



MANDA.LÁ.THAI

módulo I

@manda.la.thai

Oficina de Criação de Mandalas

com Manda.lá.thai

O que são mandalas?

Quando falamos em mandalas, logo pensamos em energia ou algo místico, misterioso. É impossível dizer de onde surgiu a primeira mandala, tão pouco o que inspirou a sua criação. Mas é certo que elas existem desde os primórdios da evolução humana, com desenhos bem simplificados nas cavernas pré-históricas.

Em sânscrito, uma das línguas mais antigas da região da Índia, *mandala* significa círculo. Como composta por *manda* que significa *essência* e *la*, *conteúdo*, também pode ser entendida como "o que contém a essência", "a esfera da essência" ou "o círculo da essência". Apesar da diversidade, todas as mandalas, originalmente, possuem elementos comuns: a forma circular, o ponto central e a repetição ou simetria dos desenhos. Assim, quando criamos uma mandala, mesmo que não tenhamos consciência, colocamos elementos simbólicos ancestrais.

Segundo Celina Fioravanti, autora do livro *Mandalas: como usar a energia dos desenhos sagrados*: "O campo de força de uma mandala modifica a energia em vários níveis. Ele estimula a mente a equilibrar as emoções e ativa os processos físicos ajudando a restabelecer sua função plena. A mandala é uma fonte de cura".

O tema mandala também é observado nas obras básicas e complementares do psiquiatra e psicoterapeuta suíço Carl Gustav Jung (1875-1961). O fundador da psicologia analítica utilizou a imagem da mandala para designar uma representação simbólica da psique, em que possui dupla eficácia: conservar a ordem psíquica, se ela já existe; ou restabelecê-la, se ela desapareceu. Neste caso, exerce uma função estimulante e criadora.

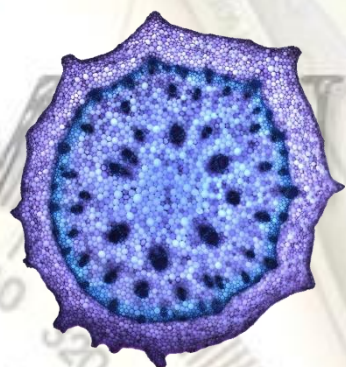
No livro *A Psicologia de Jung e o Budismo Tibetano*, a psicóloga Radmila Moacanin explica que Jung observou que as mandalas surgem espontaneamente quando a psique está em processo de reintegração, depois de momentos de desorientação psíquica, como fator compensador da desordem. O "molde rigoroso" imposto pela imagem circular com um ponto central compensa a desordem do estado psíquico. Assim, a mandala é um arquétipo da ordem, da integração e da plenitude psíquica, surgindo como esforço natural de autocura.

Formação das mandalas

Como dito anteriormente, as mandalas tem formas circulares que limitam a parte interna do mundo exterior, como uma fronteira. Em seu interior, há um ponto central, a essência da mandala, a partir de onde se desenvolvem as outras formas.

Geralmente a mandala possui uma estrutura geométrica, que divide o espaço em porções simétricas, e que podem ser coloridas. Assim, as figuras geométricas, as divisões e o simbolismo das cores criam um poder vibratório das mandalas, capaz de modificar a nossa própria energia em vários aspectos: estimulando a mente, equilibrando as emoções e ativando processos físicos.

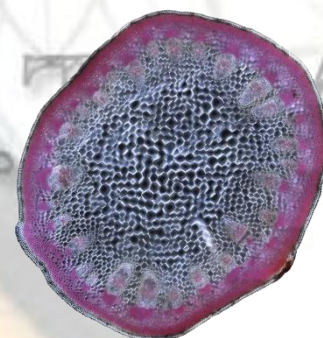
As mandalas como padrões da totalidade são encontrados inclusive na própria natureza, testemunhando que existe uma unidade que se manifesta em simples relações proporcionais. Essas relações de proporções criam diversos padrões de totalidade fornecendo forma tangível à ordem intangível.



Cephalanthera longifolia, espécie de orquídea. Corte transversal do caule, corado, x40 em microscópio



Primula vulgaris, Primavera. Corte transversal do caule, corado, x40 em microscópio



Papaver rhoeas, Papoula comum. Corte transversal do caule sob luz polarizada, x40 em microscópio

Fotos de Rob Kessler

As cores na mandala

O estudo da cromoterapia é essencial para o conhecimento do poder das cores. Aqui está apenas uma pincelada da sua influência...

Vermelho

É estimulante e ativo; afasta a depressão, tira o desânimo e traz poder no plano material. Atenção: irritabilidade.

Amarelo

É ativador e dinâmico, gerando aceleração e mudança nos pensamentos; bom para estudo e criatividade. Atenção: excesso de pensamentos.

Azul

É calmante e equilibrador; traz paz, harmonia e serenidade; bom para acordos, diplomacia e trabalho em conjunto.

Laranja

É restaurador e regenerador; gera reconstrução, correção e melhora após processos destrutivos.

