo presente.

## Mandalas y la Geometría

La geometría representa la proporción en que cada uno de los elementos está dentro nuestro. A través de la geometría podemos medir nuestro caos interior, la proporción o desproporción de los cuatro elementos (fuego, aire, tierra y agua) en nosotros.

Esa falta o ese exceso produce la no armonía, y así las enfermedades.

### Simbolismo de las figuras básicas

**CÍRCULO:** Verdadero yo, lo absoluto, movimiento. Totalidad. Espíritu. Elemento aire.

**CUADRADO:** Logros materiales, estabilidad, estructuras tremendamente arraigadas (temor al cambio), referencia mágica a la naturaleza. Solidez. Estabilidad. Materia. Elemento fuego.

**TRIÁNGULO:** Expresa pasividad. Simboliza lo manifestado. La unión del cuerpo, mente y espíritu. Elemento agua.

Si es hacia abajo, significa inconsciente.

Si es hacia arriba, significa vitalidad y transformación.

Si es hacia el centro es agresividad hacia uno mismo.

**RECTÁNGULO:** La vida terrenal, mucho uso del intelecto y estabilidad.

**PENTÁGONO:** Símbolo del ser humano.

**HEXÁGONO:** Unión de los opuestos.

### Algunas ideas de ejercicios

- Buscar mandalas en la naturaleza, con la flores, cortando frutas en dos, etc.. Dibujarlos.
- Buscar mandalas en la física, químicas, con los átomos, etc...
- Buscar en nuestra cultura.
- Hacer mandalas grupales.
- Hacer meditaciones con mándala.
- Hacer mándala con otros materiales, con piedras.
- Hacer mandalas, con cuerpos humanos, estáticos o en movimiento y con sonido.
- Plantar laberinto de plantas (aromáticas y medicinales).
- Se puede construir mandalas con flores, gemas...

- Se puede hacer “piezas de mandalas” y dejar que los niños arme su propio mandala. Dar varios modelos o plantillas de mandalas al niño en blanco y negro, listos para colorear. El niño escoge el mandala con el que tenga mayor afinidad en ese momento. Dejarle pintarlo como quiera.
- Hacer mandalas con arenas de color.
- Hacer mandalas con comida. Frutas, chocolate, ensaladas...
- Otra forma es hacer mandalas con hilos de colores, tejidos o en telares.

Para realizar mandalas es importante el tener respeto por los símbolos o manifestaciones expresadas por cada persona o grupo, incluso por los símbolos arquetípicos de toda la humanidad.

### Otros usos de los Mandalas

#### **Mandalas y Armonización de los centros energéticos mayores del cuerpo**

Los mandalas también tienen especial efecto en nuestros centros energéticos (llamados chakras en las culturas de oriente), tanto por su forma como por las tonalidades que empleamos en el momento de pintarlos, es por ello que anexamos acá algunas formas que pueden emplear para su proceso de armonización.

Puedes pintarlos según el tono característico de cada centro o según intuyas en el proceso!!!

Centro 1.

Se sugiere combinar tonalidades rojas.



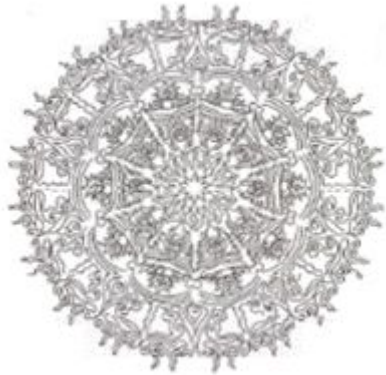
Centro 2.

Combinar tonalidades naranjas.





Centro 3.  
Combinar tonalidades amarillas.



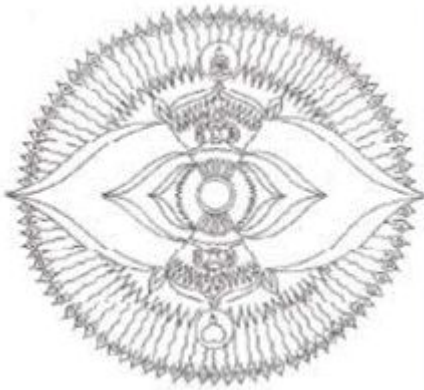
Centro 4  
Se sugiere combinar tonalidades rosadas o verdes.



