E-BOOK

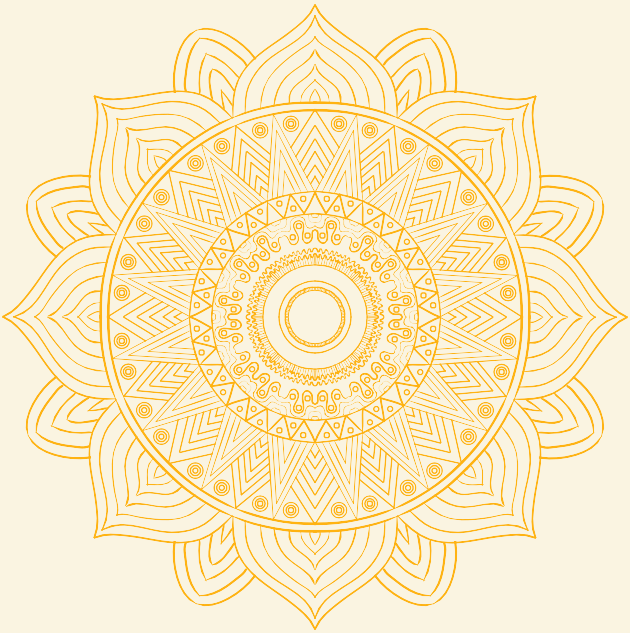
10 MINUTOS POR DIA A CRIAR MANDALAS

10 ANOS RECUPERADOS



WORLD OF MANDALAS

CAPÍTULO 01



QUEM SOU EU

Olá, Sou a Ana Ribeiro,
Desde os 20 anos que trabalho por conta própria, como professora, formadora e como terapeuta desde há 6 anos para cá.

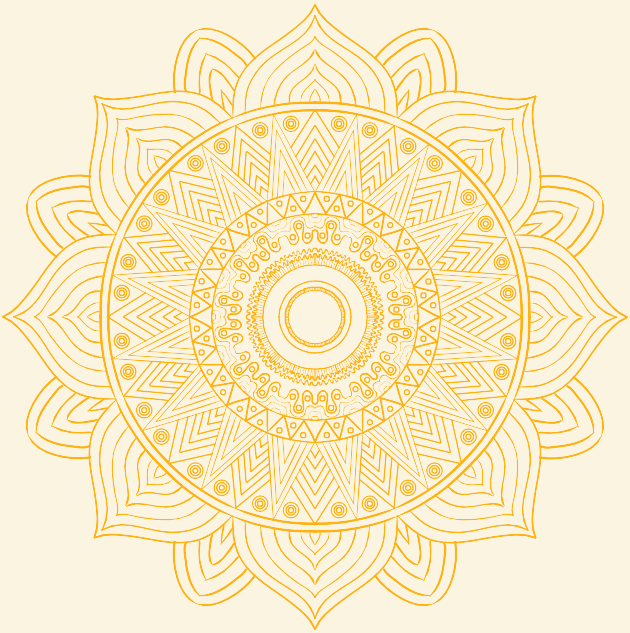
Desenvolvo a minha prática profissional com uma visão holística e integrativa.

O meu primeiro contacto com a criação de mandalas foi em 2012, por hobby, mas depressa virou paixão e desde aí dedico-me ao estudo aprofundado desta técnica como terapia de desenvolvimento pessoal.

Neste percurso fiz várias formações de técnicas de mandalas e sou também especializada em arteterapia com mandalas.



CAPÍTULO 02



O QUE É UMA MANDALA

A expressão mandala é do sânscrito, que é uma língua falada na Índia antiga e significa um circulo, ou "aquilo que circunda um centro".

Manda= essência, La= conteúdo.

Podendo ser entendida como "o que contém a essência", ou "o circulo da essência", ou traduzida ainda como "circulo mágico".

