

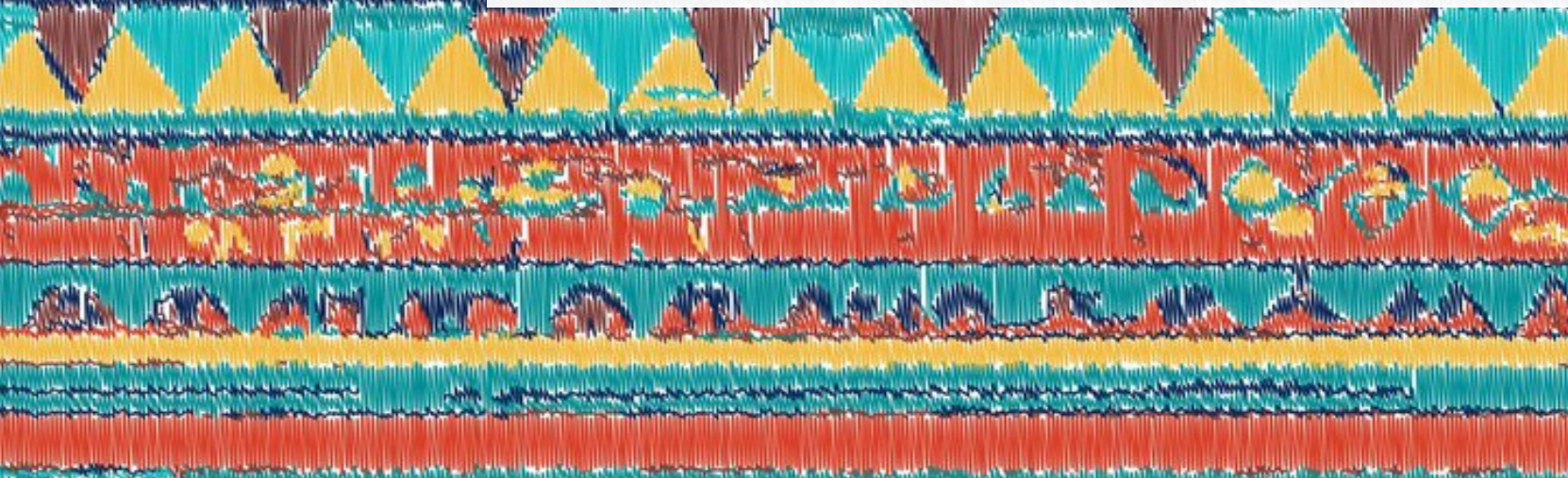
BOB ÁVILA

Cuaderno de pintura terapéutica

# EL ARTE DE LA SANACIÓN:

# ARTE PRECOLOMBINO

APORTACIÓN TERAPÉUTICA: MARCELLI PEREIRA FERRAZ







BOB ÁVILA

Cuaderno de pintura terapéutica

# EL ARTE DE LA SANACIÓN:

# ARTE PRECOLOMBINO

APORTACIÓN TERAPÉUTICA: MARCELLI PEREIRA FERRAZ

Copyright© 2024. Valencia. España Todos los derechos reservados.

Título: Cuaderno de Pintura Tepéutica,

El Arte de la Sanación: Arte Preoclombino

1º Edición

Autor: Roberto Ávila Rodríguez (Bob Ávila)

Aportación Terapéutica: Psicóloga Marcelli Pereira Ferraz

Lugar de Publicación: Valencia. España

Bob Ávila Arte www.bobavila.es

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Las imágenes utilizadas en este trabajo que no son de nuestro banco de imágenes propio han sido obtenidas de fuentes gratuitas y libres de derechos de autor, en algunas páginas de internet, como Freepik, Shutterstock y otras fuentes gráficas. Agradecemos a la comunidad de creadores que comparten su trabajo de manera desinteresada, lo que permite enriquecer nuestras publicaciones de manera visualmente atractiva y significativa. Hemos realizado los esfuerzos necesarios para garantizar la exactitud y legalidad del contenido aquí presente.

El arte precolombino, creado por las civilizaciones indígenas de América antes de 1492, refleja su profunda conexión con la naturaleza, la espiritualidad y la cosmología. A través de símbolos como dioses y animales sagrados, estas expresiones artísticas exploraban conceptos fundamentales de la vida y la muerte, así como la conexión entre lo humano y lo divino.

La pintura terapéutica con símbolos prehispánicos permite explorar la conexión con las raíces culturales y espirituales. Estos símbolos facilitan la introspección, la sanación emocional y la reconexión con la historia y la identidad cultural. Además, fomentan un sentido de pertenencia y conexión con la comunidad y la tierra, honrando la diversidad cultural y fortaleciendo el vínculo con las tradiciones ancestrales.



# ¿Por qué puede ser terapéutico?

**1. Conexión con la naturaleza:**

Muchas de las imágenes en el arte precolombino están inspiradas en la naturaleza y en la relación armónica que estas civilizaciones tenían con su entorno. Colorear estas imágenes puede ayudar a las personas a conectarse con la naturaleza y encontrar calma y serenidad en su belleza.

**2. Relajación y atención plena:**

La actividad de colorear, especialmente diseños complejos y detallados, puede inducir un estado de relajación similar a la meditación. Al concentrarse en el acto de colorear y en los detalles de las imágenes, las personas pueden desconectarse del estrés y la ansiedad del mundo exterior.

**3. Estimulación cognitiva:**

Colorear requiere coordinación mano-ojo, concentración y atención al detalle, lo que puede ser beneficioso para mantener la agudeza mental y mejorar la concentración, especialmente en personas mayores.

**4. Expresión cultural y ancestral:**

Para aquellos que tienen raíces en las culturas precolombinas, colorear imágenes inspiradas en su arte ancestral puede ser una forma de reconectar con su herencia cultural y sentirse arraigados a su identidad.





# Civilizaciones precolombinas más destacadas

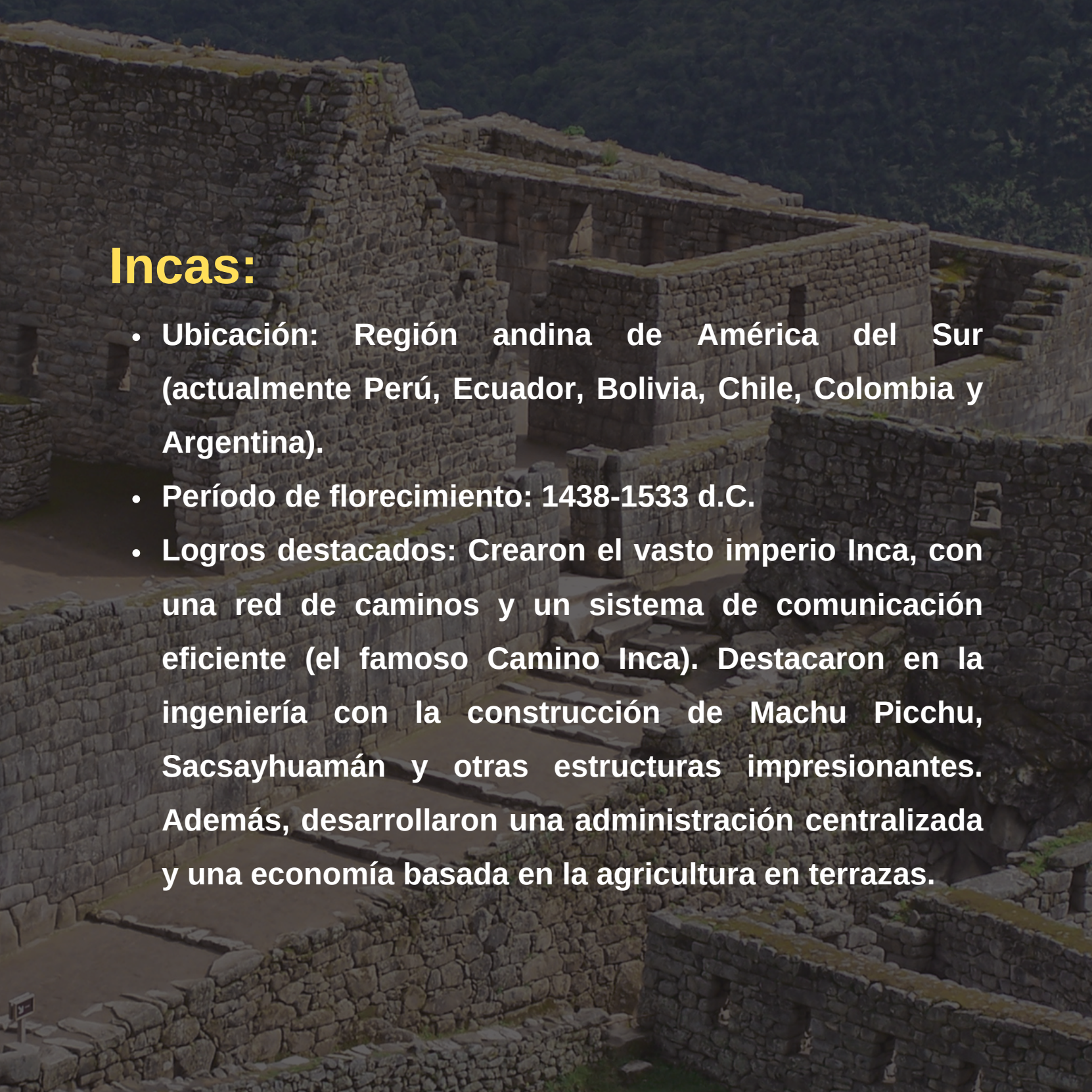


## Mayas:

- **Ubicación: Mesoamérica (actualmente México, Guatemala, Belice, Honduras y El Salvador).**
- **Período de florecimiento: 250-900 d.C.**
- **Logros destacados: Desarrollaron un elaborado sistema de escritura jeroglífica, calendarios precisos, arquitectura monumental (como las pirámides de Tikal y Chichén Itzá), y arte vibrante en cerámica y escultura.**

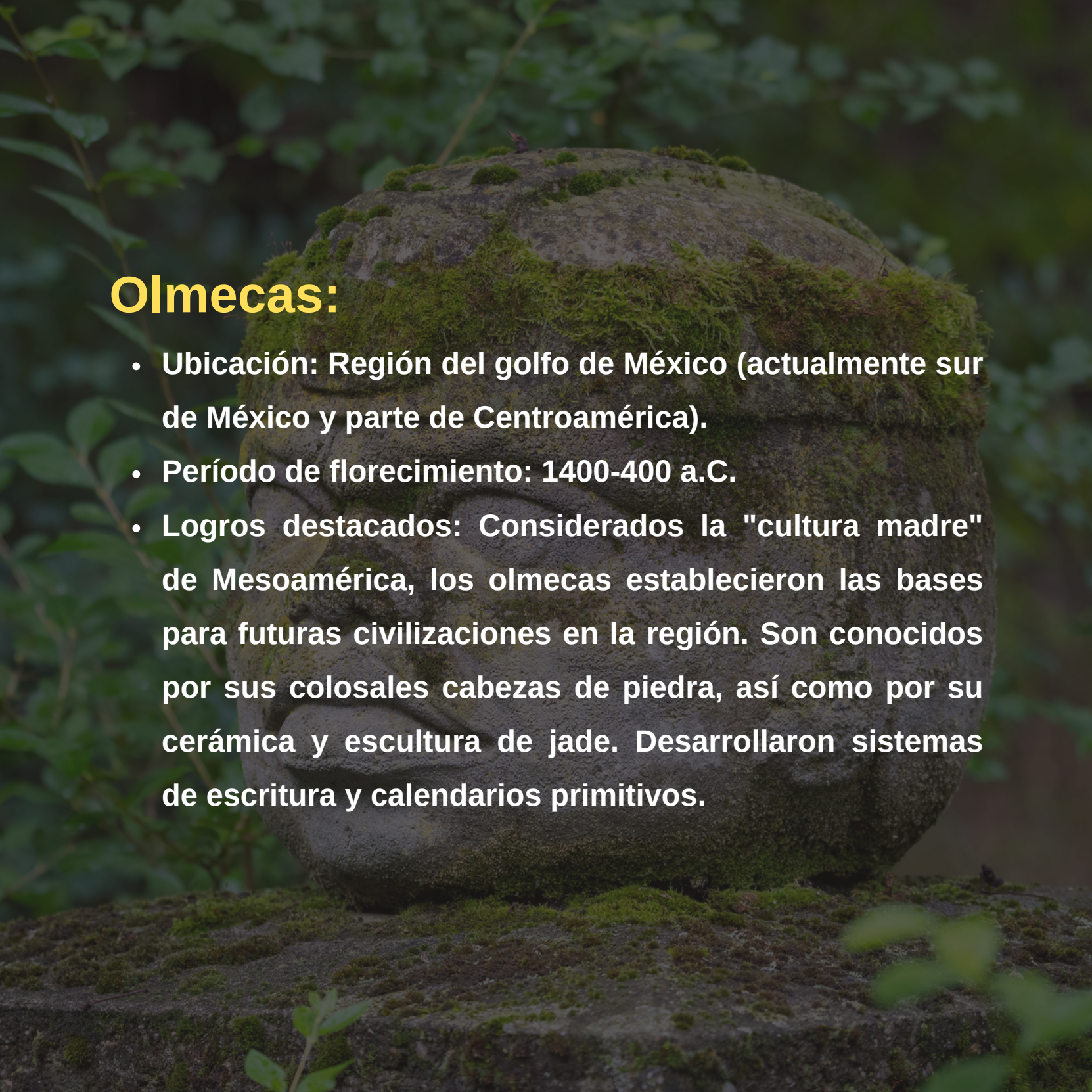
## Aztecas (Mexicas):

