

ARTE TERAPIA Y MANDALAS

Hablando con tu Ser interior

Rosa Riubo



*A mi hermano José
Por ser mi ángel y mi inspiración creativa.
Namaste.*

AGRADECIMIENTOS
Manuel José Muñoz – Holosíntesis.



Introducción.

Del mismo modo que la mente y las palabras son poderosos mensajeros, el arte y las imágenes que nos acompañan son el lenguaje directo hacia nuestro inconsciente, podemos querer algo en nuestra vida y rodearnos sin saberlo de mensajes mediante el arte que nos llevan hacia la manifestación de todo lo contrario.

Hoy sabemos cómo influye nuestro lenguaje, las cosas que leemos y lo que nos dicen los demás, los mensajes que escuchamos a diario, tanto si es directamente como “de fondo” por ejemplo la música, la televisión o incluso el hilo musical de unos grandes almacenes, quedan en nuestra mente.

Desde la antigüedad cuando aún no existían las palabras, los dibujos eran grandes mensajeros, puesto que nuestro inconsciente, nuestro ser interno reconoce e interpreta las imágenes que ve y les adjudica unas emociones. Ya en las cavernas cuando se dibujaba una cacería, esos dibujos transmitían la emoción de la caza.

Cuando estamos soñando, las imágenes nos aportan sentimientos, sensaciones, que interpretamos posteriormente con palabras. Cuán importante es pues el arte a la hora de sacar emociones o recuperarlas dentro de nosotros.

Hoy en día, el arte terapia es utilizada para el auto-conocimiento, el desarrollo personal incluso la mejora de la salud y la calidad de vida. En esta técnica, no pensamos en que el resultado sea más o menos artístico, si no en la finalidad terapéutica de mejora del paciente. En cualquier caso, no se trata de hacer arte para que los demás nos lo admiren, si no que es un proceso emocional, donde el terapeuta puede interpretar la obra del paciente del mismo modo que lo hace de un sueño o de la escritura o de la expresión verbal o no verbal del mismo.

Con el arte terapia se han obtenido excelentes resultados en pacientes con estrés, depresión, niños con problemas de aprendizaje, e incluso algunas enfermedades mentales, mejora en pacientes con cáncer, alzhéimer, obesidad y problemas de movilidad. Engloba tanto la pintura, el modelado, la fotografía, la música... todo lo que pueda convertirse en una manifestación de la creatividad que hay en nuestro interior y que sale al mundo de la materia mediante la expresión artística.

En este libro nos centraremos en la pintura y el color, tanto en la creación de cuadros en lienzo o papel como en la pintura sanadora de los “mandalas”. Lo veremos como una comunicación con nuestro ser interno a modo de conversación, el nos muestra qué estamos eligiendo como imágenes que nos acompañan y nosotros una vez sepamos interpretarlas le indicaremos qué es lo que queremos tener en nuestra vida a partir de ese momento, también mediante el arte.

Cuando una persona está pasando por un duro momento en su vida o padece una enfermedad que debe ser tratada, puede acompañar su proceso con un art terapeuta para localizar y resolver sus problemas o limitaciones. No es la finalidad de este libro, en tal caso será necesaria la intervención de un profesional.

Este libro está dirigido a cualquier persona interesada en profundizar más en sí misma.

En mi experiencia en el crecimiento personal, la meditación y la respiración he conocido muchas terapias que incluyen las imágenes y la visualización para transformar vidas y como consultora de feng shui veo diariamente como en los hogares de las personas, las imágenes me hablan de cómo son y qué les inquieta, cuáles son sus miedos y sus contradicciones, una persona me dice que quiere una cosa y su hogar mediante el arte y las imágenes me están diciendo completamente lo contrario. También sé que la creación de una obra por uno mismo es mucho más efectiva que la compra de una imagen a la hora de proyectar un objetivo o deseo, pues el propio proceso de creación te hace tomar el poder de manifestar aquello en tu vida.

Aquí veremos cómo podemos ayudarnos de un modo u otro, tanto a través de crear nosotros mismos nuestro cuadro o collage o de cómo saber elegir las imágenes y colores más adecuados a la hora de manifestar nuestros deseos.

Pero empecemos por el principio, primero es necesario saber que limitaciones tenemos, qué imágenes o dibujos nos perjudican y cambiarlos para manifestar otra realidad en nuestro presente.

