

Consejo del mes

Cómo pintar un **mandala** en 5 pasos



PRÁCTICA: Dibujar un mandala en 5 pasos





Objetivo:

En esta práctica vamos a mostrarte **cómo pintar un mandala en 5 pasos** para que puedas superar ese bloqueo creativo, relajarte o simplemente iniciarte en el mundo del dibujo.

Los **mandalas** son utilizados en el budismo y el hinduismo como representaciones simbólicas espirituales y rituales del macrocosmos y el microcosmos. Aquellas personas que pintan mandalas de forma regular indican que esta técnica es muy eficaz para combatir el estrés, la ansiedad, la depresión o el insomnio, entre otros.

Por otra parte, **los mandalas mejoran la paciencia, la memoria y la capacidad de concentración**. También son muy recomendados para flexibilizar nuestra manera de pensar y enfrentar los problemas, por lo que, si te enfrentas a un bloqueo creativo, dibujarlos puede ser una buena práctica.

Materiales:

-  Compás (o cualquier objeto cilindrico que tengas en casa...)
-  Lápiz y goma de borrar
-  Cuaderno de dibujo (o una hoja en blanco...)
-  Rotuladores de colores (o lo que tengas para colorear)

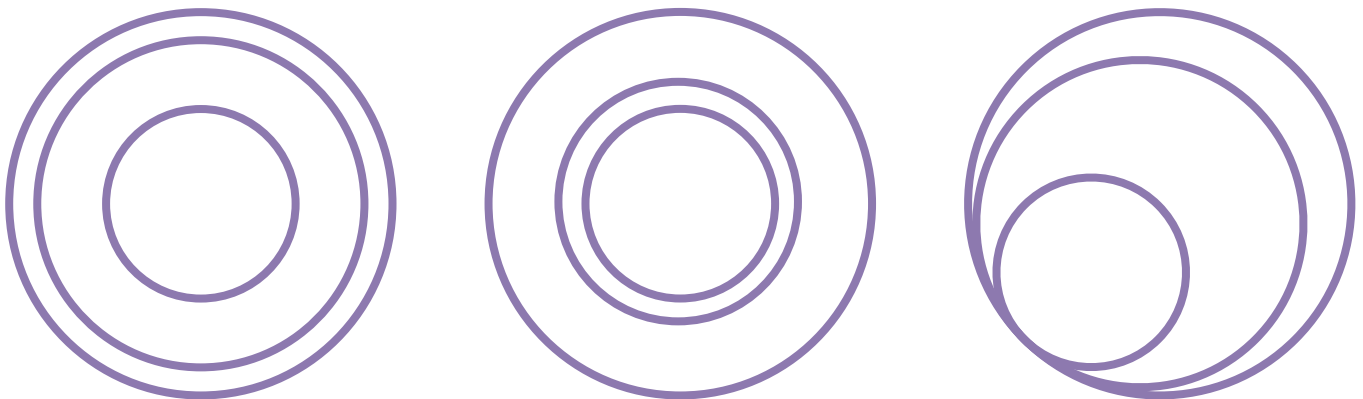


¡Los artistas aventajados pueden probar con pintura y pincel!

Paso 1: **Comienza con un círculo**

Debes realizar la **base del mandala**. Coge el **compás** y realiza un círculo del tamaño del que quieres que sea tu mandala.

Una vez tengas ese círculo base, ajusta el compás y haz círculos dentro de ese principal. La cantidad y el espacio entre cada uno dependerá de tu gusto; lo importante es que cada círculo esté uno dentro de otro, es decir, que no sean muchos círculos pequeños dentro de la base.



A NOSOTROS SE NOS HAN OCURRIDO ESTAS TRES OPCIONES...