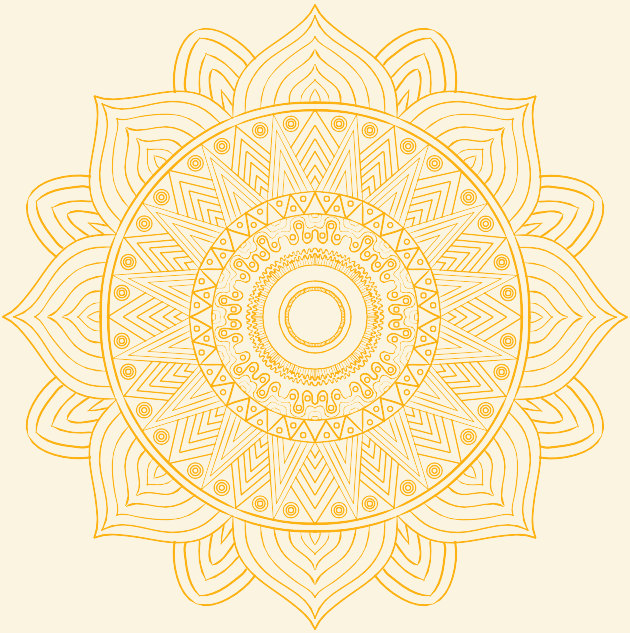
Em forma de círculo, a mandala aparece muito cedo na história da Humanidade.

O planeta é redondo e faz movimentos rotatórios em volta de si.

Vários povos e tradições praticam os seus rituais em círculo, ou traçando um circulo no chão que delimita o "espaço sagrado" do ritual.



CAPÍTULO 03



FUNÇÃO TERAPÊUTICA DA MANDALA

Esta é uma forma de se conectar com o Universo, com a essência da vida e também nos leva ao encontro das nossas características pessoais mais desconhecidas, segundo a artista Lia Nasser.

Para o professor Hélio Couto, a mandala é umaf orça imensurável, pois como representa o Universo (que é tudo), não há como considerá-la menos que tudo.

Para Carl Jung, quem cria e desenha a sua própria mandala, transforma a sua vida, pois descreve mesmo sem saber a sua vida nela.

Ele observou que estas tem dupla eficácia, conservar a ordem psíquica, se ela já existir, ou restabelecê-la, se ela tiver desaparecido, pois vai exercer uma função estimulante e criadora.

Benefícios

Quando criamos uma mandala, criamos um simbolo pessoal, que revela quem somos naquele momento.

Ao libertar os nossos conflitos internos na forma simbólica da mandala, projectamo-nos para fora de nós mesmos e assim conseguimos ter uma melhor visão analítica sobre a situação.Ela estimula a mente a equilibrar as emoções e activa os processos físicos ajudando a restabelecer a sua função plena.

A MANDALA É UMA FONTE DE CURA.



Benefícios

- ☆ Combate e previne o stress;
- ☆ Preserva e organiza a saúde psíquica;
- ☆ Aumenta a capacidade de atenção e concentração;
- ☆ Aumenta a capacidade de organizar ideias;
- ☆ Aumenta a receptividade mental e extra- física;
- ☆ Aumenta a harmonia, calma e paz interior;
- ☆ Conecta-se com a verdadeira Essência;
- ☆ Aumenta a criatividade;
- ☆ Reequilibra alterações psíquicas e emocionais;
- ☆ Aumenta a conexão com o Todo;
- ☆ Ajuda a desenvolver a espiritualidade.

Caracterísicas

Os elementos, as cores e os símbolos tem significados específicos na criação das mandalas.

Se quiser uma mandala com determinado efeito energético pode construir a mesma, ou pedir a uma rteterapeuta especializado em mandalas para a construir, esta mantém o efeito desejado, mesmo construida por terceiros.