Verde

É calmante, corretivo e curativo; melhora estados físico e mental negativos.

Lilás

É espiritual, mística e religiosa; evitando energias indesejadas e limpando o ambiente.

Como ornar as cores na mandala



Não há certo ou errado na hora de escolher as cores para a sua mandala. O que vem a seguir, são técnicas de combinação de cores por meio de um círculo cromático, que podem ajudar inicialmente a sua decisão.

Este é o círculo cromático com a divisão entre cores quentes e cores frias e suas variáveis de saturação.

Tom sobre tom



Utilização da mesma cor com variação de saturação.

Cores complementares



Também conhecidas como cores suplementares ou de contraste, são cores que estão em lados opostos no círculo cromático. Ideal para dar um efeito de vida, energia e para alcançar o máximo de saturação.

Tríade



Combinação de três cores igualmente distantes dentro do círculo cromático. Produzem um efeito de alto contraste, mas sem perder a harmonia.

Cores análogas



Cores análogas estão uma ao lado da outra no círculo cromático. Pode-se utilizar de 2 até 5 cores, mas o ideal é entre 2 e 3. Dão uma impressão de calma e simpatia.

Cores em fenda



É uma variação das cores complementares, utilizando uma cor primária e duas complementares: cores que se encontram os dois diametralmente opostos a cor primária.

Combinação de quatro cores



Utilização de uma cor primária, duas cores complementares e uma cor adicional que acentua as demais.

Quadrado



Utilização de quatro cores igualmente distantes, produzindo um efeito dinâmico, vívido e "divertido".

Combinações de cores individuais

Branco: combina com tudo, principalmente com azul, vermelho e preto.

Bege: combina com azul, marrom, esmeralda, preto, vermelho e branco.

Cinza: combina com fúcsia, vermelho, violeta, rosa e azul.

Rosa: combina com marrom, branco, verde menta, oliva, cinza, turquesa, azul claro.

Fúcsia (rosa escuro): combina com cinza, amarelo amarronzado, lima, verde menta e marrom.

Vermelho: combina com amarelo, branco, ocre, verde, azul e preto.

Marron: combina com creme, rosa, verde, bege e ciano brilhante.

Laranja: combina como ciano, azul, lilás, violeta, branco e preto.

Amarelo: combina com azul, lilás, ciano claro, violeta, cinza e preto.

Verde: combina com marrom dourado, laranja, amarelo, marrom, cinza, creme, preto e branco creme.

Ciano: combina com vermelho, cinza, marrom, laranja, rosa, branco e amarelo.

Lilás: combina com laranja, rosa, violeta escuro, amarelo e branco.

Preto: combina com tudo, principalmente com laranja, rosa, verde salada, branco, vermelho ou amarelo.

Materiais utilizados

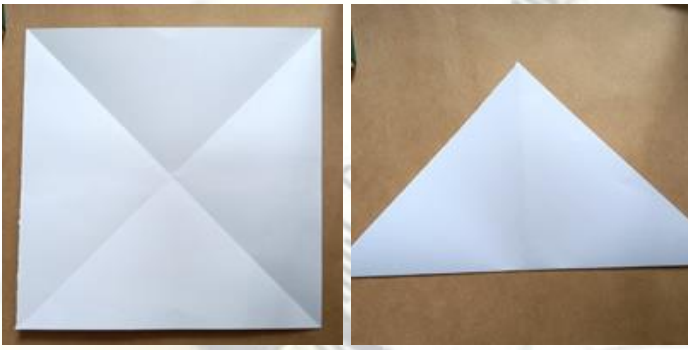
- ✓ Papel sem pauta
- ✓ Régua
- ✓ Lápis
- ✓ Borracha