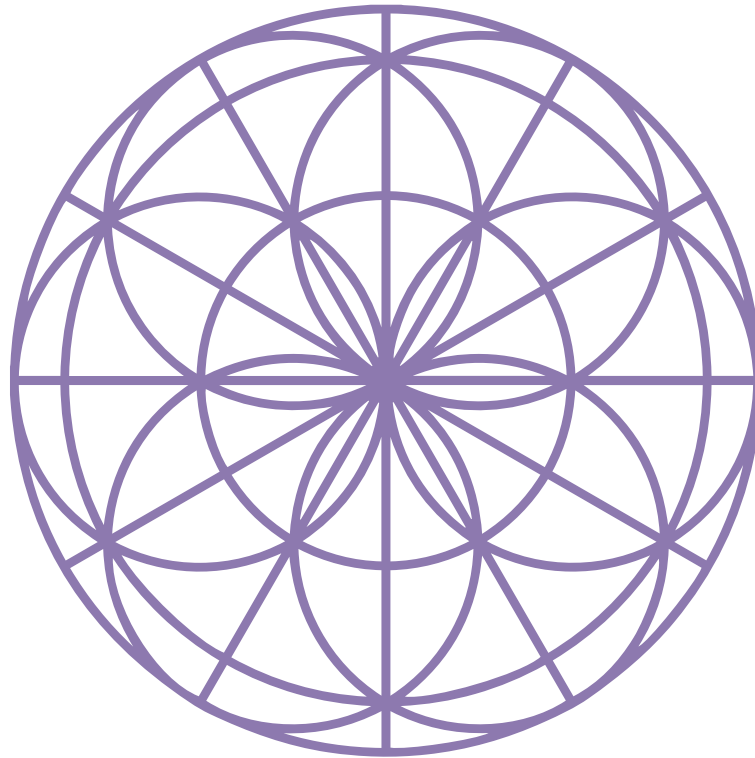
Anímate y experimenta con distintas variantes...

Paso 2:

¡Da paso a la creatividad!

En este paso **empieza a realizar figuras geométricas**: rombos, líneas, triángulos, círculos, puntos, semicírculos, etc. entre círculo y círculo.

Da rienda suelta a tu imaginación y lo que estás sintiendo en ese momento. Recuerda que estás trabajando con un lápiz y goma de borrar, así que haz y borra formas hasta estar satisfecho con el resultado.



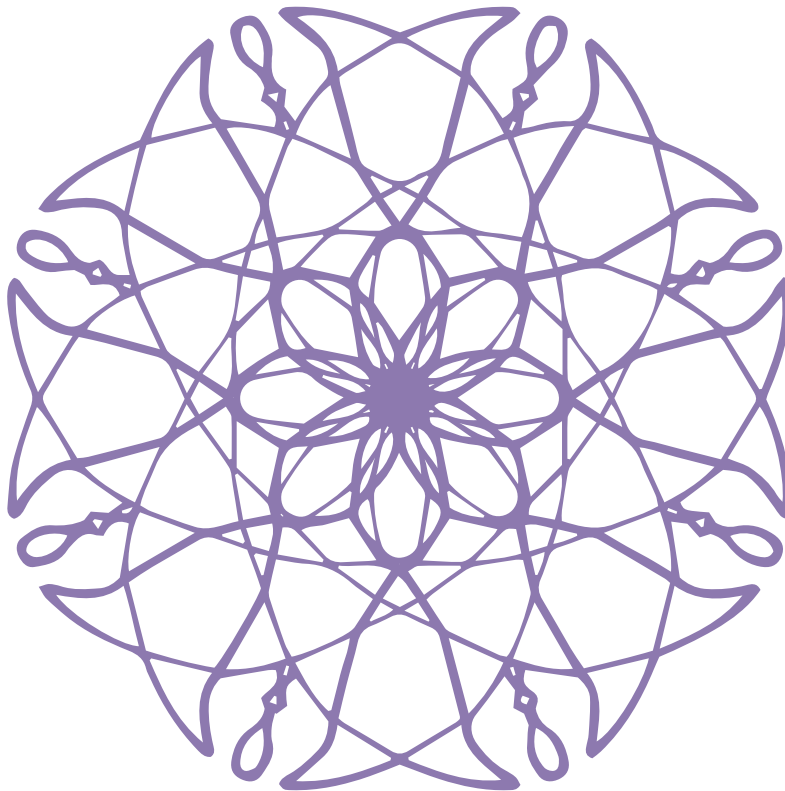
EL LÁPIZ Y LA GOMA SON TUS MAYORES ALIADOS...



**Empieza con ideas sencillas
hasta pillarle el truco...**

Paso 3: **Añade más detalles...**

Una vez tengas tu base, puedes **borrar líneas y agregar otras**. Por ejemplo, puedes hacer picos en el exterior de tu círculo base, bien sea en formas de pétalos, medialunas, etc. Existen muchas posibilidades... Eso sí, debes hacer trazos con los que te sientas cómodo.



ESTE EJEMPLO ES MUY SENCILLO... ¿LE AÑADIRÍAS ALGO MÁS?