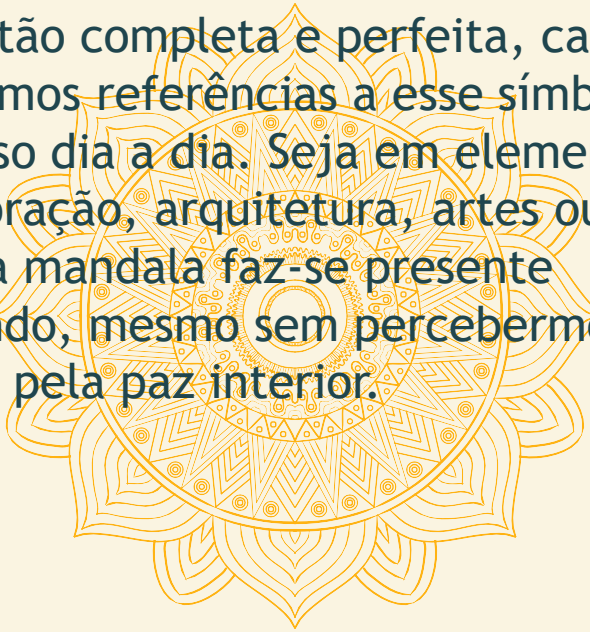


O papel da Mandala na Meditação

Assim como na sua origem, a mandala é usada até hoje no budismo, no hinduísmo, no tantrismo e na yoga como ponto focal para meditação. A sua constituição com formas geométricas concêntricas e a complexidade do design ajudam os praticantes na contemplação, e na busca pela calma e exploração interior.
Os budistas acreditam que a mandala é a representação do *nirvana* por inspirar paz interior e iluminação. Quem medita mentalizando ou concentrando-se neste símbolo relata ter alcançado a serenidade e a clareza.

A Mandala hoje em dia

Por ser tão completa e perfeita, cada vez mais vemos referências a esse símbolo nos nosso dia a dia. Seja em elementos de decoração, arquitetura, artes ou moda, a mandala faz-se presente inspirando, mesmo sem percebermos, a procura pela paz interior.



WORLD OF MANDALAS

A Mandala pode ser uma renda extra

Estamos num tempo de mudanças e incertezas. Muitas vezes sentimos uma urgência no próprio fluxo da vida. Estamos inseridos numa rotina de muita correria, onde, frequentemente, não encontramos tempo para mais nada, a não ser a própria rotina.

No intuito de fugir um pouco desta realidade cruel, voltamo-nos para os aspectos que conseguimos controlar, como pequenos aspectos personalizados das nossas casas e do local de trabalho.
Damos a nós próprios presentes como pequenos mimos, bonitos e únicos, para nos lembrarmos que temos algum controlo.

WORLD OF MANDALAS

A muitas dessas peças atribuímos significados diversos. Estes vão desde o nível estético, passando pelos benefícios práticos até mesmo, a aspectos místicos e esotéricos em alguns casos.
Entre essas peças de decoração, podemos dar um destaque especial para as mandalas. Apesar de serem peças simples, elas modificam o ambiente onde estão inseridas. Influenciam, até mesmo, as pessoas presentes, tornando uma forma interessante de se iniciar uma conversa.
Devido a tantos aspectos interessantes, notamos que as mandalas são produtos que geram valor para todos os envolvidos. Tanto para quem compra quanto quem vende.

WORLD OF MANDALAS

Como ganhar dinheiro com as mandalas

Toda a versatilidade que existe nas mandalas é um excelente potencial para agradar a todos os gostos. Por isso mesmo, para os que querem ganhar dinheiro com as mandalas, é possível encontrar diversos compradores, não importa o estilo de criação escolhido.
Além de tudo, a sua praticidade é única. Por se terem tornado uma arte muito popular, são encontradas em todos os tamanhos. Sendo, assim, fáceis de transportar e de acomodar em qualquer lugar, incorporando-as em qualquer decoração. Fortalecendo, assim, esse ciclo de popularização desta arte.

WORLD OF MANDALAS

Quando queremos ganhar dinheiro com mandalas precisamos de ter consciência que estamos a trabalhar com produtos e não com serviços. Por isso, um ponto importante neste negócio é o desenvolvimento do produto, deve ser o mais original possível e de encontro às necessidades e expectativas do seu cliente.
É interessante que saiba que, como diversos tipos de artes populares, podemos encontrar mandalas industrializadas. Todavia, elas são mais conhecidas por serem fruto de um processo artesanal. Geralmente, ligadas à qualidade.Por estes motivos, e mais alguns, podemos confirmar que é possível sim, ganhar dinheiro com mandalas. Desde que, claro, se faça um bom trabalho!

5 dicas para desbloquear crenças limitantes em relação às Mandalas

1- O processo criativo da construção de Mandalas é acessível a qualquer pessoa, pois é extremamente fácil de aplicar!