- **Ubicación: Mesoamérica, principalmente en el valle de México (actualmente Ciudad de México).**
- **Período de florecimiento: 1325-1521 d.C. (fundación de Tenochtitlán hasta la conquista española).**
- **Logros destacados: Fundaron la ciudad de Tenochtitlán, que se convirtió en una de las mayores y más avanzadas metrópolis de su tiempo. Desarrollaron sistemas de irrigación, un calendario altamente preciso, y una rica iconografía en arte y arquitectura, como la Pirámide del Sol y la Luna en Teotihuacán.**



# Incas:

- **Ubicación: Región andina de América del Sur (actualmente Perú, Ecuador, Bolivia, Chile, Colombia y Argentina).**
- **Período de florecimiento: 1438-1533 d.C.**
- **Logros destacados: Crearon el vasto imperio Inca, con una red de caminos y un sistema de comunicación eficiente (el famoso Camino Inca). Destacaron en la ingeniería con la construcción de Machu Picchu, Sacsayhuamán y otras estructuras impresionantes. Además, desarrollaron una administración centralizada y una economía basada en la agricultura en terrazas.**



## Olmecas:

- **Ubicación: Región del golfo de México (actualmente sur de México y parte de Centroamérica).**
- **Período de florecimiento: 1400-400 a.C.**
- **Logros destacados: Considerados la "cultura madre" de Mesoamérica, los olmecas establecieron las bases para futuras civilizaciones en la región. Son conocidos por sus colosales cabezas de piedra, así como por su cerámica y escultura de jade. Desarrollaron sistemas de escritura y calendarios primitivos.**



# Teotihuacanos:

- **Ubicación: Valle de México (actualmente México).**
- **Período de florecimiento: 200 a.C. - 650 d.C.**
- **Logros destacados: Construyeron la ciudad de Teotihuacán, una de las mayores y más influyentes urbes de Mesoamérica en su época. Su arquitectura monumental incluye la Pirámide del Sol, la Pirámide de la Luna y la Calzada de los Muertos. Fueron comerciantes y artesanos hábiles, difundiendo su influencia por toda Mesoamérica.**

## Nazca:

- **Ubicación: Región costera del sur de Perú.**
- **Período de florecimiento: 200 a.C. - 600 d.C.**
- **Logros destacados: Famosos por las Líneas de Nazca, gigantescos geoglifos trazados en el desierto que representan figuras zoomorfas y geométricas. También destacaron en la cerámica, la textilería y la ingeniería hidráulica. Se cree que desarrollaron una sociedad religiosa y ceremonial centrada en la adoración de los dioses y la fertilidad de la tierra.**

# Paracas:

- **Ubicación: Región costera del sur de Perú.**
- **Período de florecimiento: 800 a.C. - 100 d.C.**
- **Logros destacados: Conocidos por su arte textil excepcionalmente elaborado, que incluye mantos y tejidos con intrincados diseños geométricos y representaciones de animales. Desarrollaron técnicas avanzadas de tejido y tintura, y también practicaban la trepanación craneal con fines médicos y rituales.**



# Antes de comenzar...

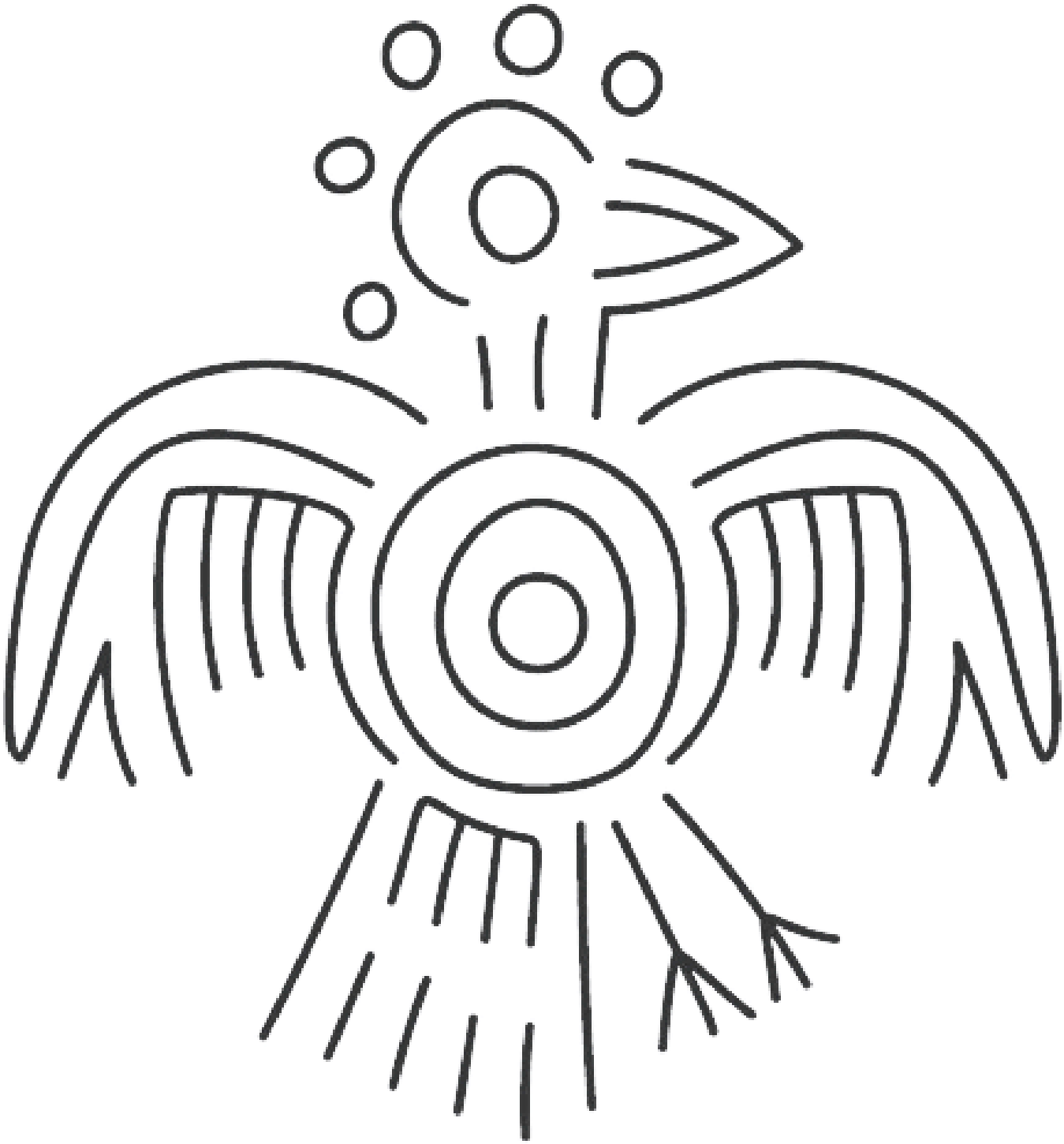


## Materiales:

- De preferencia usa lápices de colores, marcadores, o crayones.
- Un sacapuntas (si usas lápices de colores) para mantener tus herramientas afiladas.
- Borrador, en caso de que necesites corregir algún error.
- Una superficie plana y estable para colorear, como una mesa o un escritorio.
- Buena iluminación para evitar fatiga visual.
- Tiempo dedicado exclusivamente para ti, para que puedas sumergirte completamente en el proceso sin interrupciones.

## Consejos:

- Antes de comenzar a colorear, tómate un momento para respirar profundamente y relajarte. Prepara tu espacio de trabajo para que te sientas cómodo/a y tranquilo/a.
- Examina todas las imágenes del cuaderno antes de decidir por dónde empezar. Quizás quieras seleccionar las imágenes que más te llamen la atención o que te inspiren de alguna manera.
- No tengas miedo de experimentar con diferentes técnicas y colores. ¡La creatividad es bienvenida! Siempre puedes comenzar con colores más suaves y luego agregar capas más intensas.
- Si estás utilizando lápices de colores, recuerda aplicar una presión uniforme para lograr colores más vibrantes y mezclas suaves.
- Si te sientes atascado/a o indeciso/a sobre qué colores usar, prueba buscar inspiración en la naturaleza o en otras obras de arte.
- Date permiso para cometer errores y no te presiones demasiado por lograr la perfección. El proceso de colorear debe ser relajante y divertido.
- A medida que avances, tómate descansos breves para estirarte y relajar tus ojos y manos.
- Después de terminar de colorear cada imagen, tómate un momento para admirar tu trabajo y reflexionar sobre tu experiencia.