Acompáñame a lo largo de este libro, dónde junto con el video te mostraré como hablar con tu Ser interior a través del arte para que puedas manifestar la vida que deseas. Conviértete en tu propio terapeuta con la ayuda de la expresión artística.



1. - El arte, lenguaje de nuestro inconsciente.

El alma, nuestro ser interno, no habla con nosotros mediante palabras, lo hace con imágenes durante los sueños y también a través de colores.

Últimamente oímos hablar mucho de la ley de la atracción y de cómo las personas consiguen atraer a su vida nuevas realidades a través de la visualización, o sea imaginar imágenes en nuestra mente de los objetivos ya conseguidos y experimentar esa sensación. Durante el sueño muchas veces creemos que es real aquello que estamos viviendo y algunas veces se producen sueños premonitorios es decir que acaban convirtiéndose en realidades aquello que hemos soñado.

Las imágenes y sensaciones que están a vuestro alrededor y que entran a través de nuestros sentidos, la vista, el oído, el olfato, influyen en nuestra vida y también en la toma de decisiones respecto a lo que deseamos para nuestro bienestar. Esto lo saben muy bien las empresas de marketing y por ello mediante la televisión, la radio o internet nos muestran imágenes que saben que resultan atractivas para nosotros y nos llevan a consumir un determinado producto. Está demostrado que hay unos colores determinados que producen efectos como relajación, activación, tristeza, alegría, etc.... ¿Puedes empezar a comprender como pueden influir determinadas imágenes en tu vida? En tu hogar ocurre lo mismo, determinadas imágenes influyen en tu bienestar y tu vida diaria. Si tú elegiste esas imágenes pudo ser por varias razones y no todas ellas fueron elegidas conscientemente por ti.

Quizás pusiste aquel cuadro de una imagen agresiva o de una persona triste y sola en la entrada de tu hogar simplemente porque alguien te lo regalo, o por que el artista estaba de moda o porque los colores te parecieron que combinaban adecuadamente con la alfombra de la entrada. Quizás es un cuadro de un artista valorado y por ello lo mantienes allí, pero no eres consciente de que la agresividad o tristeza del cuadro puede influir en tu vida y que quizás no puedes dejar tu soledad porque cada día al entrar a tu casa estás enviando un mensaje a tu ser interno que le dice que tu vida es como la del personaje del cuadro, y con esa imagen llegas directamente a tu ser interior, pues así es como él se comunica contigo: mediante imágenes, y tu le estás respondiendo del mismo modo. Quizás mentalmente le dices que deseas tener una relación con una pareja maravillosa, pero él entiende mejor y más directamente la imagen de tu receptor. Tu mente también es creativa por supuesto, pero le estás enviando mensajes contradictorios mediante las imágenes de tu entorno.

Vamos a suponer que en tu alcoba tienes una imagen oscura de una mujer sola y triste, se que puede parecer extraño que pongas esta imagen en tu alcoba pero a veces ponemos cosas incluso peores. Cada día cuando te duermes y te despiertas estas mandando ese mensaje a tu inconsciente: "estoy triste y sola".

Imaginemos lo que puede ocurrir si cambiamos esa imagen por una de una pareja feliz y romántica o por una imagen pasional como la del cuadro que te muestro a continuación.



Te invito a que hagas un recorrido a través de tu casa y te fijas con interés en cada una de las imágenes de cuadros y fotografías que tienes en tus paredes y también donde están estas imágenes, en que habitaciones, solo obsérvalas, de momento no cambies nada, se consciente de cuándo y por que las pusiste allí si lo sabes, y que ha pasado en tu vida desde entonces. Puede que ahora te des cuenta de que quieres cambiarlas, adelante!! Pero escucha que quiso decirte tu ser interno cuando las pusiste allí. Quizás hoy te están mostrando tu soledad, tus miedos, tu enfado... puedes cambiarlas y mostrarle tu a él lo que quieres en tu vida: amor, felicidad, salud, bienestar, riqueza...

Para identificar lo que significa el arte de tu hogar para ti sigue este sencillo ejercicio:

Anota en un papel cada imagen artística y luego junto a ella la habitación en la que la tienes colocada. Elige de todas las imágenes de tu hogar la más significativa para ti y luego...