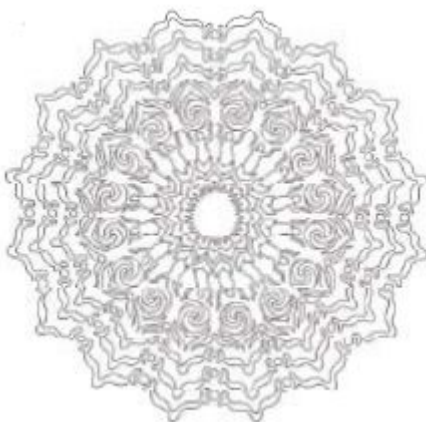
Centro 5 .  
Combinar tonalidades azules celestes.



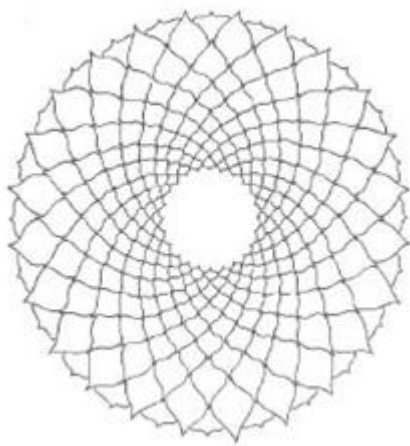
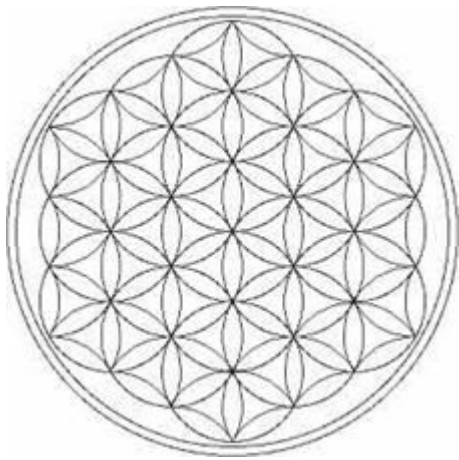
Centro 6  
Combinar tonalidades índigo.



Centro 7  
Se sugiere combinar tonalidades violeta.



Flor de la Vida. Mandala Integrador



### Materias y Mandalas

Al enseñar una materia, se la puede enseñar de manera mandálica.

- Por ejemplo, la historia con tiempo cíclico.
- El índice de las materias del día en forma de mandala.
- Horarios en forma de mandala.
- Letras y números en forma de mandalas.
- Cálculos matemáticos en forma de mandala.



Plantillas, cortesía Monika de Betancur, Colombia



Otra apreciación de mandalas con frutas y chocolates, hum!



Mandalas de la naturaleza



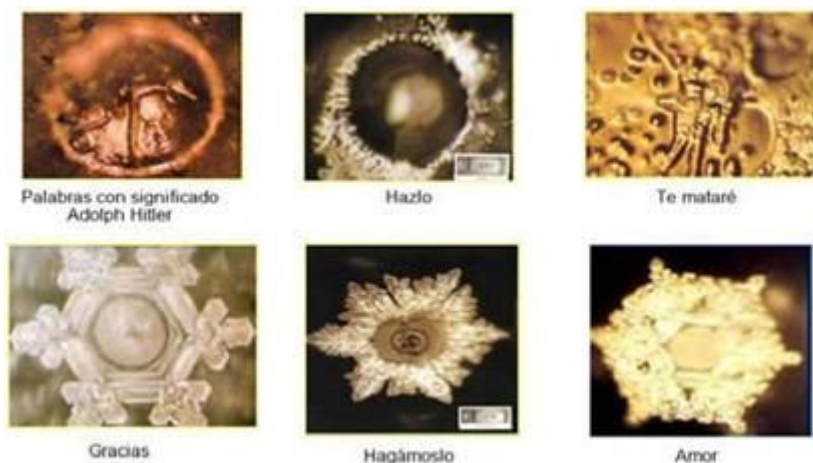
**Cristales-Mandalas obtenidos a través del agua.**

El Dr. Masaru Emoto es el científico japonés que ha hecho toda la investigación y publicaciones sobre las características del agua (memoria del agua), micro- fotografiando los cristales que formaba esta cuando estaba helada, después de estar en contacto con algún mensaje verbal o mental. Descubrió por sorpresa como cambiaban de forma los cristales según el

mensaje a que estaban sometidos y como el agua almacenaba esta información. Con sus conclusiones publicó el libro el Mensaje del agua.