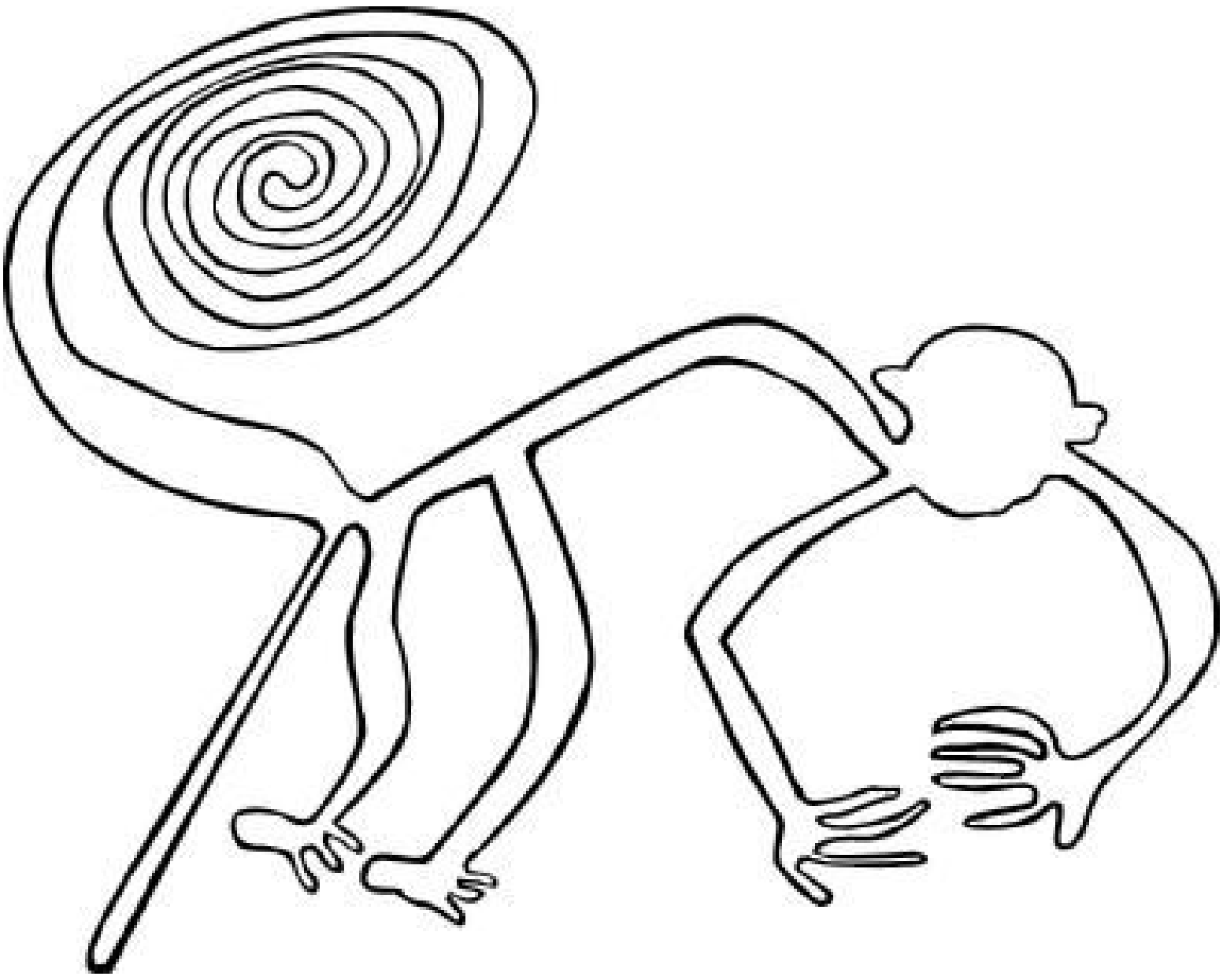


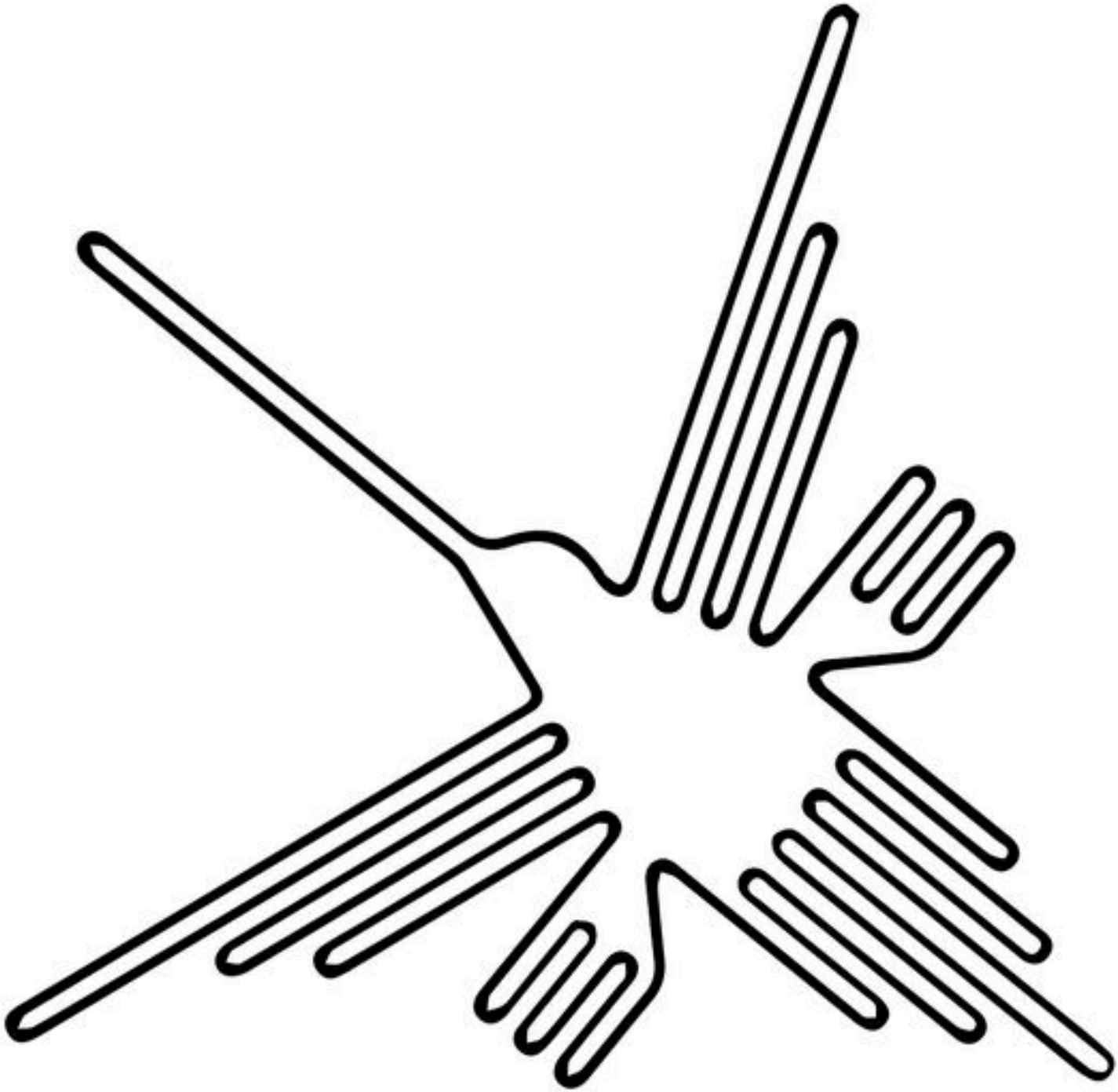


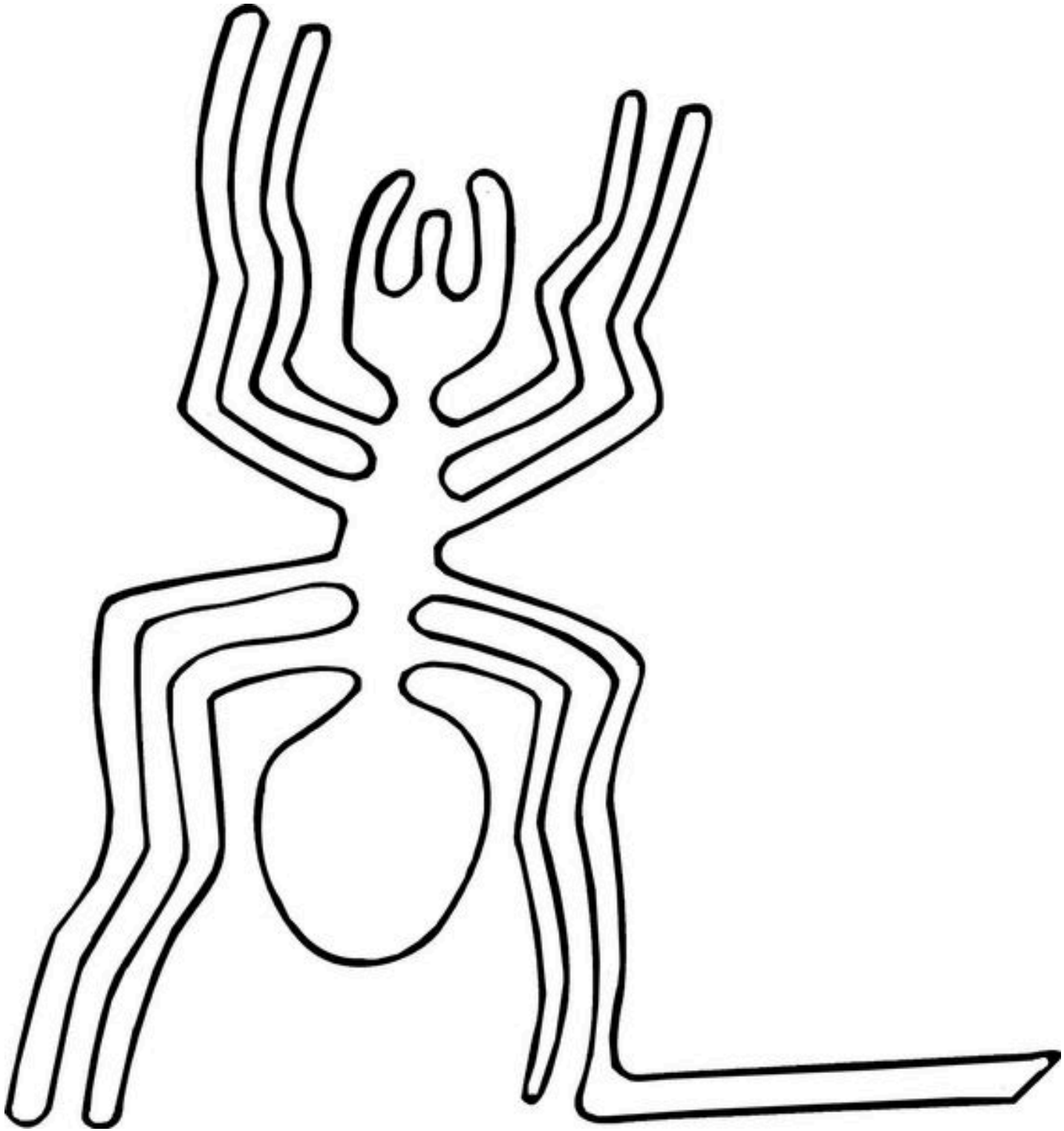




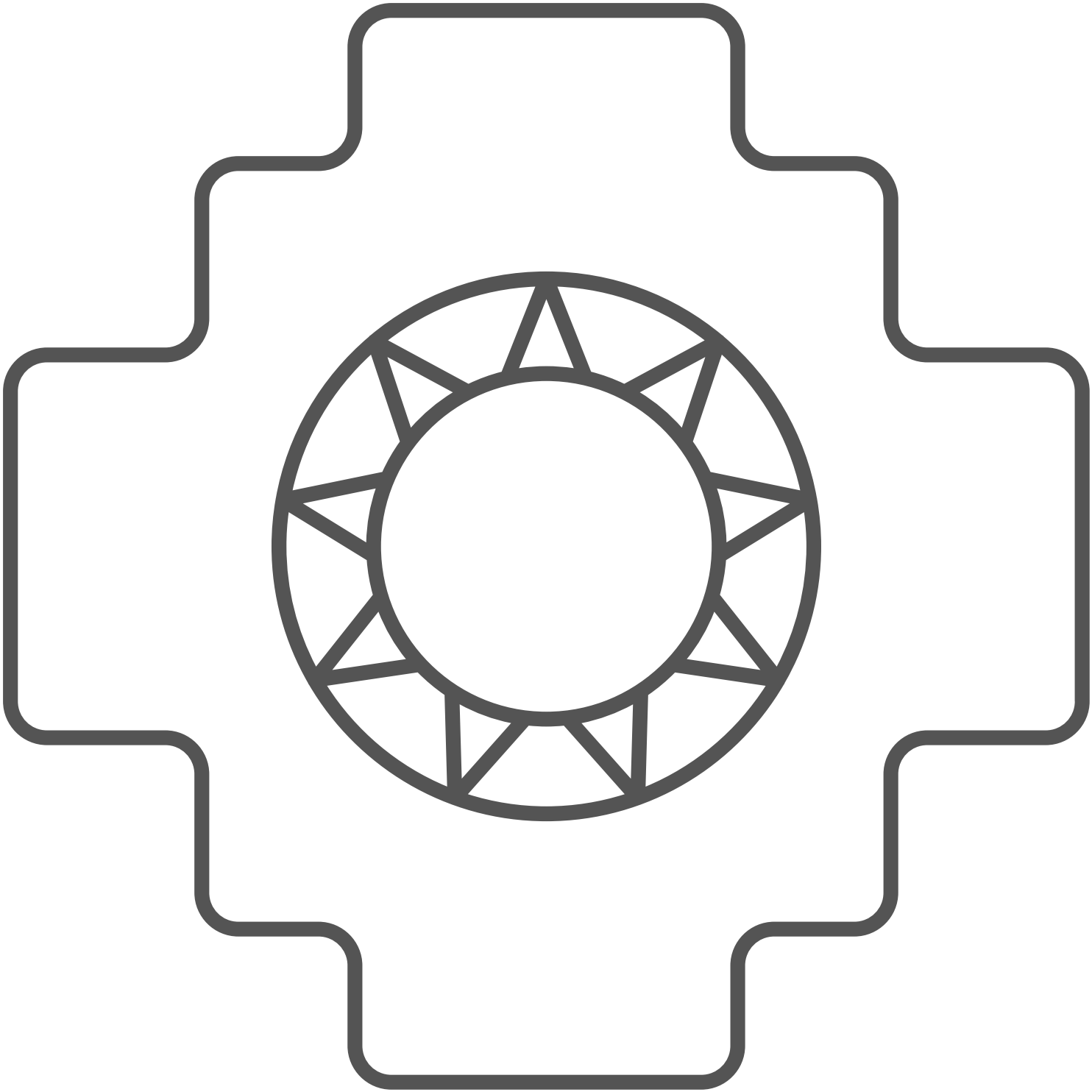


