

Calimantra

Técnicas de caligrafía para trabajar la atención plena



www.ggii.com — www.ggii.com.mx

GG

مؤلف

Índice

مؤلف

INTRODUCCIÓN

7 **Caligrafía y *mindfulness***

8 La puerta

10 Siéntate

12 Cierra los ojos

14 Concéntrate

16 Respira

19 Abre la puerta

CAPÍTULO 1

21 **Los nueve triunfos. Papel y pluma**

22 Calentamiento del trazo

24 La rueda

26 El muelle

28 El remolino

30 La espiral

32 El caracol

34 La ola

36 La serpiente

38 El infinito

40 El ser elevado

42 Herramientas: plumilla de punta ancha

CAPÍTULO 2

45 **Deja tu marca. Trazos primarios**

46 Horizontales

52 Verticales

58 Oblicuos

62 Curvos

CAPÍTULO 3

75 **Afronta la complejidad. Trazos múltiples**

76 Símbolos de dos trazos

92 Símbolos de varios trazos

98 Patrones repetidos

100 Caligrafías imaginarias

102 Composición circular

104 Composición triangular

CAPÍTULO 4

107 **Con voz propia. Construir letras a partir de trazos**

108 Expresividad y dinamismo

110 Del signo a la letra: la letra i

112 Letras “n” · “m” · “u”

118 Letras “l” · “j” · “h”

122 Letra “o”

- 126 Letras “b” · “p” · “d” · “q”
- 128 Letras “a” · “c” · “e”
- 130 Letras “f” · “g”
- 132 Letras “k” · “v” · “y”
- 134 Letras “w” · “x” · “z”
- 136 Letras “r” · “s” · “t”
- 140 Caligrafiar el alfabeto
- 142 El alfabeto completo

CAPÍTULO 5

- 145 **Calimantra. Palabras como mantras**
- 146 Expresarse con diversas herramientas
- 148 Estar aquí y ahora
- 150 Sé fiel a ti mismo
- 152 El aquí y el ahora
- 154 Un buen maestro te abre la puerta...
- 156 Nuestros pensamientos nos dan forma...

- 158 Saludo
- 160 Créditos

www.ggili.com
www.ggili.com
www.ggili.com

गुणवत्त्वमिह
सर्वत्रोपलब्धम्
सर्वत्रोपलब्धम्
सर्वत्रोपलब्धम्

Introducción

Caligrafía y *mindfulness*

Hoy, más que nunca, necesitamos reconectar con nosotros mismos. Nuestra vida es tan frenética que perdemos con demasiada facilidad la conciencia de quiénes somos.

Las técnicas de meditación pueden ayudarnos a desconectar de ese estrés que conlleva la vida en el mundo actual y a recuperar el contacto con nuestro yo interior. Pero esto no siempre resulta fácil. A veces viene bien contar con una herramienta que nos ayude a alcanzar ese estado meditativo.

En algunas culturas se ha considerado a la caligrafía desde los tiempos antiguos como un medio para la autoexpresión espiritual.

Calimantra presenta un método innovador que hace de la caligrafía un instrumento para la meditación en un contexto contemporáneo.

Con *Calimantra* descubrirás cómo aplicar las destrezas de la caligrafía al alfabeto occidental, al tiempo que te ejercitas en centrar la mente y desconectar de las tensiones del día a día.

Este libro es una herramienta sencilla que te ayudará a fusionar el arte de escribir bellas letras a mano, la meditación y la reflexión. Aprovecharemos el poder de las palabras y las frases para centrar nuestra mente y el poder de la caligrafía para arraigarnos en la realidad.

Mediante el aprendizaje y perfeccionamiento del arte de la escritura manual aprenderemos también a encontrar paz e iluminación.

La puerta

En tu mente hay una puerta.

Cierra los ojos e intenta visualizarla.

La puerta protege tu jardín de la meditación caligráfica, está hecha de tinta.

Cada vez que cruzas esa puerta te encuentras a salvo de las tensiones del mundo exterior. Pero no te olvides de cerrarla tras de ti cuando salgas.

Hay una técnica para abrir esa puerta.

Familiarízate con ella, practícala, memorízala hasta que se convierta en un gesto natural.

Para abrir esa puerta y prepararnos para comenzar, debemos seguir cuatro pasos.

Aquí te los contamos...

Abre la puerta
cuando comiences,
Cierra la puerta
cuando salgas.

Siéntate

Siéntate. Procura que haya luz suficiente; lo ideal es que sea luz natural. ¿Tienes a mano todo lo que necesitas? ¿Tinta? ¿Agua?

Siéntate cómodamente, con la espalda recta pero no rígida. No retuerzas el cuerpo ni encojas los hombros, porque eso te provocará tensión y dolor de cabeza.

Abre el pecho, relaja la espalda, deja caer los hombros en su posición natural.

Antes de empuñar la pluma, recorre mentalmente todo tu cuerpo. ¿Está todo bien? ¿Detectas alguna incomodidad o tensión? Arréglala. Ayuda a tu cuerpo a relajarse.

Recorre
todo tu cuerpo
con la mente.

Cierra los ojos

Estos ejercicios componen un programa de adiestramiento sistemático de la mente.

Aprenderás a concentrarte y a usar tu mente de una forma positiva.

Primer paso: desconecta del mundo exterior. Cierra los ojos, vuelve la atención hacia tu interior.

La concentración y la atención hay que cultivarlas, desarrollarlas, mantenerlas. Eso te ayudará a llegar a la raíz misma de la ansiedad.

Esforzarse por estar presente es una manera de unir el cuerpo y la mente. Cuando miras hacia tu interior, tu mente se concentra y tu estado mental evoluciona.

Entrena tu cuerpo uniendo de manera progresiva las energías físicas y mentales.

Vivir
en el presente
es la forma
de unir
Cuerpo y mente.

Concéntrate

La pluma es el punto en el que se encuentran el cuerpo y la mente.

La propia pluma debe estar en calma y concentrada antes de que la poses sobre el papel. Sostenla con delicadeza y concéntrate a través de ella.

No la agarres con demasiada fuerza ni la dejes demasiado suelta.

La verdadera relajación no es lo mismo que soltarlo todo.

No conviene que fuerces el codo, ya que eso desequilibrará el brazo y provocará tensión muscular. Pero el codo tampoco debe colgar hacia abajo, porque eso le resta agilidad a la mano.

Siente la pluma en la mano.

La pluma
es el punto
donde se encuentran
mente y cuerpo_

Respira

Olvida todo lo que sabes. Tenemos que aprender de nuevo a respirar.

Siéntate. Desconecta. Inspira por la nariz.

Fíjate en tu respiración, que discurre a través de la nariz y desciende hasta los pulmones.

Luego fíjate en cómo asciende por la garganta y sale por la nariz.

Repítelo.

Repítelo otra vez.

Repítelo otra vez.

Respira