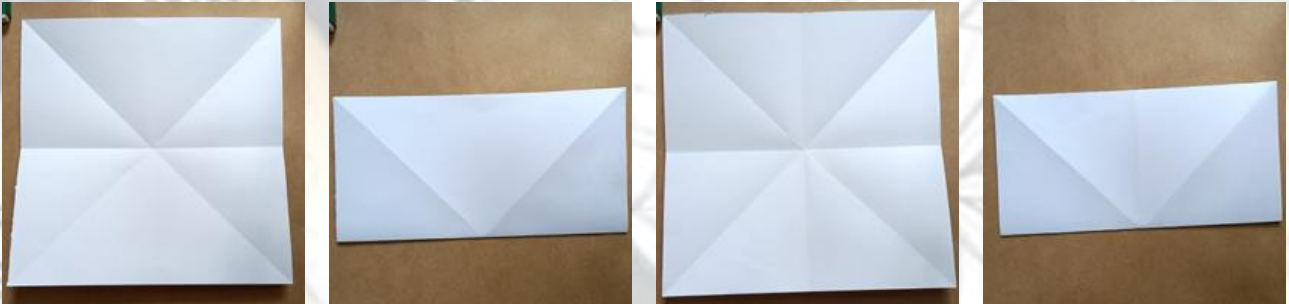
Passo-a-passo



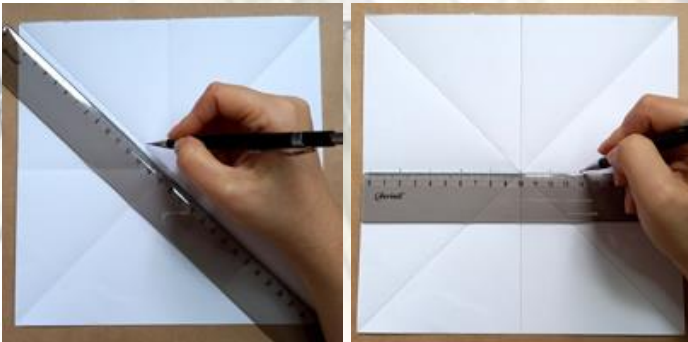
Primeiramente, o seu papel deve estar recortado em formato quadrado, ou seja, todos os lados devem ter a mesma medida.



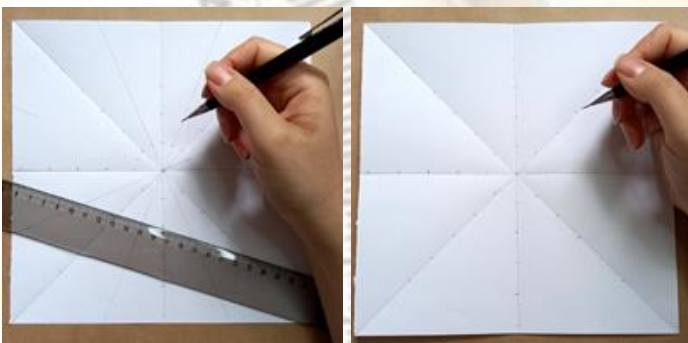
Dobrando mais uma vez o papel, encontre o centro do quadrado.



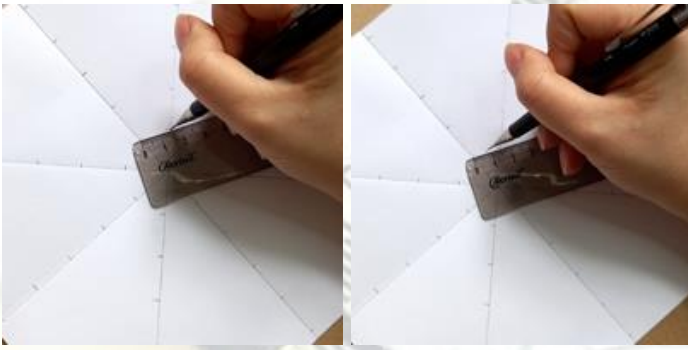
Serão mais duas dobras para encontrar todas as linhas principais da sua mandala.



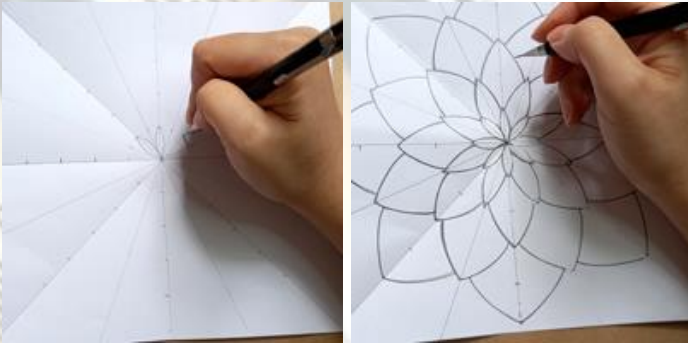
Utilizando a régua, trace as linhas que se cruzam seguindo a dobradura do papel. Serão oito linhas visíveis agora.



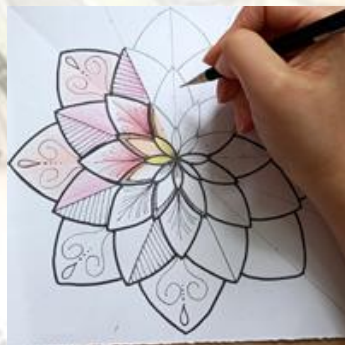
Ainda com a régua, fazer marcações nas retas desenhadas.



Para traçar as linhas secundárias, encontrar o centro entre cada marcação. Lembrete: todas as linhas devem passar pelo ponto central.



Com o lápis, utilizar formas geométricas dentro dos espaços formados pelas linhas retas e curvas para criar a sua mandala. Lembrete: as mandalas tendem a ser simétricas.



Use a sua criatividade, risque, rabisque, sem medo... não existe mandala errada. Existe a sua mandala!!!

Entre em contato

Manda.lá.Thai é criação de Thaís Bronzo

e-mail: contatomandalathai@gmail.com

Instagram: <http://instagram.com/manda.la.thai>

@manda.lá.thai

@manda.la.thai