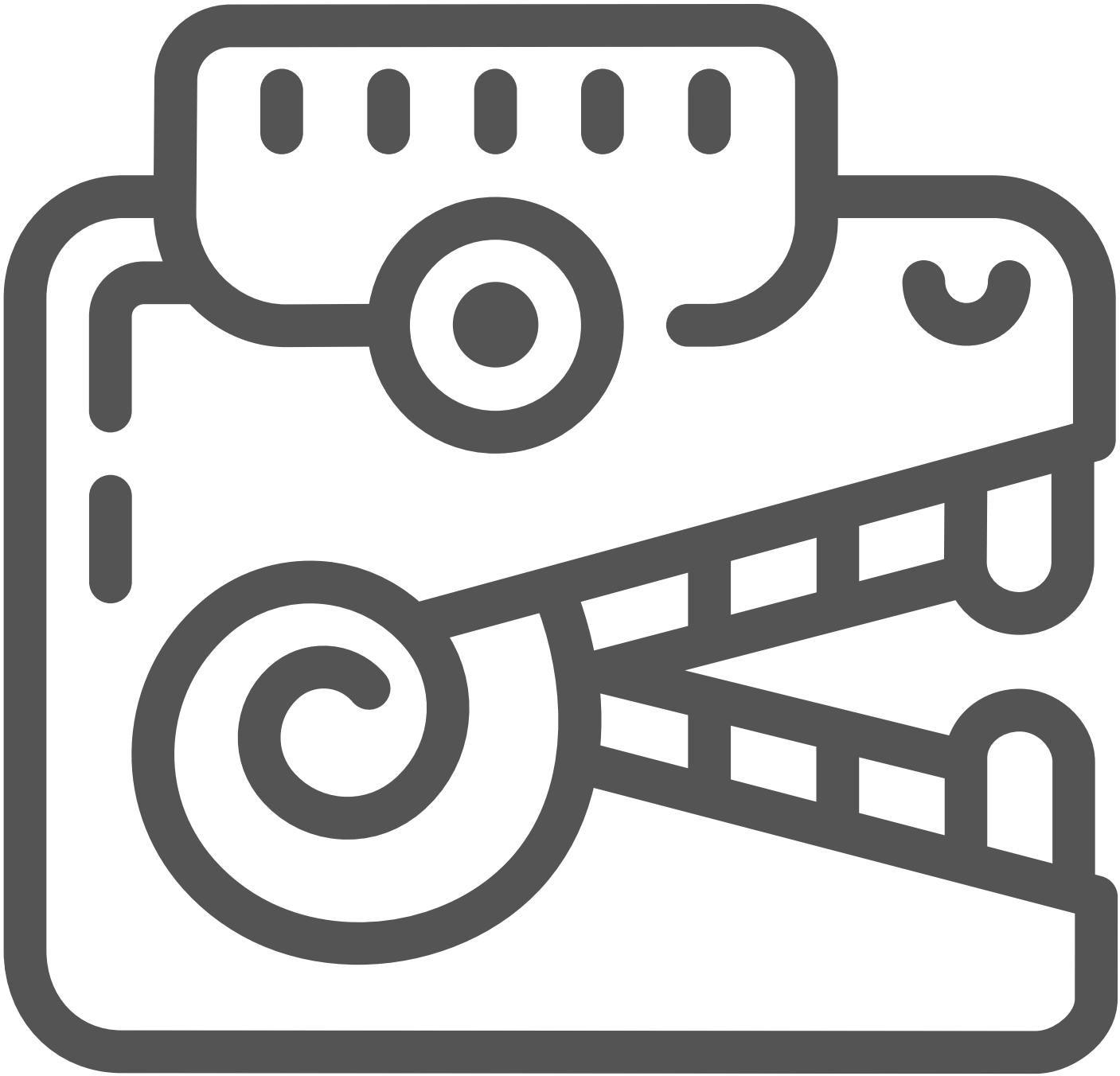


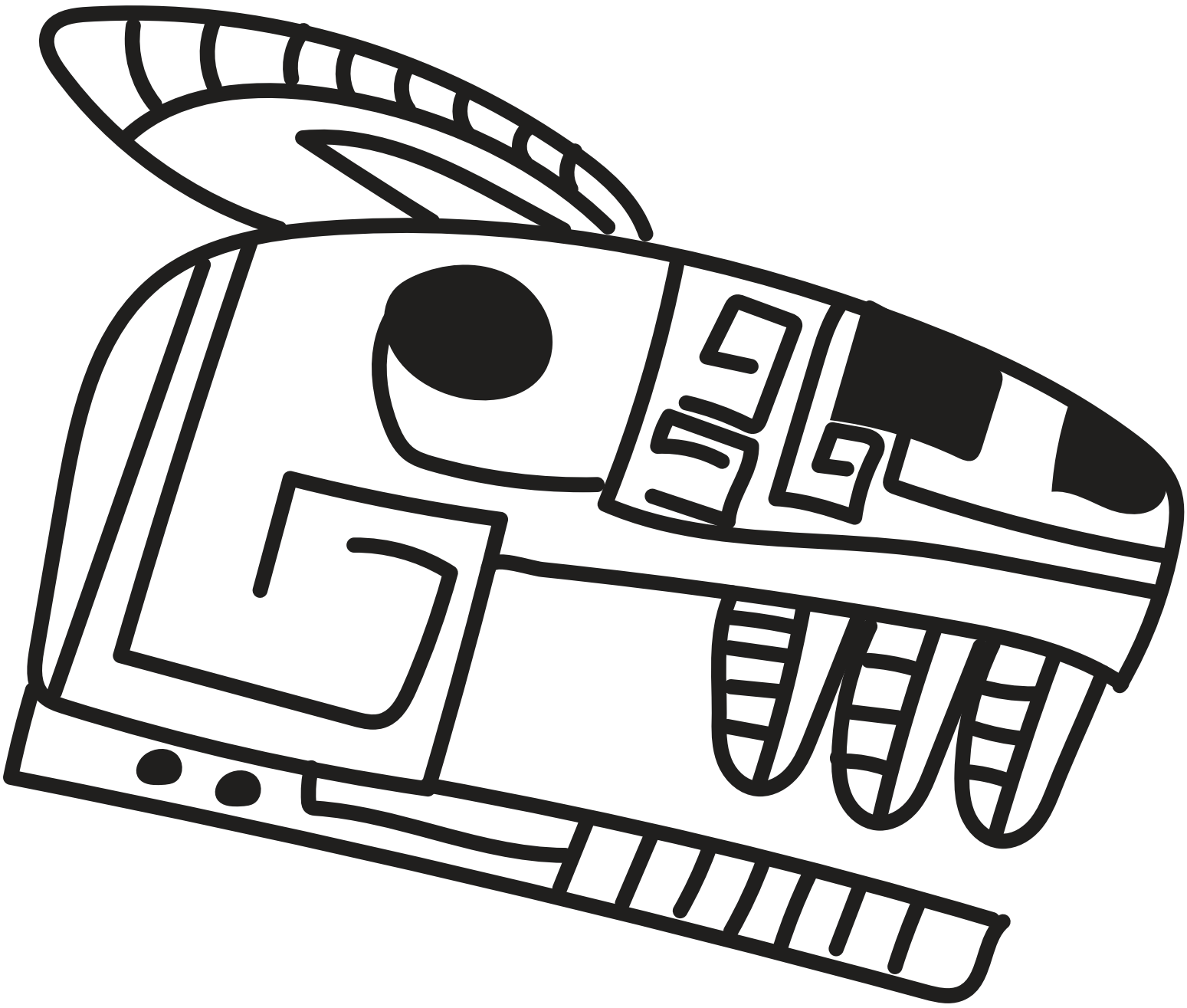




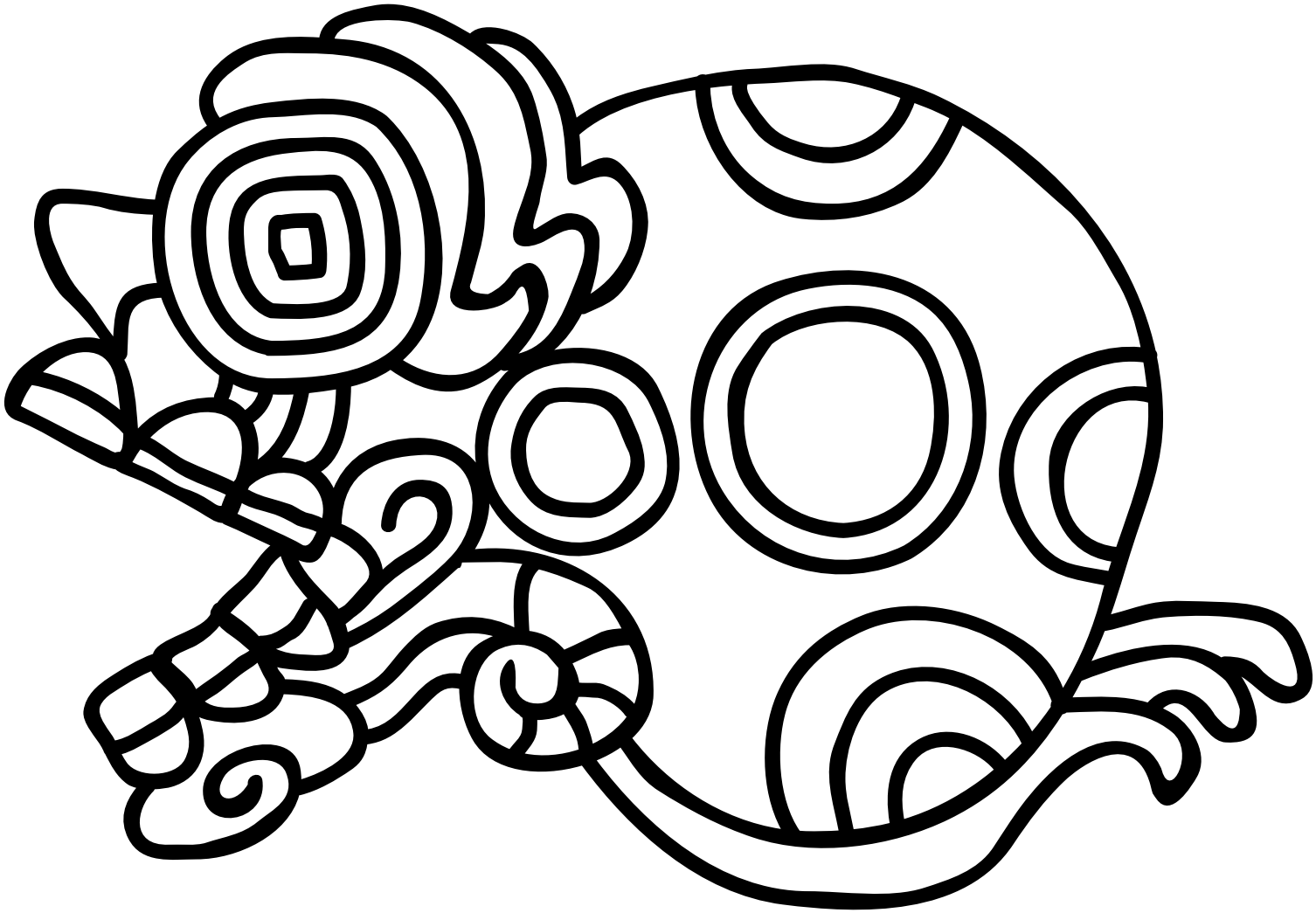