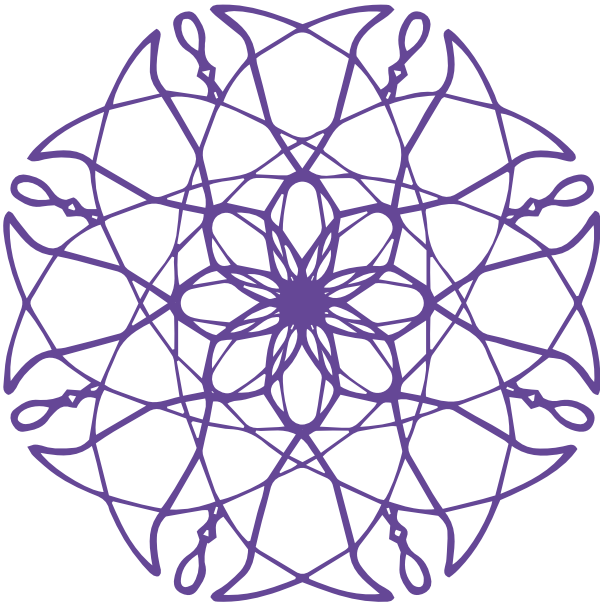


¿Hasta dónde puede llegar tu imaginación?

Paso 4:

¡Antes de colorear, entintar!

Una vez tengas tu base, puedes **borrar líneas y agregar otras**. Por ejemplo, puedes hacer picos en el exterior de tu círculo base, bien sea en formas de pétalos, medialunas, etc. Existen muchas posibilidades... Eso sí, debes hacer trazos con los que te sientas cómodo.



CONSEJOS PARA UN BUEN ENTINTADO:

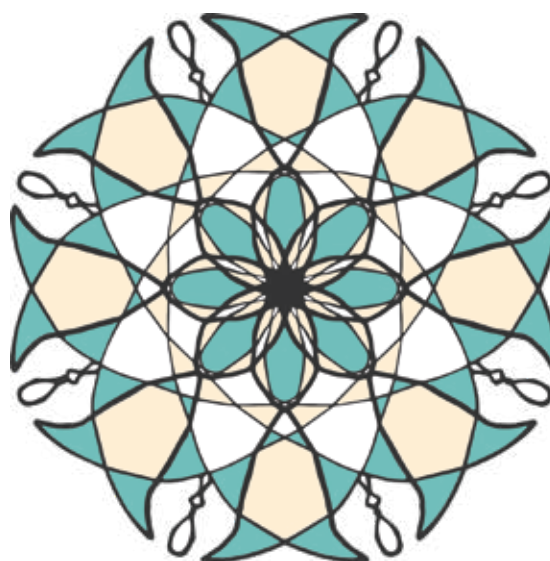
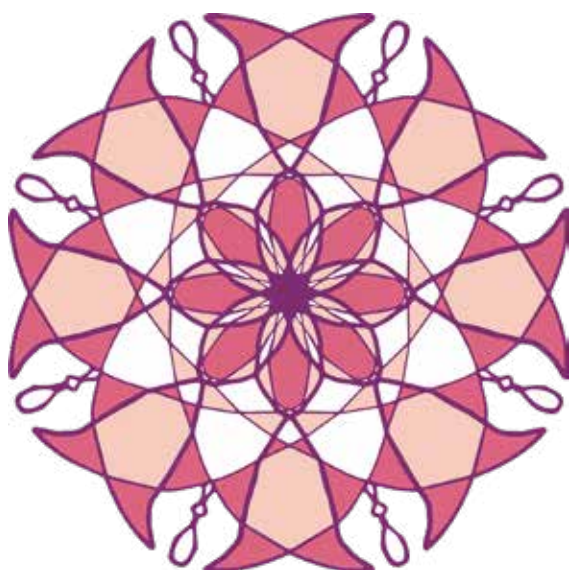
1. Punta fina para los detalles
2. No arrastres la tinta con la mano
3. Máxima concentración
4. Y mucha mucha paciencia...



¡Respetar los tiempos de secado del rotulador!

Paso 4: **Ahora sí... ¡A pintar!**

Recuerda que llegados a este punto **no puedes corregir tan fácilmente los errores**, así que concéntrate, ten mucha paciencia y escoge los colores que te gusten, pero siempre teniendo en cuenta la armonía de color para lograr resultados óptimos.



¡ESPERAMOS QUE DISFRUTES CON ESTA PRÁCTICA!

¡Envíanos tu trabajo!

¡Queremos ver los resultados de tu práctica! Envíanos tu trabajo final a nuestras vías de contacto:

✉ comunicacion@arteescuela.com

📘 [@EscuelaArtenautas](https://www.facebook.com/ArteEscuela)

📷 [@arteescuela_](https://www.instagram.com/arteescuela_)