2- Não precisa saber desenhar, nem ser criativ@, basta saber usar régua e compasso;

3- A arte de criar Mandalas não está no foco de atingir a PERFEIÇÃO, o objectivo é usar a intuição e deixar fluir o que lhe vai na ALMA nesse momento;

4- É uma excelente fonte de rendimento com uma grande procura no mercado;

5- É uma das formas mais prazerosas e divertidas de se conectar com o seu Eu Superior e de dar voz à sua criança interior.

WORLD OF MANDALAS

14 dicas para melhorar a criação de Mandalas

✔Deixe fluir o que lhe vai na Alma quando cria a sua Mandala;
✔A consistência da tinta a utilizar nos boleadores de pontilhismo é de iogurte, ou seja quase que pinga mas não pinga;
✔Na técnica de stencil coloque pouca tinta na ponta do pincel;
✔Na técnica de stencil bata com o pincel no papel para retirar o excesso da tinta;
✔Pode substituir os boleadores por o cabo do pincel em pontinhos mais pequenos;
✔Quando colocar a base seladora no mdf deixe secar durante 24h;
✔Não deve secar a base seladora nem no aquecedor nem com secador de cabelo;

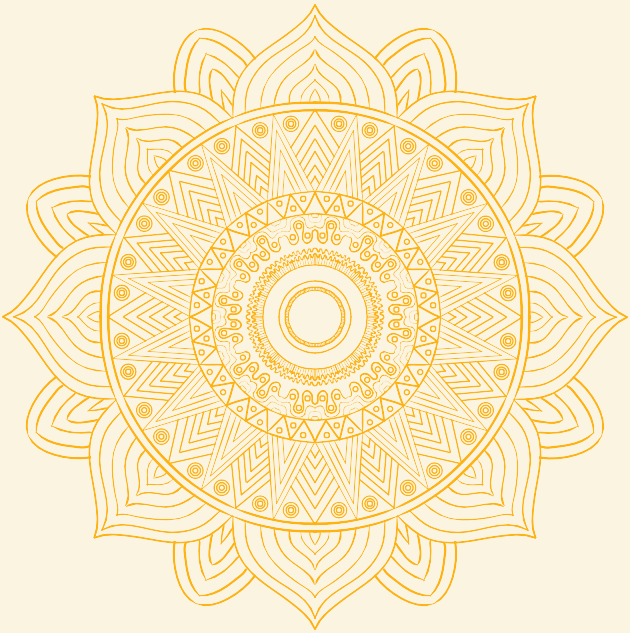
WORLD OF MANDALAS

✔ Quando pinta com marcadores não use verniz a finalizar;
✔ Apague as linhas de apoio após o término da Mandala;
✔ Use lápis mais macio que não marca tanto o papel, 6B;
✔ Na aquarela se enrugar o papel deve secar a parte de trás;
✔ Na técnica de Quilling o papel tem que ser pintado por dentro, para quando cortar não ficar branco;
✔ Entregue-se de corpo e alma nesta prática e permita-se receber os frutos da mesma;
✔ Expanda a sua criatividade, liberte a sua criança interior quando cria a sua magnífica Mandala.

WORLD OF MANDALAS

CAPÍTULO

4



Análise dos números

WORLD OF MANDALAS

Os números

O significado destes também foram ensinados e estudados por Celina Fioravante. O número, que também possui o seu simbolismo e vibração, está presente implícita ou explicitamente na mandala, seja por intermédio da cor a ele associada, da quantidade de elementos, das figuras geométricas ou da divisão do espaço interno da mandala - que pode ser óbvia ou apenas sugerida pela distribuição dos elementos.

Cada número tem uma vibração diferente, e na mandala podemos usar uma única vibração, ou harmonizá-la com outras distribuições numéricas (seja pelo número de elementos, ou quantidade de cores dispostas). O ideal é harmonizar e distribuir cores e elementos, a não ser que se tenha muita certeza sobre a intenção da vibração "única" escolhida.

O estudo sobre numerologia e seus simbolismos é vasta, podendo inclusive correlacionar-se com as cores em determinadas linhas de estudo, portanto, faremos a seguir um resumo "universal" sobre os significados e representações de cada número.