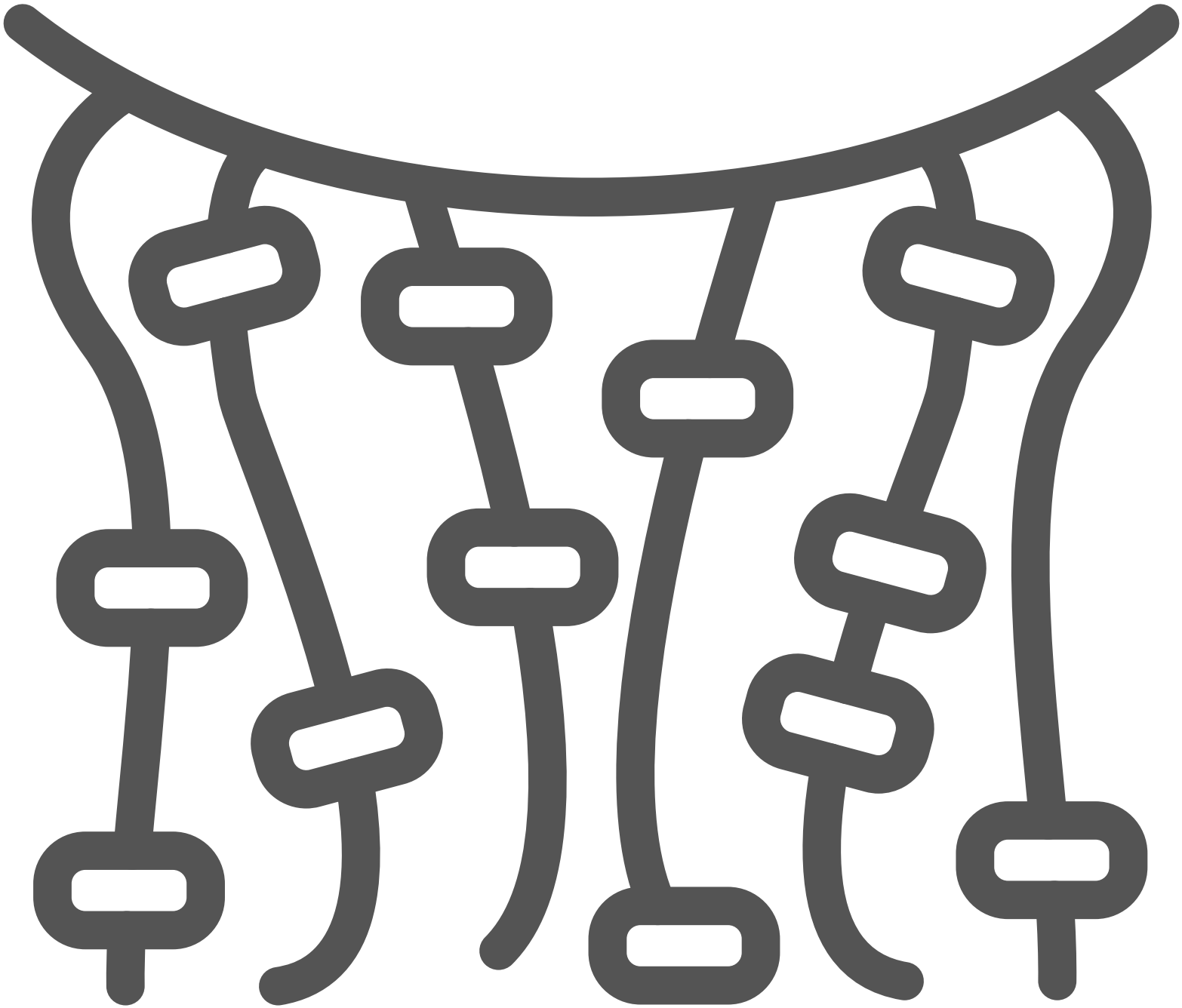




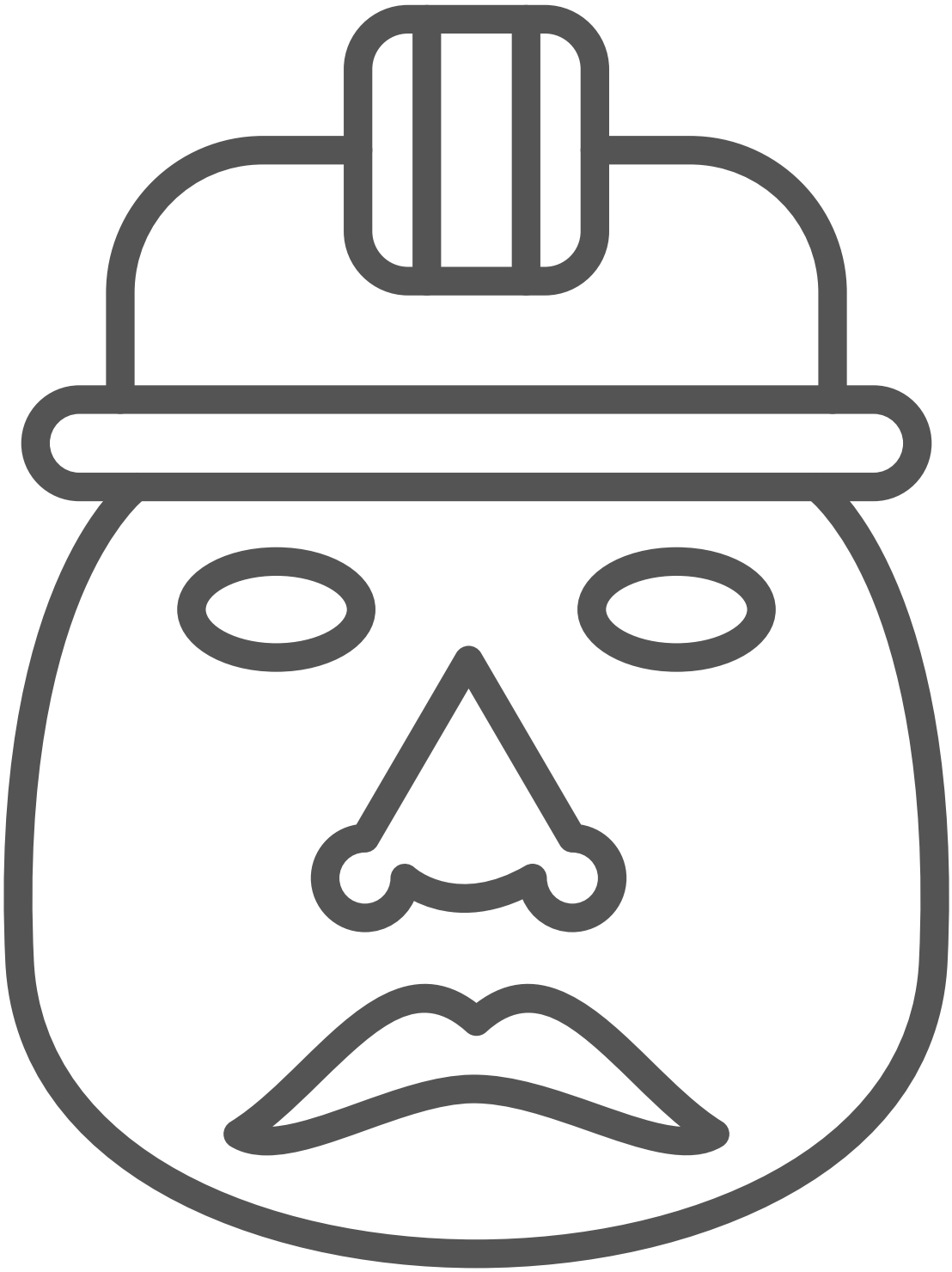




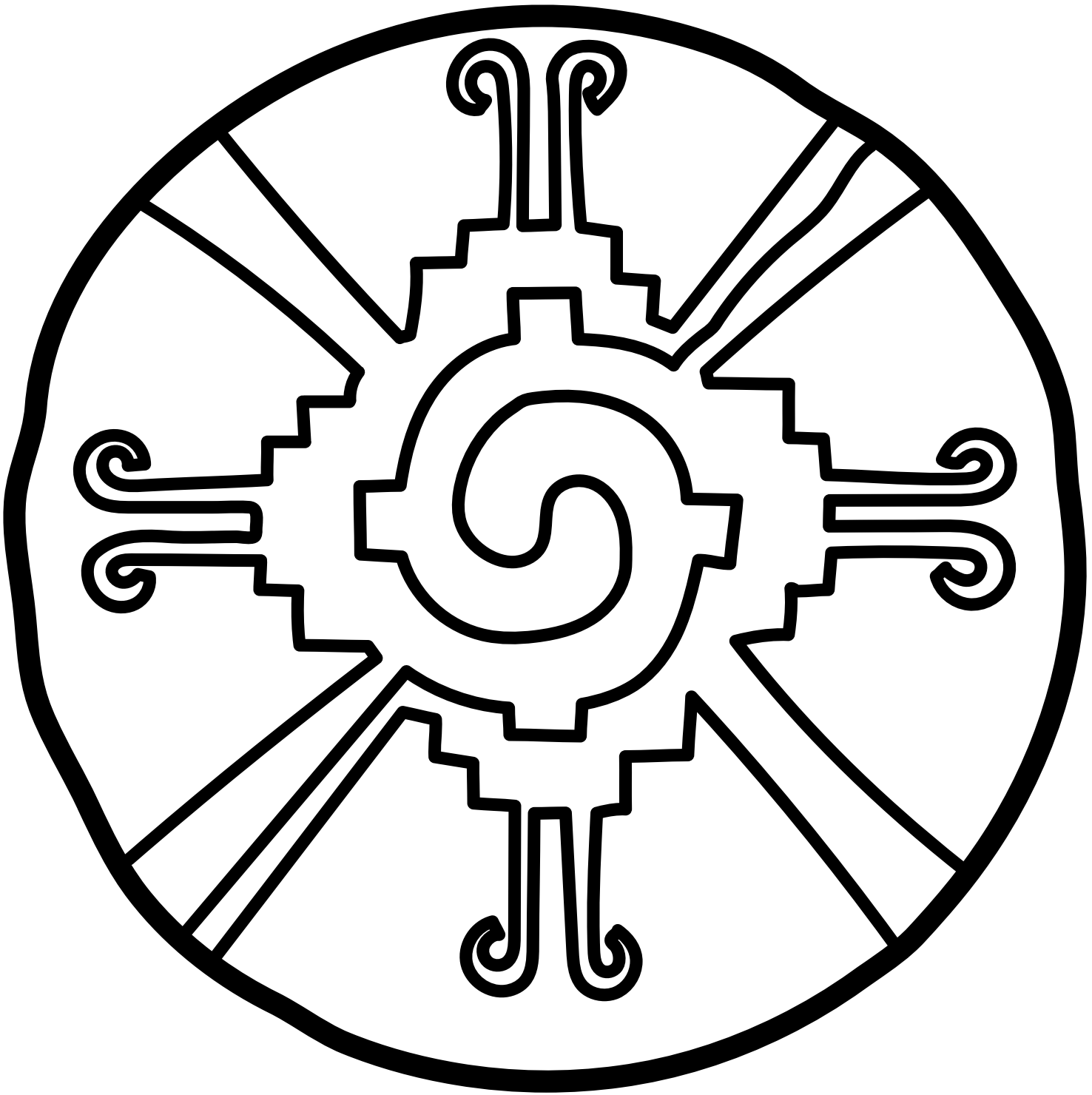


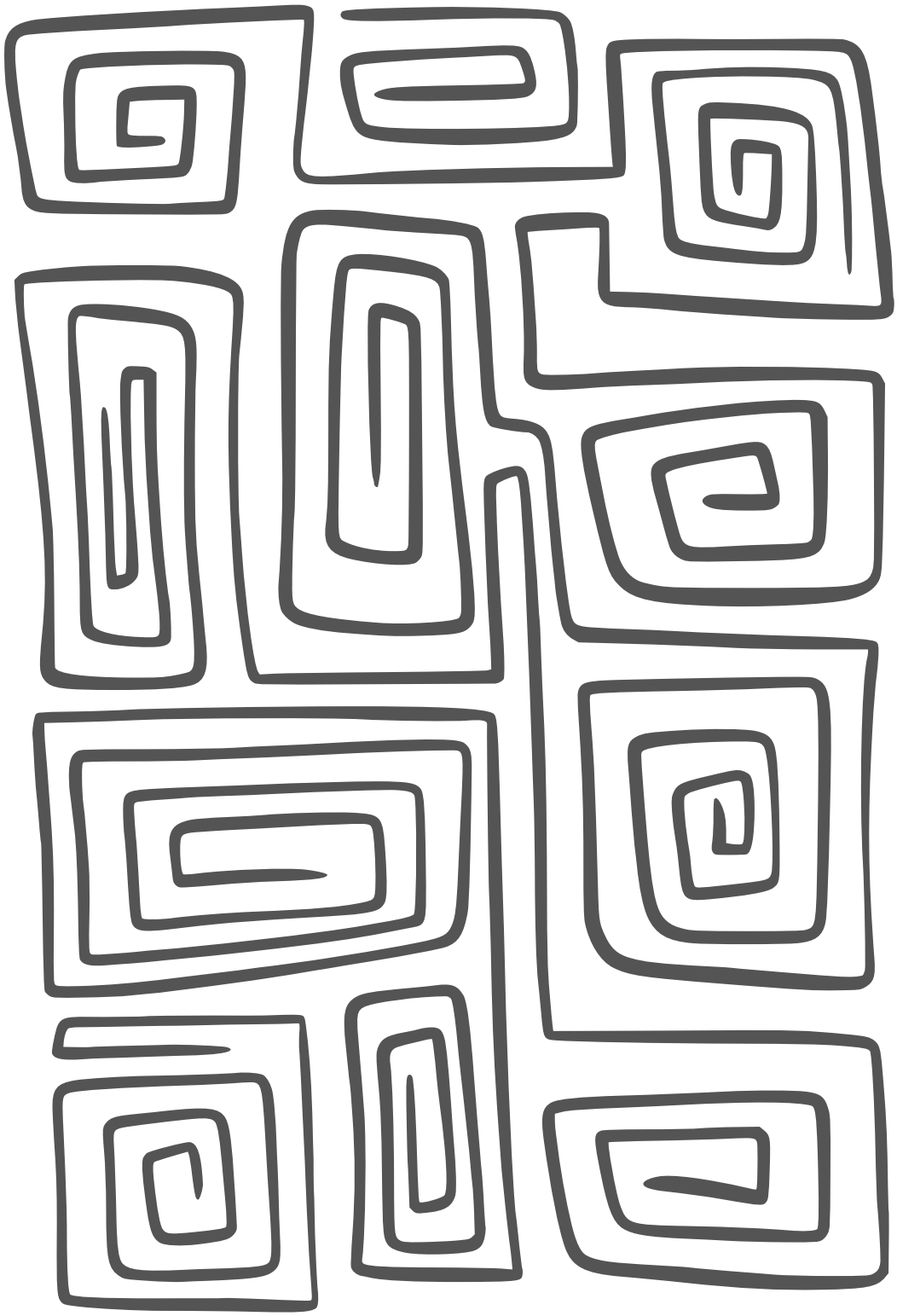


