

LASAITASUN TXOKOA EN FAMILIA



Material necesario:

- ordenador, tablet...
- pinturas, rotuladores...
- mándalas (uno por participante). Al final del documento tienes algunos modelos. Pero en internet puedes encontrar muchos más.

Desarrollo de la sesión:

Antes de comenzar, es interesante que el que vaya a dirigir la sesión lea todo el documento para que tenga claro el orden en el que va a ir necesitando los materiales que se requieren.

- Invita a los tuyos a ver este video, sin decirles nada más. Lo veréis en silencio y cada uno en la postura que quiera.

<https://www.youtube.com/watch?v=OQorujkqkJA>

- Pasados 3 minutos, para la imagen y comentad qué tienen de igual los dibujos que estáis viendo (son redondos, los colores, el punto del medio, las formas,...)
- Les dirás que son **MANDALAS** y les darás esta pequeña explicación:

*"La palabra **mándala** proviene del sánscrito y significa Círculo Sagrado. Es un símbolo de sanación, totalidad, unión, integración, el absoluto.*

Un mándala es básicamente un círculo, es la forma perfecta, y por ello nos representa el símbolo del cosmos y de la eternidad. Nos representa la creación, el mundo, el dios, el ser humano, la vida. Podríamos decir que todo en nuestra vida posee las formas del círculo. Desde el universo (el sol, la luna, los planetas) hasta el esquema de toda nuestra naturaleza, los árboles, las flores, etc. todos siguen una línea circular. ¿Y qué decir del átomo o la célula? Todo lo que nos rodea tiene la forma de círculo".

- Seguiréis viendo el video y para trabajar un poco más la **concentración**, les dirás que miren siempre lo primero al punto central de cada mándala.
- Al terminar el video, comentaréis como os sentís después de ver las imágenes y escuchar la música de fondo.
- Repartirás a cada uno el mándala que hayas elegido.
- Antes de que cada uno empiece a pintar su mándala, les dirás lo siguiente:

"Observa detenidamente tu mándala, concéntrate en él, si después de observarlo por un largo rato notas que se mueve: ¡es la energía que está en movimiento! Lo vamos a pintar empezando desde el punto central hacia fuera".

- Mientras pintáis los mándalas, pon el mismo video para que podáis escuchar la misma música.
- Cuando estén terminados colocarlos en algún sitio especial para vosotros: todos juntos o cada uno en su lugar especial.
- Aprovechad estos días de estar en casa para pintar más de un mándala, ya que son útiles para la concentración, activación de la energía positiva, meditación profunda para elevar el nivel de conciencia, expandir la capacidad de la mente y la memoria.