El agua registra los pensamientos, las emociones, los colores, los magnetismos, la música, las palabras... Dr. Masaru Emoto sostiene que al "cargar" el agua de vibraciones benéficas, esta sirve como agua curativa.

Algunas de las formas obtenidas



Mandalas producidos por los sonidos de las ballenas



Los cantos de las ballenas y los delfines convertidos en imagen a través de una transformación matemática generan increíbles mandalas y diseños fractales, espejos marinos de la complejidad celeste.

Autor: pijamasurf, <http://www.pensamientoconsciente.com/?p=7480>).

Las imágenes aquí reunidas han sido generadas por el ingeniero Mark Fischer, utilizando una transformación matemática del sonido.



Las imágenes generadas por los cantos de los cetáceos a más de uno podrán recordarle a los mandalas generados por la música y las palabras en cristales de agua, que ha grabado Masaru Emoto.

### Hacer Mandalas en tres D es importante

Hacer mandalas en tres D es importante, incluye:

- Toda forma esférica con estructura simétrica desde la superficie al centro de la esfera.
- La estrella madre (ver cuaderno # 29).
- Toda simetría en tres dimensiones.
- Origami.

Esos ejercicios son importantes para ayudarnos a salir del patrón de las dos dimensiones.

Por ejemplo:



- 3D Yamantaka mandala, danzanravjaa.typepad.com

- 3D Zhi-Khro Mandala, [viewonbuddhism.org](http://viewonbuddhism.org)

- También puede hacer mandalas animados con la computadora. Ver en youtube ejemplos:

<http://www.youtube.com/watch?v=rx4mdjMlqNo>



Este toroide se mueve, lo hace más divertido.

Ver [psicogeometria.com](http://psicogeometria.com)

## Ficha técnica

### Cuaderno pedagógico 3000 # 17

<b>Título</b>	<b>Mandalas y Laberintos</b>
<b>Definición</b>	Este cuaderno enseña cómo recuperar nuestro centro a través del mandala y del laberinto como herramientas educativas integrales y de esta manera contactar con nuestros registros y códigos internos; al igual que la relación que tiene con la geometría universal y las múltiples manifestaciones de la naturaleza. Es necesario aprender a manejar mandalas y laberintos en el contexto escolar, en todas las materias.
<b>Tipo de herramientas utilizadas</b>	Herramientas bio-inteligentes. Herramientas de la Inteligencia Emocional.
<b>Ejemplos de actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observa las formas naturales, los mandalas de las flores, animales, 4 elementos.</li> <li>- Utilizar recursos naturales.</li> <li>- Realizar ejercicios con sonidos y arena.</li> </ul>
<b>Tipo de inteligencias múltiples involucradas</b>	Inteligencia Lógico-Matemática. Inteligencia Espacial. Inteligencia Intrapersonal. Inteligencia Interpersonal.
<b>Áreas curricular en las cuales se puede desarrollar</b>	Todas
<b>Política del establecimiento y de los comités de profesores y de los padres</b>	Incentivas a que los profesores hagan sus planes de trabajo en forma mandálica.

<b>Facilita el desarrollo</b>	Del yo personal Del yo social Del yo trascendente
<b>Recomendaciones</b>	Realizar estos ejercicios de forma constante e implementarlos para la resolución de conflictos personales y colectivos.
<b>Variaciones</b>	Variaciones: según país, ecología, edad, cultura...
<b>Ver también</b>	<i>Cuaderno #4, Desarrollo Emocional.</i> <i>Cuaderno #7, Desarrollo Estético-Creador Integral.</i> <i>Cuaderno #8, Desarrollo Intuitivo Integral. Cuaderno #20, Luz y Colores.</i> <i>Cuaderno #29, Geometría Sagrada Módulo 1.</i>

### **Cosmovision maya y los Mandalas Multidimensionales**

El saludo a las 7 direcciones es un mandala cósmico.