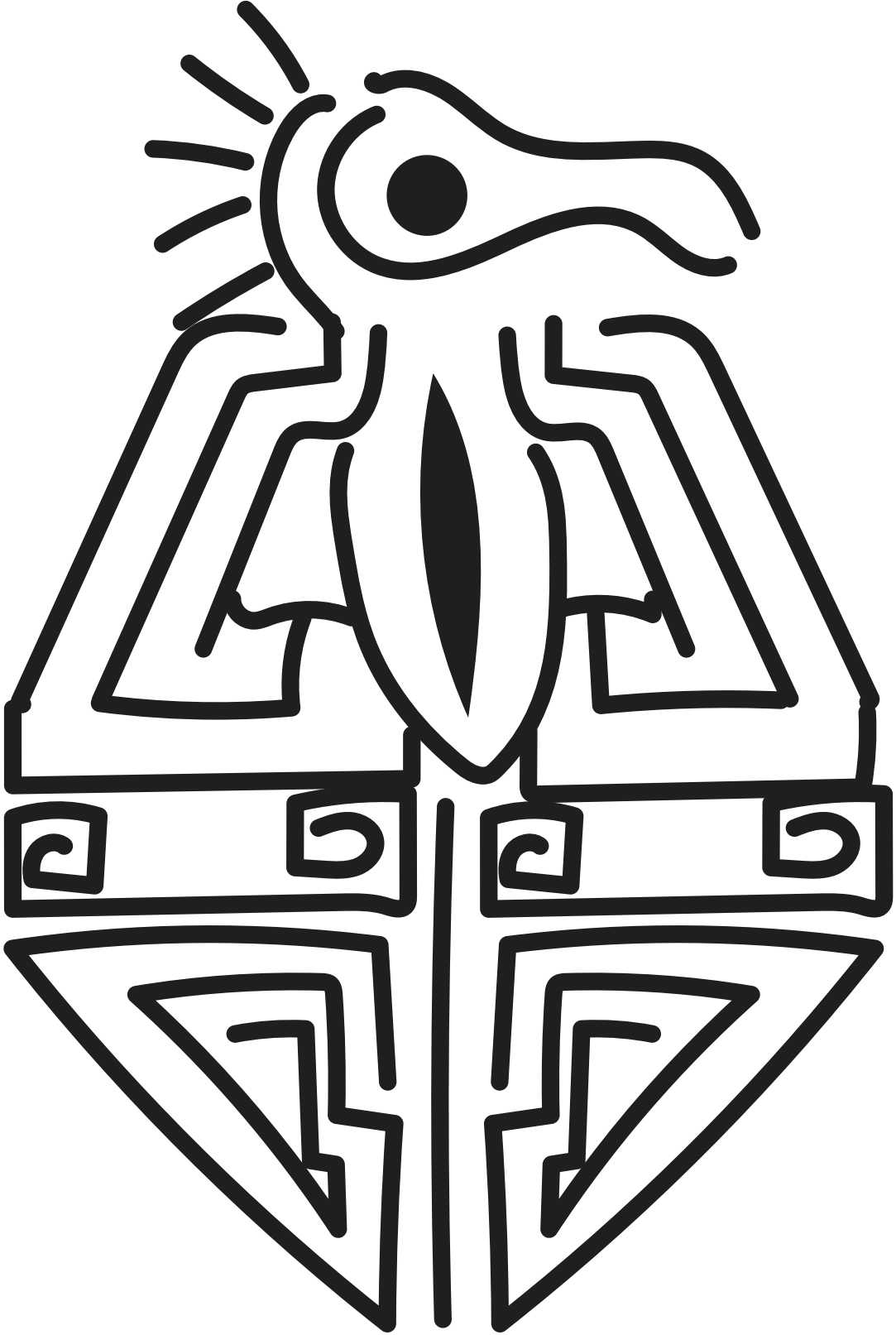


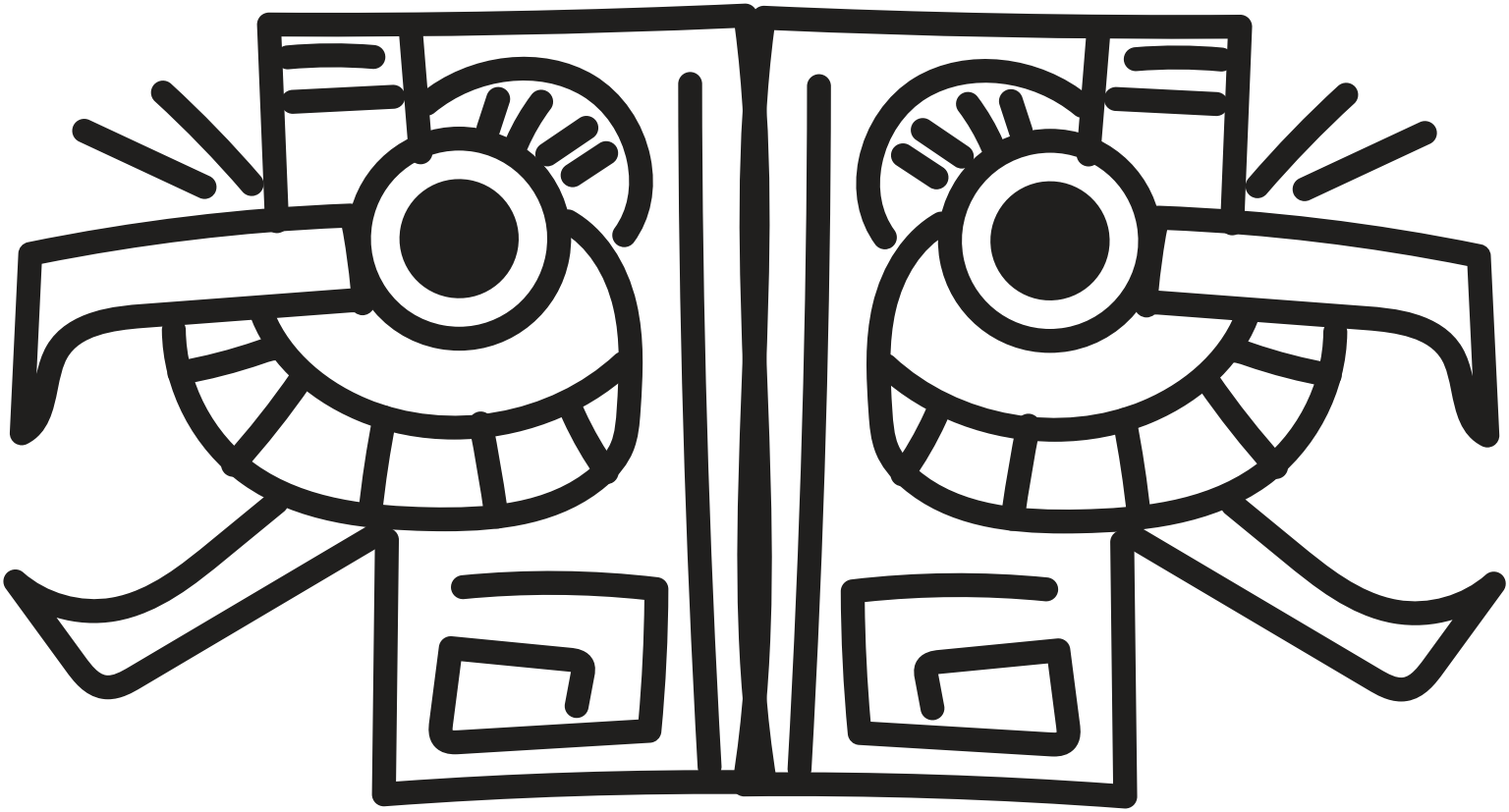


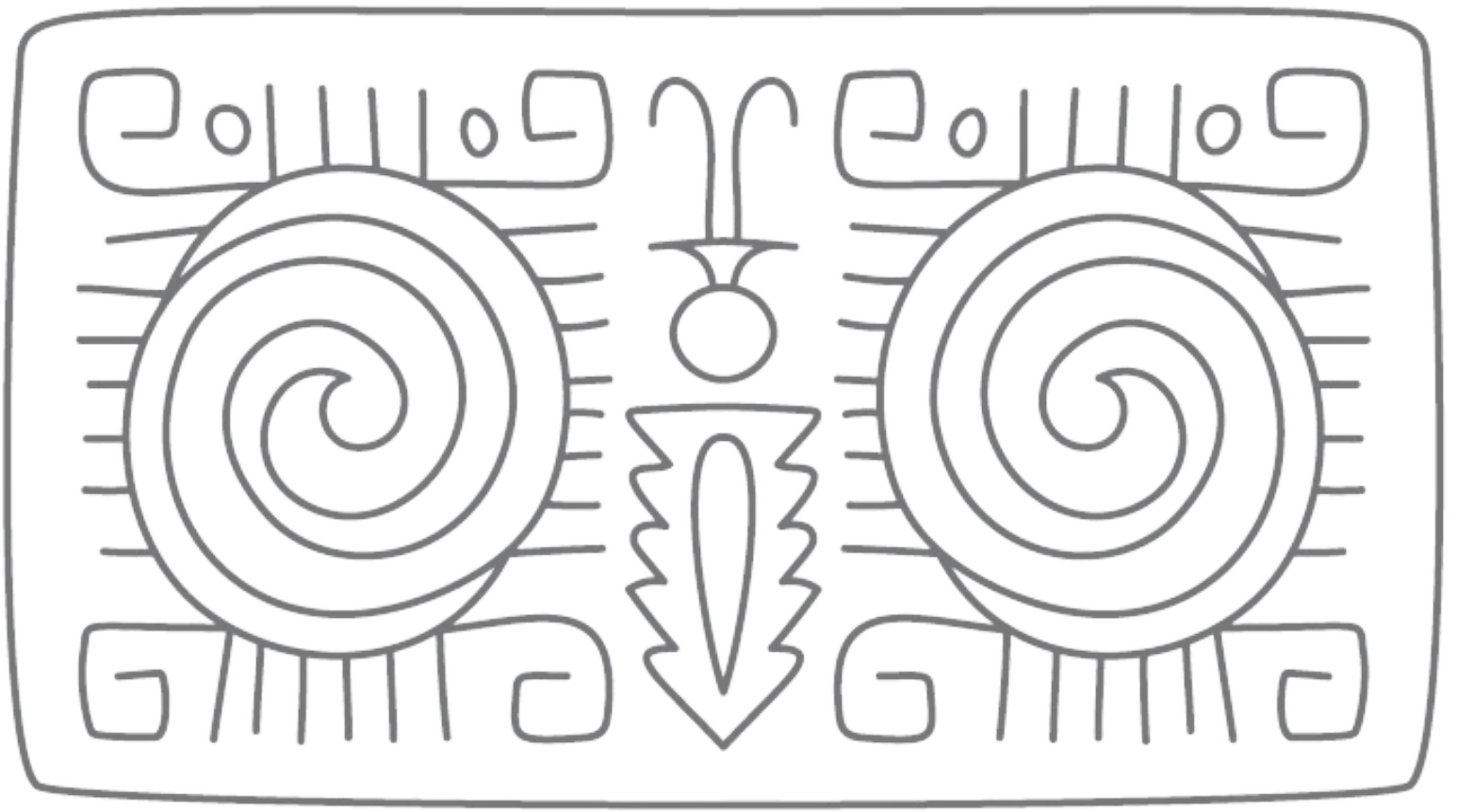