1 - UM

Está associado à unidade, à essência de todas as coisas. Representa o princípio ativo e dinâmico. A partir do UM surge o movimento primeiro de todas as manifestações. É o início, o impulso motivador. A figura geométrica que representa o número 1 é o círculo. Note que ele é a circunferência da própria mandala. Dessa forma compreende-se que a mandala é a representação da essência das coisas. É princípio, movimento e portanto, a representação de uma fonte de energia criativa da qual se pode utilizar para colocar em movimento o que está adormecido em seu interior. O UM é o número da individualidade, da independência e da autosuficiência. A sua representação em cor é o Vermelho.

WORLD OF MANDALAS

2 - DOIS

Está associado à divisão e harmonização das polaridades opostas; complementação e união de forças. Representa o princípio passivo e receptivo necessário à manifestação da energia criativa do UM. O DOIS é o número da divisão, da imparcialidade, da complementação, da cooperação e da passividade. Gera também energia reflexiva, uma vez que espelha (repete) a energia do Geometricamente é representado por dois círculos que se intersectam. Esta representação, na Geometria Sagrada, é o princípio da construção do Vesica Piscis, símbolo muito conhecido e utilizado na Alquimia, Geobiologia, Radiestesia, etc. A sua representação em cor é o Laranja.

WORLD OF MANDALAS

3- TRÊS

Está associado à manifestação do que foi iniciado com o Um e o Dois. Representa a dissolução da inércia ou impasse causados pela dualidade, promovendo a percepção, movimento e atividade criativa e intelectual. A figura geométrica que representa o número 3 é o triângulo.Das formas geométricas, o triângulo é a primeira forma de linhas retas fechada e simboliza a integração entre espírito, alma e corpo. O TRÊS, associado à cor Amarela, é o número do optimismo, da alegria e da comunicação. Os processos cognitivos ocorrem sob a sua vibração. Meditar com a vibração do 3 estimula a criatividade, a fertilidade e a expressão.

WORLD OF MANDALAS

4 - QUATRO

Está associado ao mundo das formas, o mundo concreto (material). Relaciona-se aos 4 pontos cardeais, que possibilitam ao Homem o sentido de orientação, e também aos 4 elementos (água, terra, fogo e ar). A figura geométrica que representa o número 4 é o Quadrado. A sua estrutura rígida em perfeita simetria simboliza a ordem e a disciplina necessárias ao desenvolvimento do ser humano na densidade do mundo material. Representa a base sólida e segura para a aplicação/construção de uma ideia e sua manifestação no mundo da matéria. O Quatro, associado à cor Verde, é o número da estrutura e da estabilidade, da organização e da praticidade.

WORLD OF MANDALAS

5 - CINCO

Representa a libertação e liberação. Está associado ao Homem e aos seus cinco sentidos (visão, audição, paladar, olfato e tato) que possibilitam o contato e assimilação das informações com o mundo exterior. A figura geométrica que representa o número 5 é o pentágono. Inserindo-se nele a estrela de cinco pontas temos a representação do Homem microcósmico (o Homem perfeito) com os seus cinco sentidos e cinco extremidades (cabeça, braços e pernas). O CINCO, associado à cor Azul, é o número da liberdade, da inspiração, da originalidade e talento, da comunicação falada e dom da palavra.

WORLD OF MANDALAS

6 - SEIS

Representa a perfeição e o equilíbrio e é também simbolizado pela estrela das seis pontas, onde os dois triângulos entrelaçados indicam a perfeita integração e complementação do mundo espiritual com o mundo material – "o que está em baixo é igual ao que está em cima", indicando que o mundo material é um reflexo da realidade Maior, espiritual.

A sua figura geométrica é o Hexágono. A forma perfeita, encontrada na arquitetura das colmeias, sugere a união de forças de seres afins para a realização de um ideal visando o bem comum. O SEIS, associado à cor Azul-índigo, é o número da harmonia familiar, do casamento e do lar, da estabilidade e do afeto.

