

Pintura de Mandala con Espinaca

SPINACH
to WIN it!

Materiales

- Hojas de espinaca (hojas secas funcionan mejor)
- Receta para pintura hecha con espinacas y/o pintura comprada
- Conos de pino u otros objetos similares para el centro de las mandalas
- Cartulina/Papel



Instrucciones

Antes de empezar la actividad, explique que las mandalas son círculos especiales que se encuentran en bastantes culturas por todo el mundo y típicamente son simbólicas:

- La palabra mandala significa “circulo” en sánscrito.
- La primera imagen que se conoce de una mandala se encuentra en un texto hindú que se llama “Rig Veda”. Fue escrito cerca de 1500 BCE.
- Se han usado mandalas en ejercicios espirituales y en meditación en sistemas de creencias como jainismo, budismo, y sintoísmo. Las mandalas también se han usado en bastantes otras culturas, por ejemplo, en el arte persa y en la arquitectura mesoamericana.
- Considere mostrarles a sus estudiantes imágenes de mandalas de una variedad de culturas como las que están incluidas debajo.
- El arte de mandalas empieza con un punto central y el resto de las líneas, los colores, y los símbolos se extienden de ese punto central.

Dele a cada estudiante un pedazo de cartulina o papel. Indíqueles que encuentren el centro y y que presionen un objeto como cono de pino como estampilla para crear el centro de la mandala. Después, los estudiantes pueden usar creatividad para crear cualquier diseño que quieran. Solo debe recordar a la clase que la simetría es importante para que el diseño sea una mandala. Sugiera que los estudiantes usen las hojas de espinaca como estampillas en sus diseños.

Se puede leer mas información sobre las mandalas aquí: <http://www.ancient.eu/mandala/>



← Esto es de “Hevajra Tantra”, un texto de budismo tibetano. Lea más aquí: [Hevajra Mandala](#)

Esto es una base que previamente tuvo una mandala ceremonial tridimensional encima. Estas mandalas eran influyentes en el corte imperial de china en las ceremonias de formas posteriores de budismo. Lea más aquí: [Base for a mandala](#) →



← Esta mandala japonesa se llama la “mandala de la rueda de oro de sílaba singular”. Lea más aquí: [Mandala of the One-Syllable Golden Wheel](#)