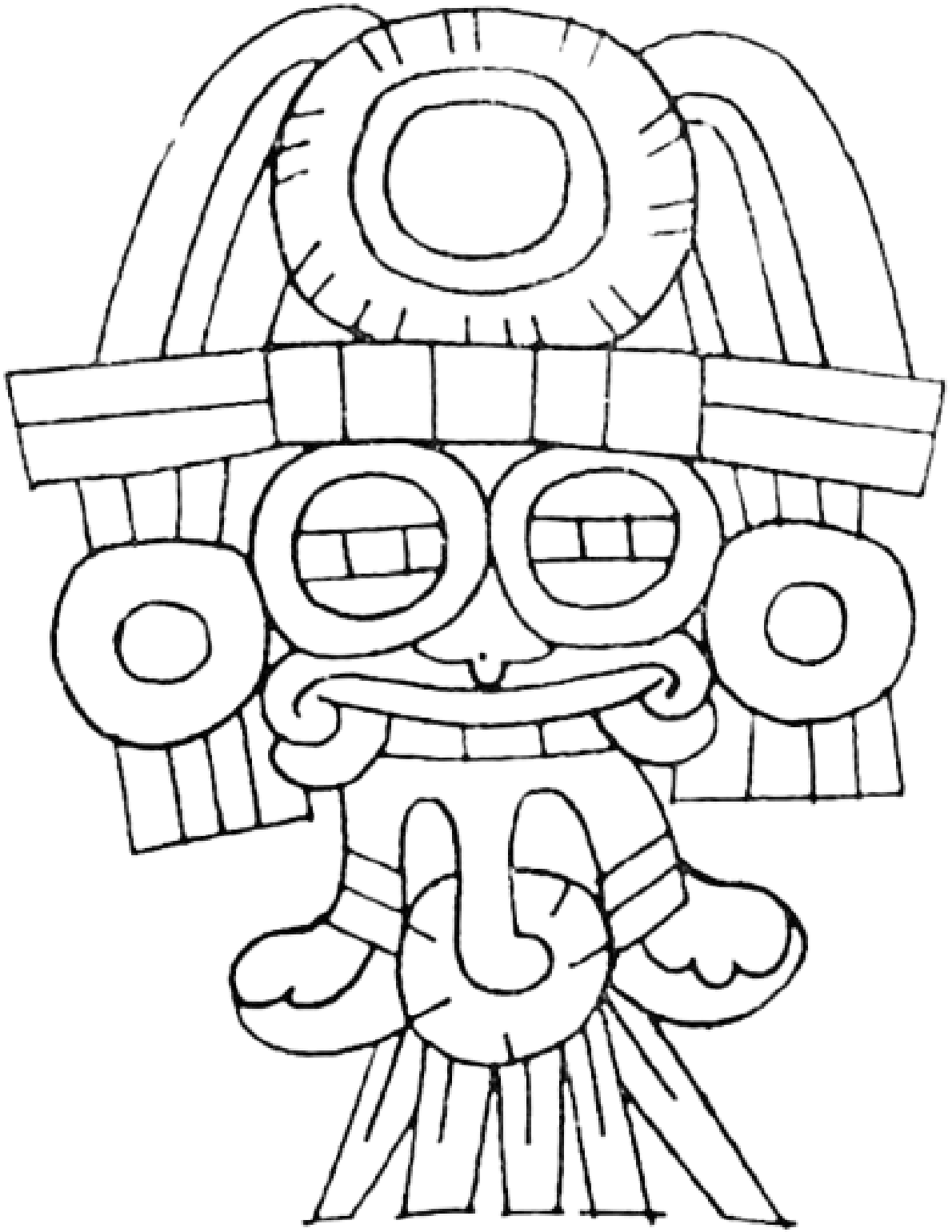












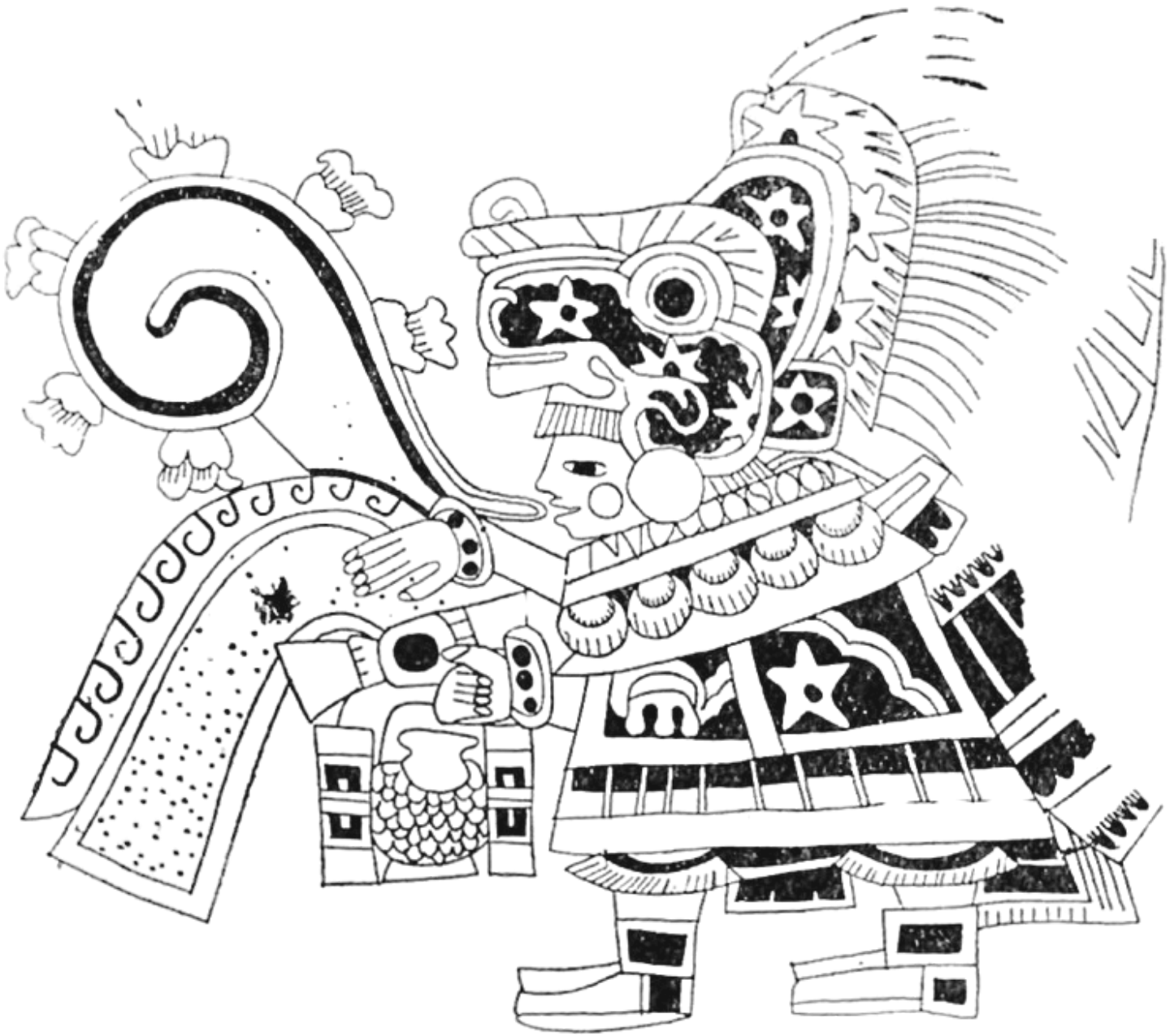




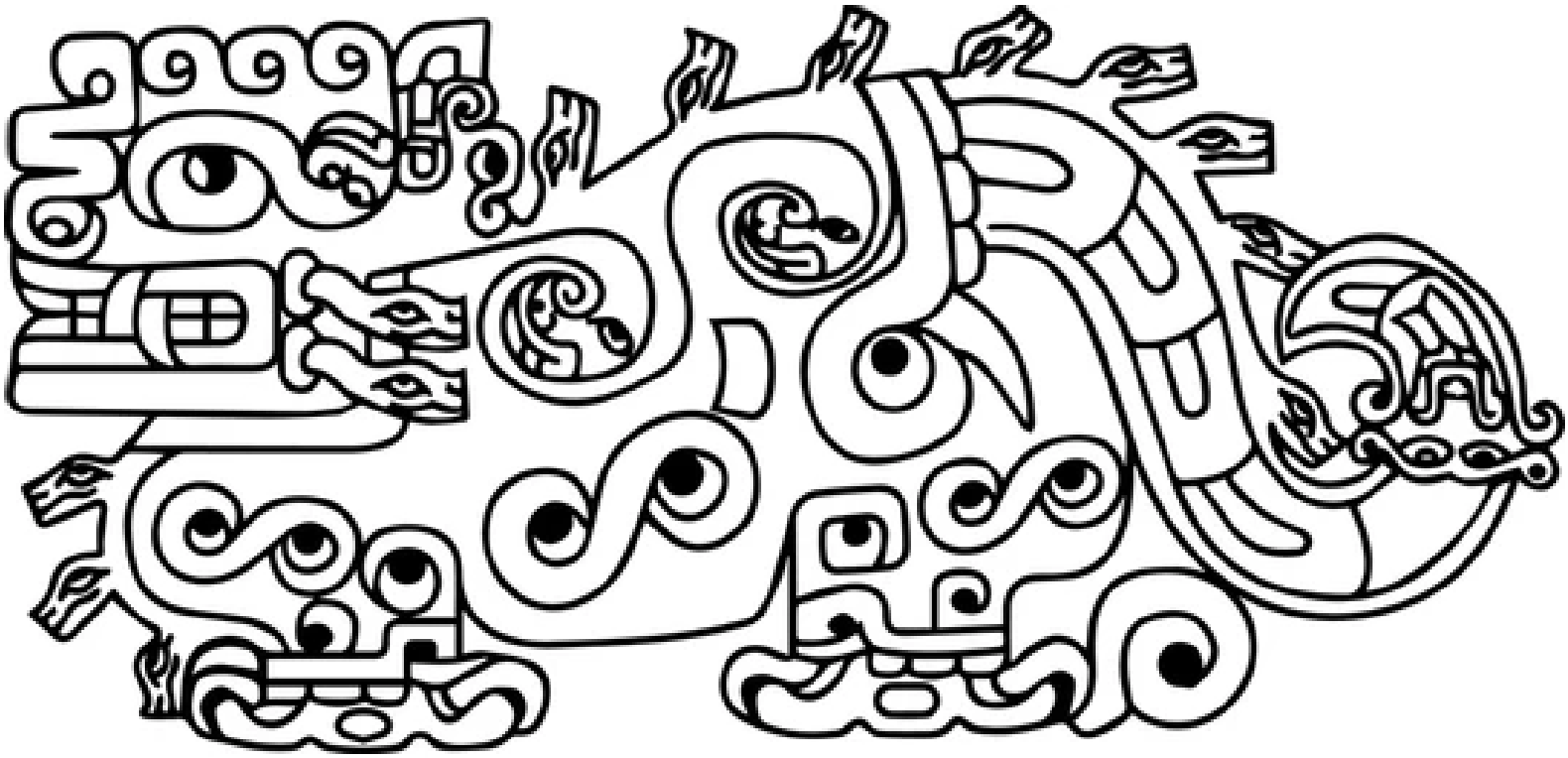


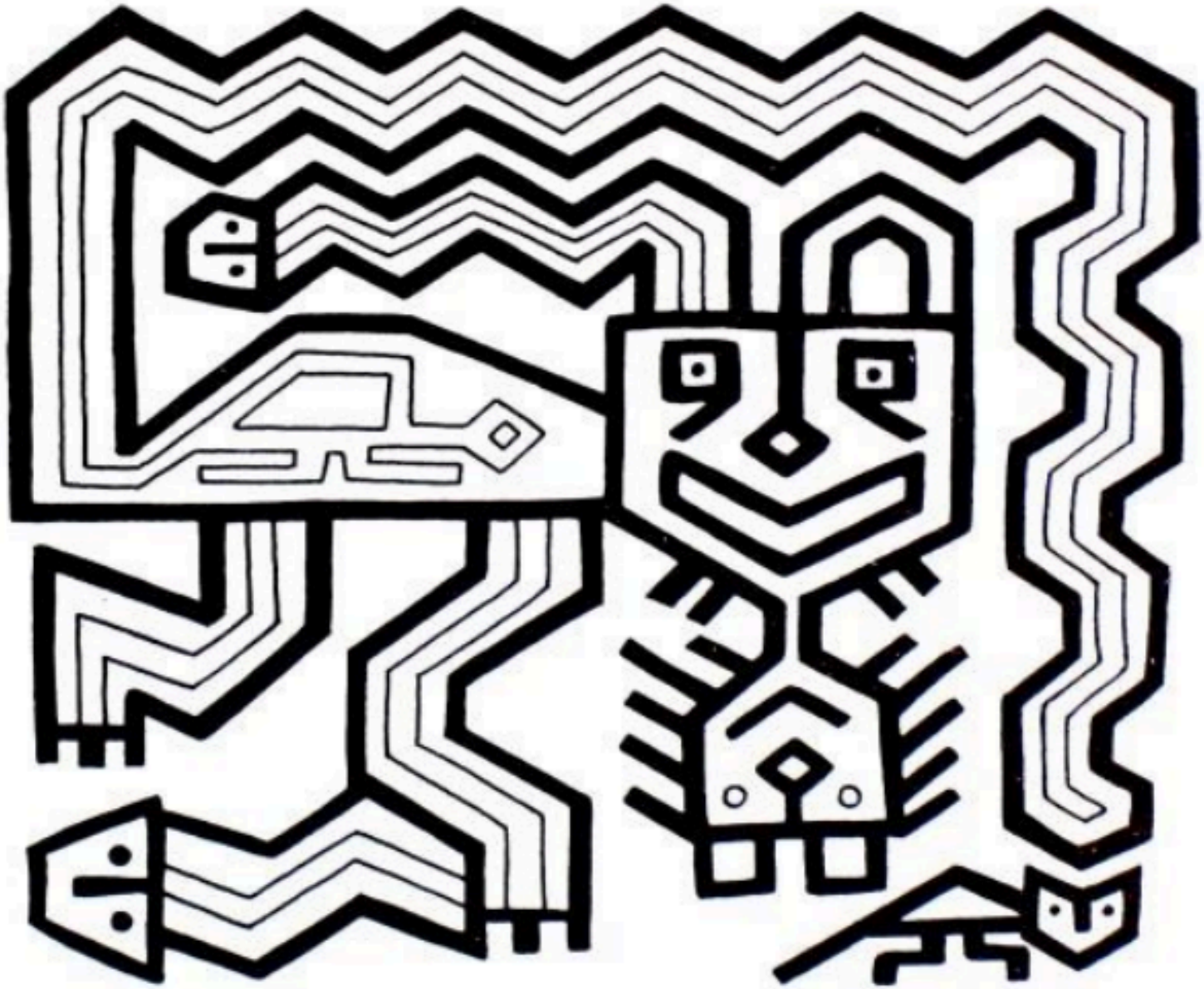