Coloca el cuadro o imagen delante de ti y siéntate cómodamente en una silla. A continuación realiza tres respiraciones profundas y relájate. Ahora observa el cuadro y responde en un papel las siguientes preguntas:

- ¿Por qué de todos los cuadros he elegido este?
- ¿Qué recuerdos y emociones despierta en mí?
- ¿Lo asocio a alguna experiencia o persona? ¿Por qué?
- ¿Qué me aporta verlo todos los días en mi hogar y en especial en el lugar donde está situado?
- ¿Quiero seguir teniéndolo cerca de mí? ¿Por qué?

El arte actúa en nuestra vida como potenciador de nuestras emociones y deseos y por esa razón pueden ocurrir tres cosas diferentes respecto a la razón por la cual elegiste unas determinadas imágenes.

1.-Que lo eligiera tu ser interno para mostrarte lo que hay dentro de ti, tus miedos y limitaciones.

En este caso tu elección fue inconsciente, es lo que sucede la mayoría de los casos. Por esa razón es importante observar el arte de tu hogar, puesto que vamos a utilizarlo como herramienta de identificación de nuestros miedos y limitaciones.

A lo mejor quieres mejorar tu salud o ganar más dinero, pero delante de ti cada día al abrir la puerta de tu casa te recibe la imagen de un bosque lleno de árboles que están secos y el suelo de un largo sendero que no lleva a ninguna parte está lleno de hojas que se han caído... no es la imagen que refleja una vida próspera y plena. Darte cuenta de ello es el primer paso para transformarlo.

2.-Que lo eligieras producto de una moda o influido por otras personas.

Esto puede ser positivo o negativo es como una tómbola, si te dejas guiar por las modas habrá temporadas en que tu vida puede ir bastante bien si la moda refleja cualidades como el romanticismo, la creatividad, el bienestar, la riqueza... pero si las imágenes que eliges son producto de una moda desequilibrada y violenta, como cuatros de formas violentas o angulosas, tu hogar puede convertirse en un campo de batalla. Lo primero es ser conscientes de que resultado tienen en nuestra vida ciertas imágenes o el arte y a partir de ahí poderlo cambiar conscientemente.

3.- Que lo que un día te sirvió para bien, hoy pueda perjudicarte.

Quizás un día creaste un cuadro que te sirvió para sacar de ti limitaciones, disfrutaste creándolo y liberándote del dolor que te produjo una experiencia. Ese es un cuadro o un dibujo sanador y tiene una función muy especial en tu vida: libertarte. Sin embargo si conservas esta imagen y la ves diariamente puede atarte a un pasado que elegiste terminar, los vínculos emocionales con el arte son muy poderosos. En este libro te mostraré como liberarte mediante el arte de experiencias que ya no deseas, pero ese cuadro después debemos destruirlo para completar su función. Si estamos hablando de un cuadro que es especialmente bueno, no tenemos porque destruirlo, si no venderlo o regalarlo, no creas que por ser una imagen violenta o dolorosa va a hacer daño a alguien, no. La función que ha servido para ti también puede servir para otra persona, deja que el cuadro se ubique por sí mismo en otro lugar, otro hogar u otra persona puede sanar también a través de él en el momento que identifique sus miedos y quiera superarlos. Esto puede servirte también para ver que en tu vida cualquier experiencia dolorosa te sirvió para superarte a ti mismo, siempre y cuando no elijas seguir aferrado a ella...

4.-Que conscientemente elijas TÚ la manifestación de una nueva realidad.

Este es el lugar dónde vamos a llegar con este libro, quiero que me acompañes para aprender a crear una nueva realidad para tu vida con la ayuda del arte y de los ejercicios que te mostraré para hablar con tu poder interior, el poder creativo de tu Ser al que le dirás como deseas que sea tu realidad a partir de ahora.

El modo que tiene el inconsciente de hablarnos es mediante imágenes, por lo tanto las imágenes que tenemos a nuestro alrededor es como nosotros le decimos a Él, “esto es lo que quiero en mi vida”. El significado que tenga para ti cada imagen que hay a tu alrededor (en tu hogar), es como le dices tú a tu Ser interior que quieres que sea tu vida. Y El es muy obediente... siempre te da lo que le pides...

El libro incluye DVD con video de 45 minutos con visualizaciones para crear tu nueva realidad mediante el arte.

A la venta en El Corte Inglés y FNAC de toda España, en la sección de audiovisuales.

También puedes adquirirlo directamente con Rosa, solicítalo en info@riubo.com

PVP 15 € + gastos de envío