WORLD OF MANDALAS

7 - SETE

É um número de grande conotação espiritual e simboliza a estreita relação entre o divino e o humano. Sempre considerado um número mágico e místico, por estar relacionado à intuição, ao sub-consciente e as formas mais abstratas de percepção da realidade. Associado também à sabedoria espiritual, elevação, alta vibração e ao poder de transmutação da energia negativa e Positiva. A sua figura geométrica é o Heptágono. O SETE, é associado à cor Violeta, é o número do recolhimento, da fé e da espiritualização, da sabedoria e da reflexão.A sua presença na mandala, seja em forma ou cor, é útil para aqueles que precisam desenvolver-se espiritualmente, bem como aprender a pensar antes de agir.Também favorece a concentração e os estudos e respostas intuitivas.

WORLD OF MANDALAS

8 - OITO

Representa o infinito e o equilíbrio cósmico. É o número do perfeito equilíbrio das leis que regem o Universo, associado ao infindável ciclo de causa-efeito, que gera as leis do karma e os ciclos da vida em geral. É um número de abundância, fluxo, força e balanço, da grandiosidade, da ambição positiva e da riqueza. A figura geométrica que representa o número 8 é o Octógono. A sua representação cromática é o Rosa, associado também ao amor. A Sua presença na mandala, é útil para aqueles que precisam nutrir sentimentos de auto-confiança, amor próprio e prosperidade, ou atingir níveis superiores de energia. Também é bastante útil para quem necessita de maior organização e de uma visão mais objetiva nos negócios ou maior compreensão sobre as leis da vida e da evolução espiritual.

WORLD OF MANDALAS

9 - NOVE

Na série numérica, é o último número de um algarismo e está associado à finalização de um ciclo. Representa a potencialização do Três (3^2), simbolizando assim a potencialização do espírito e a transcendência para níveis mais elevados de consciência. A figura geométrica que representa o número 9 é o Eneágono. O NOVE, associado à cor Dourada (ou Branco), é o número da sabedoria, da experiência, da compaixão, do altruísmo, humanitarismo, do desapego e da transcendência. A sua presença na mandala é útil para aqueles que precisam desenvolver o amor ao próximo e aprender a doar sem desejar nada em troca. Também favorece as mudanças e as soluções criativas.

WORLD OF MANDALAS

Nota: *Na Numerologia Pitagórica (Tradicional), leva-se em consideração o estudo numérico somente até ao 9, e além dele, somente os números mestres. Os restantes números de algarismos duplos são reduzidos a um único algarismo novamente* (ex. 12 = 1+2 = 3). Porém, na construção das mandalas, levaremos em consideração o estudo até o número 12, que ainda tem um significado individual mesmo sendo um número duplo, e não deve ser considerado apenas uma duplicação de um número singular ou ter sua vibração reduzida.

10 - DEZ

Assim como o 9 está associado à finalização de um ciclo, depois dele vem e 10, simbolizando um novo ciclo que se inicia. Ele tem a energia do UM, porém desta vez acompanhado do ZERO. É formado pelo número 1, que significa o início, a iniciativa, com o 0 (zero) à direita, simbolizando o poder divino - o zero também é um círculo, símbolo de perfeição e do Sagrado. No Tarôt está associado à carta Roda da Fortuna: se estiver em harmonia com o poder divino, tudo será possível sob esse número. São nos ciclos de plantio e colheita que a vida se renova. A energia do 10, está associado à colheita de um trabalho bem feito, abrindo portas para novos caminhos e inspirando-nos sobre aquilo que o futuro nos reserva. A sua figura Geométrica é o Decágono, carregando também a energia duplicada do Pentágono. A sua cor é a mesma do Número 1, vermelho, podendo associá-la juntamente ao dourado como representação divina.