Se saluda:

- al este, sur, oeste y norte
- arriba
- abajo
- y adentro

formando un mandala tridimensional con el cuerpo y luego multi-dimensional al momento que se saluda a dentro.

#### **Bibliografía**

Croatto, Graciela.

2009 . *Aprender con los niños nuevos*. Ed. Kier. Buenos Aires, Argentina.

Pré, Marie (Michelle Fourtune).

1999. *Mandala y pedagogía. Acercamiento teórico y práctico*. Ed. mtm Barcelona España.

Sascha, Wullemet Andrea Anna. Cavelius.

2007. *Mandalas de la vida y de la naturaleza*. Ed.MENS.

Schaefer, Carol.

200 . *Las 13 abuelas*. Ediciones Luciérnaga. Barcelona, España.



## Bibliografía general

Armstrong, Thomas

1999. *Las inteligencias múltiples en el aula*. Thomas Armstrong. Editorial Manantial. Argentina.

Cabobianco, Flavio M.

1991. *Vengo del Sol*. Editorial Errepar-Longseller. Buenos Aires, Argentina.

Espinosa Manso, Carlos, Walter Maverino y Noemi Paymal

2007. *La educación de los niños y niñas del nuevo milenio. Guía práctica para padres y educadores*. Ed. Sirio. España.

Paymal, Noemi

2008. *Pedagoología 3000. Guía práctica para docentes, padres y uno mismo. Niño, niña, joven del Tercer Milenio ¡Esta Pedagoología es para ti!* 2da edición, revisada y ampliada. Versión interactiva. Ed. Ox La-Hun. Barcelona, España.

Ortiz de Maschwitz, Elena María

2000. *Inteligencias Múltiples en la Educación de la Persona*. Ed. Bonum. Buenos Aires, Argentina.

Schaefer, Carol

2008. *La voz de las 13 abuelas*. Ed. Luciérnaga. España.

.....

## ¿Qué es Pedagogía 3000®?

Somos un equipo internacional multidisciplinario co-creando en sinergia una nueva Educación más humana, más divertida y más integral que promueve una durable Cultura de Paz y cooperación. Abrimos caminos para niños/as felices, pro-activos, creativos y responsables, así como para profesores y padres sin stress, amorosos y entusiastas.

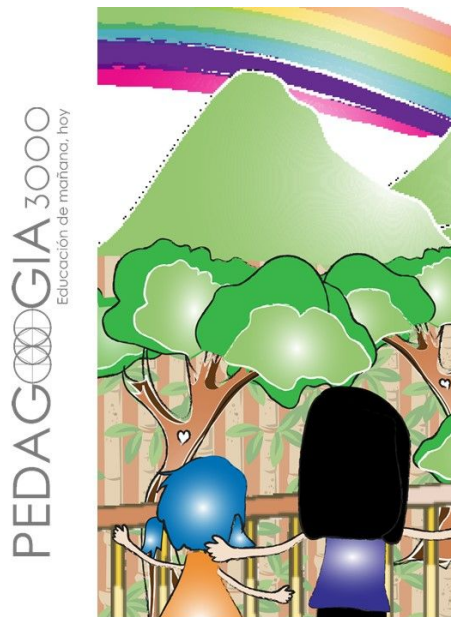
Invitamos así, a generar cambios educativos con consciencia a todo nivel y en todo el Planeta, empezando por uno mismo/a. A la fecha, estamos en enlace con 53 países.

Ver más información en los siguientes enlaces:

[www.pedagoologia3000.info](http://www.pedagoologia3000.info) (Página web en español)

[www.educatiooon3000.info](http://www.educatiooon3000.info) (Página web en inglés)

[www.pooortal.info](http://www.pooortal.info) (all languages)



Para los niños/as de hoy y  
de mañana  
Tejiendo un nuevo Planeta  
Abriendo nuestra Mente y  
nuestro Corazón  
Co-creando una nueva  
Educación  
Ahora