



CLASE DE CALIGRAFIA MEDITATIVA

Duración : 2 horas.

El material se podrá a disposición de los asistentes y se utilizará para la práctica una pizarra de agua y un pincel.

Puede asistir cualquier persona y los niños acompañados de sus padres.

Contenidos :

- Unos minutos de meditación de relajación concentrándonos en la respiración. Así preparamos el cuerpo para despejar la mente y tener una mayor concentración en las enseñanzas y prácticas.
- Introducción: La caligrafía es una meditación dinámica. Utilizamos cuerpo y mente para concentrarnos en realizar un proceso creativo.
- Explicaremos cómo se utilizan las pizarras de agua que van a ser nuestra herramienta de trabajo y enseñaremos a manejar el pincel.
- Practicaremos diferentes tipos de pinceladas: larga, lenta, sinuosa, con mayor o menor presión, utilizando la punta o el cuerpo del pincel.
- Realizaremos ejercicios de respiración y expiración al tiempo que dibujamos.
- Comenzaremos a dibujar las letras mayúsculas y minúsculas para ir descubriendo las infinitas posibilidades de representación que nuestra imaginación crea.
- Realizaremos la caligrafía de textos con un mensaje que invite a la meditación.
- Finalizaremos realizando un ejercicio de combinación de letras que darán como resultado la creación de figuras.

Aa Bb Cc Dd
Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk
Ll Mm Nn Oo Pp Qq
Rr Ss Tt Uu Vv Ww





Objetivos de esta práctica

En nuestra infancia aprendemos a escribir como base para poder comunicarnos pero a medida que crecemos olvidamos la importancia de este proceso.

Vivimos en un mundo donde los ordenadores y los teléfonos móviles se han convertido en la nueva forma de comunicación. Ya no se escriben cartas, ni tarjetas postales; ahora se mandan correos electrónicos y mensajes por wassap. Si bien hemos ganado con la tecnología en rapidez y acortar distancias, también nuestra forma de relacionarnos se ha enfriado y despersonalizado.

En Oriente, la caligrafía no ha dejado de practicarse y durante siglos se ha realizado como una meditación dinámica sumamente apreciada hasta alcanzar la categoría de Arte.

Es por ello que queremos recuperar la práctica de la caligrafía, porque con ella no solo se transmite la huella de nuestras emociones, sino que nos acerca al conocimiento de nosotros mismos y nos hace conectar con nuestra parte creativa y artística.

Además no es necesario tener conocimientos previos de pintura porque las letras del abecedario son combinaciones geométricas muy sencillas, pero en ellas encontramos todas las formas básicas de la naturaleza que nos rodea. Si sabemos escribir su nombre, podemos pintar su forma... Es por esto, que al practicar caligrafía creamos el paisaje de nuestra existencia.

Vivelacompasión. Arte Meditativo. Arte Oriental. Conocimiento y crecimiento Interior. Atención y concentración plena.

Para el beneficio de todos los seres.

Manuela Echániz