WORLD OF MANDALAS

11 - ONZE

É um número “Mestre” (assim como o 22, 33...). Eles tem os seus significados exaltados por serem formados por algarismos iguais. São chamados “Mestres”, pois vibram numa 8ª superior aos seus reduzidos (2, 4,...). Uma 8ª superior significa uma vibração mais suptil. Os seus significados são muito importantes, pois são considerados “especiais”. A Dualidade (vibração do Dois acrescenta-se ao 11, e é essa ilusão que o 11 pode nos ensinar a superar. Quando o casamento de polaridade ocorre, como no caso de equilibrar as percepções do cérebro esquerdo e direito igualmente, a nossa consciência renasce. O 11 é a expressão do 2 em num plano mais elevado. É um número espiritual e de grande intuição. É a expressão numérica do idealismo, do perfeccionismo, clarividência e da colaboração. É um número de forte magnetismo e caracterizado por inspiração, invenção, iluminação. Quem carrega o 11 na sua numerologia, certamente caracteriza-se por os seus dons de mediunidade ou voltados ao ocultismo. A sua figura geométrica é o Undecágono. A sua representação cromática, assim como o 2, vibra nos tons de Laranja, porém mais sutis como rosa-pêssego ou “pele”. Uma mandala de vibração 11, conduzirá à intuição, poderes extra-sensoriais, paciência, misticismo, esclarecimento espiritual, simpatia e humanitarismo.

WORLD OF MANDALAS

12 - DOZE

3, 6 e 12! A divisão do círculo em 12 partes mostra a expansão geométrica através da triangulação do 3 para o 6 e deste para o 12. Percebe-se assim, o seu forte significado e magnetismo. O número 12 é muito conhecido e utilizado desde a antiguidade para varias tarefas (a maioria delas, sagradas). 12 são os Apóstolos de Jesus, os Cavaleiros da Távola Redonda do Rei Arthur, (que teve que realizar actos heroicos, refletindo estes poderes celestes), as 3 Pirâmides de Gizé com 4 lados(3 x 4 = 12), e mais uma infinidade de associações que mencionadas dariam um capitulo á parte. Mas não precisamos ir muito longe para entender o significado e a presença deste número nas nossas vidas: 12 meses do ano, 12 horas do relógio, 12 constelações zodiacais de estrelas fixas por onde orbitam o Sol e os Planetas, nossos 12 signos, etc. Por ser um número tão forte e presente, potencializador do 3, do 4 e do 6, optamos por não descartá-lo na construção das mandalas. A sua figura geométrica é o Dodecágono. A sua representação cromática pode variar entre amarelos, azuis e verdes. O DOZE representa um conjunto completo de conhecimento, e por isso, forma uma energia muito poderosa, a que tudo permeia. Meditar com uma mandala de vibração 12, ajuda-nos a entrar em sintonia com a visão completa e holística da realidade.

WORLD OF MANDALAS

CAPITULO 5

A cura através das cores. Como escolher uma cor para tratar a aura, os chacras, a alma e para apoio ao tratamento psicológico

Análise das cores

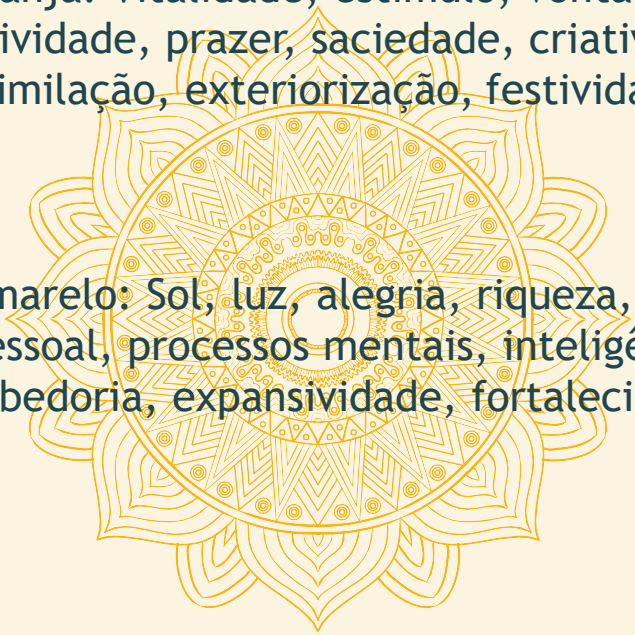
WORLD OF MANDALAS

Embora uma mandala possa ser criada a partir de diversas técnicas e materiais, a cor é um ingrediente importante e praticamente indispensável. As cores enchem os olhos e, quando bem combinadas, mobilizam mais fácil e agradavelmente sentimentos e desejos. Uma clara evidência da influência da cor na nossa disposição e na decoração de ambientes, tornando-os mais impessoais ou acolhedores, dependendo do gosto e intenção do cliente.

Portanto, visto que a cor influência a disposição e tem o poder de induzir e alterar as escolhas, uma mandala harmoniosamente colorida pode estimular e despertar sentimentos agradáveis que, por sua vez, são expressos na forma de atitudes positivas. O estudo sobre o significado das cores e as sensações por elas trazidas é muito amplo, e pode diferenciar-se de acordo com a cultura ou linha de estudo adoptada. Porém, o que faremos a seguir é um resumo do significado mais “amplo” e “generalizado” das cores (mais utilizadas nas mandalas) dentro da nossa cultura ocidental.

Vermelho: Vigor, fertilidade, energia, erotismo, sexualidade, paixão, magnetismo, atração, poder, sucesso, coragem, garra, dinamismo, concretização.

Laranja: Vitalidade, estímulo, vontade, actividade, prazer, saciedade, criatividade, assimilação, exteriorização, festividade.



Amarelo: Sol, luz, alegria, riqueza, poder pessoal, processos mentais, inteligência, sabedoria, expansividade, fortalecimento

Verde: Natureza, vida, renovação, regeneração, cura, saúde, esperança, equilíbrio, amizade, confiança, rejuvenescimento, frescor, viço.

WORLD OF MANDALAS

Azul: Paz, proteção, serenidade, tranquilidade, religiosidade, bondade, caridade, purificação, calma, limpeza, intuição, comunicação, estudo, concentração

Índigo: Transcendência, profundidade, intuição, percepção, responsabilidade, disciplina, devoção, persistência, motivação, superação, ideais elevados, compreensão, harmonia, tolerância, calma, memória, elevação mental.

Violeta: Espiritualidade, misticismo, mistério, coragem, generosidade, despojamento, consciência elevada, espiritualização, fé, transmutação, limpeza espiritual, purificação.

Rosa:Amor,união,bondade,afeto, delicadeza, aconchego, emoções, bons sentimentos, feminilidade, felicidade, romantismo, amorosidade, auto-estima, aceitação, amor incondicional, amor próprio, compreensão.

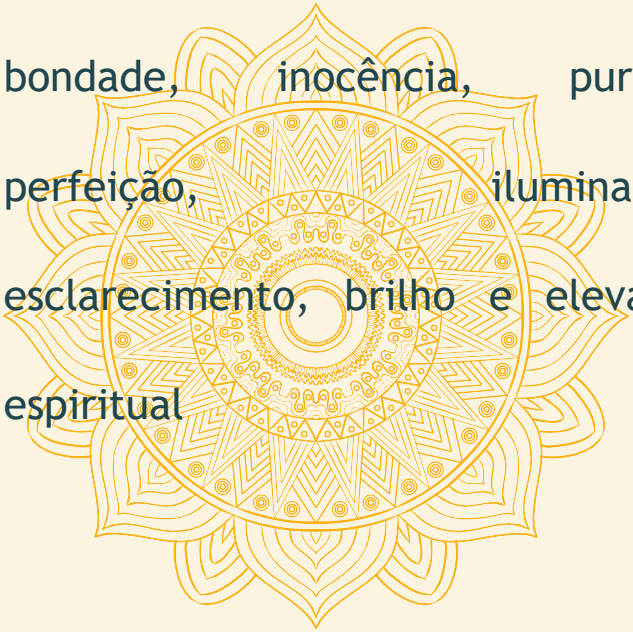
Lilás: Purificação astral, limpeza, serenidade, confiança, transmutação, elevação, Fé, acolhimento, intuição, sensibilidade, bom senso, simpatia, humildade, calma, equilíbrio.

Dourado: Poder do Sol, maestria, elevação, santidade, níveis mais altos de consciência, realeza, riqueza, essência do espírito divino, abertura espiritual, fortaleza.

WORLD OF MANDALAS

Marrom: Terra, estabilidade, firmeza, consagração do solo e seus frutos

Branco: Luz, paz, harmonia, bondade, inocência, pureza, perfeição, iluminação, esclarecimento, brilho e elevação espiritual



WORLD OF MANDALAS



Obrigada por ler este e-book.

WORLD OF MANDALAS