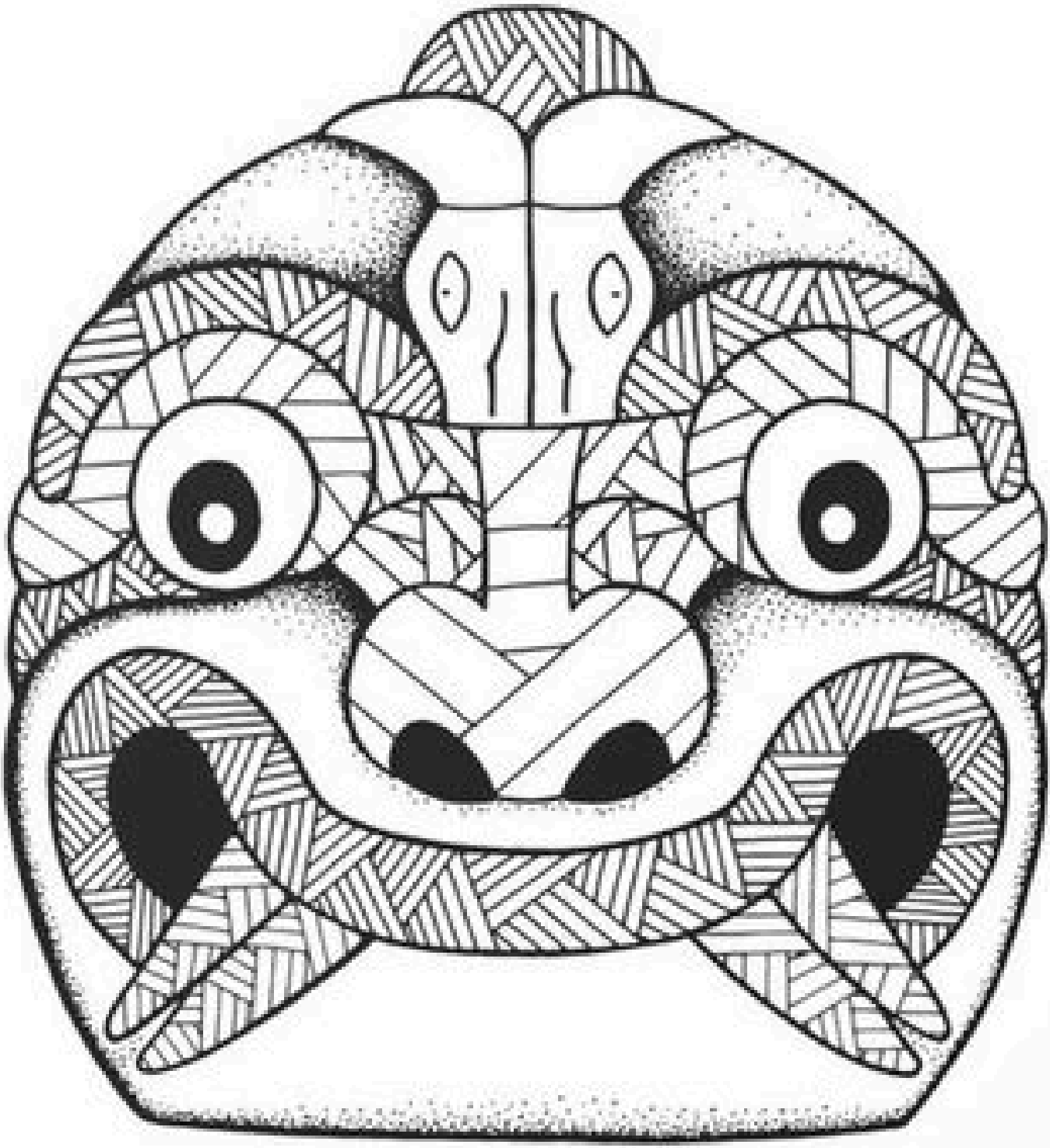


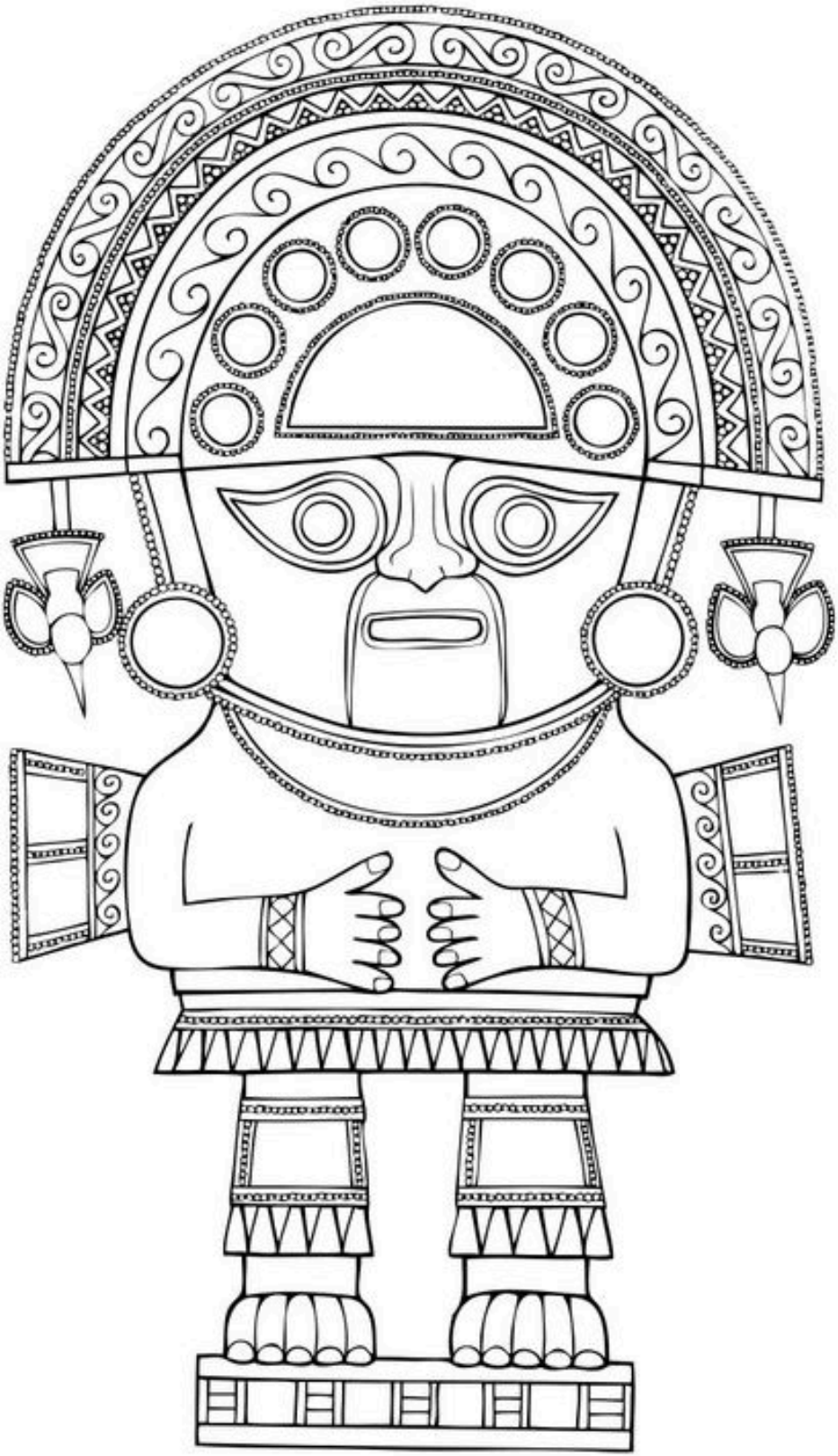














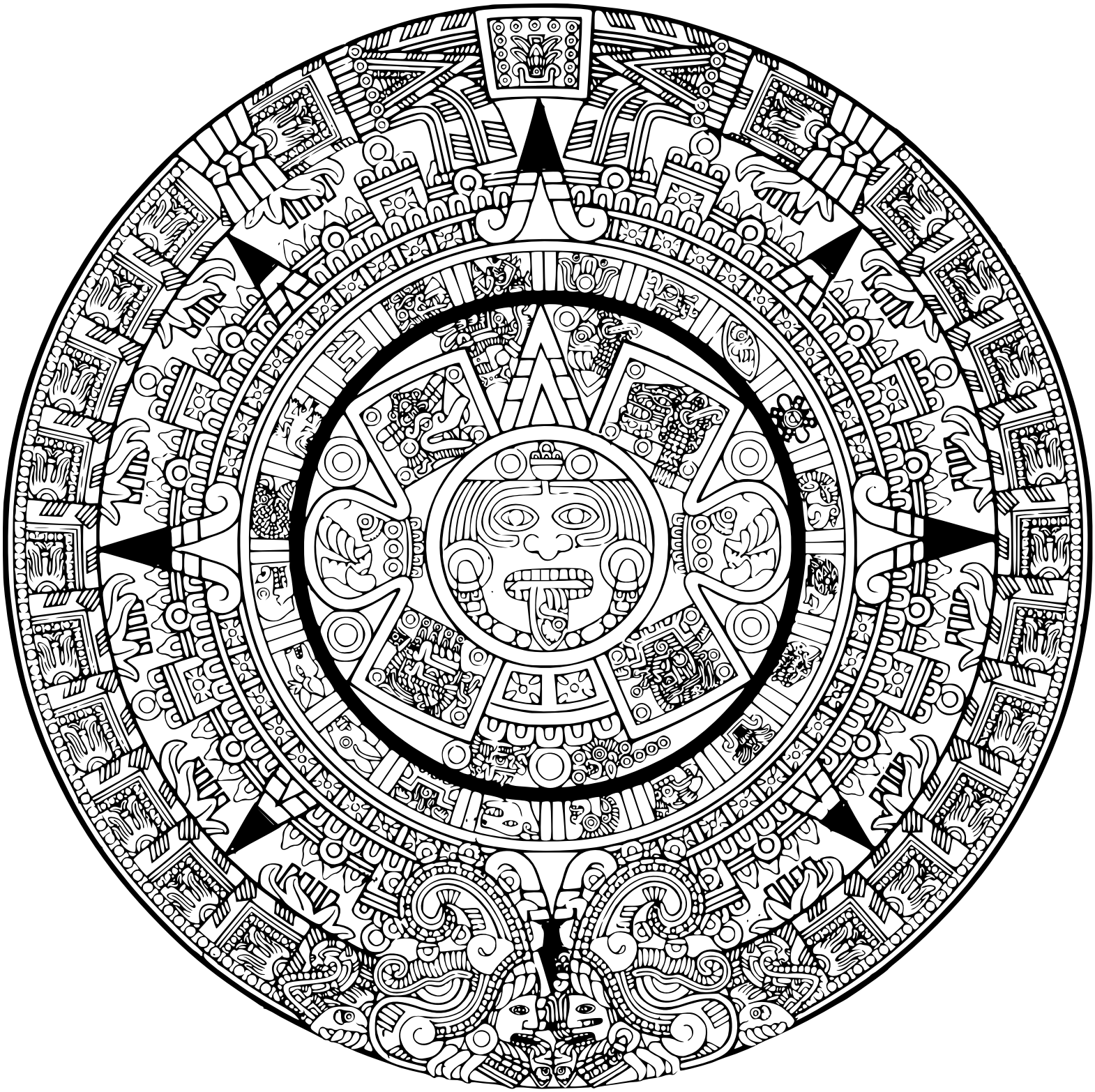


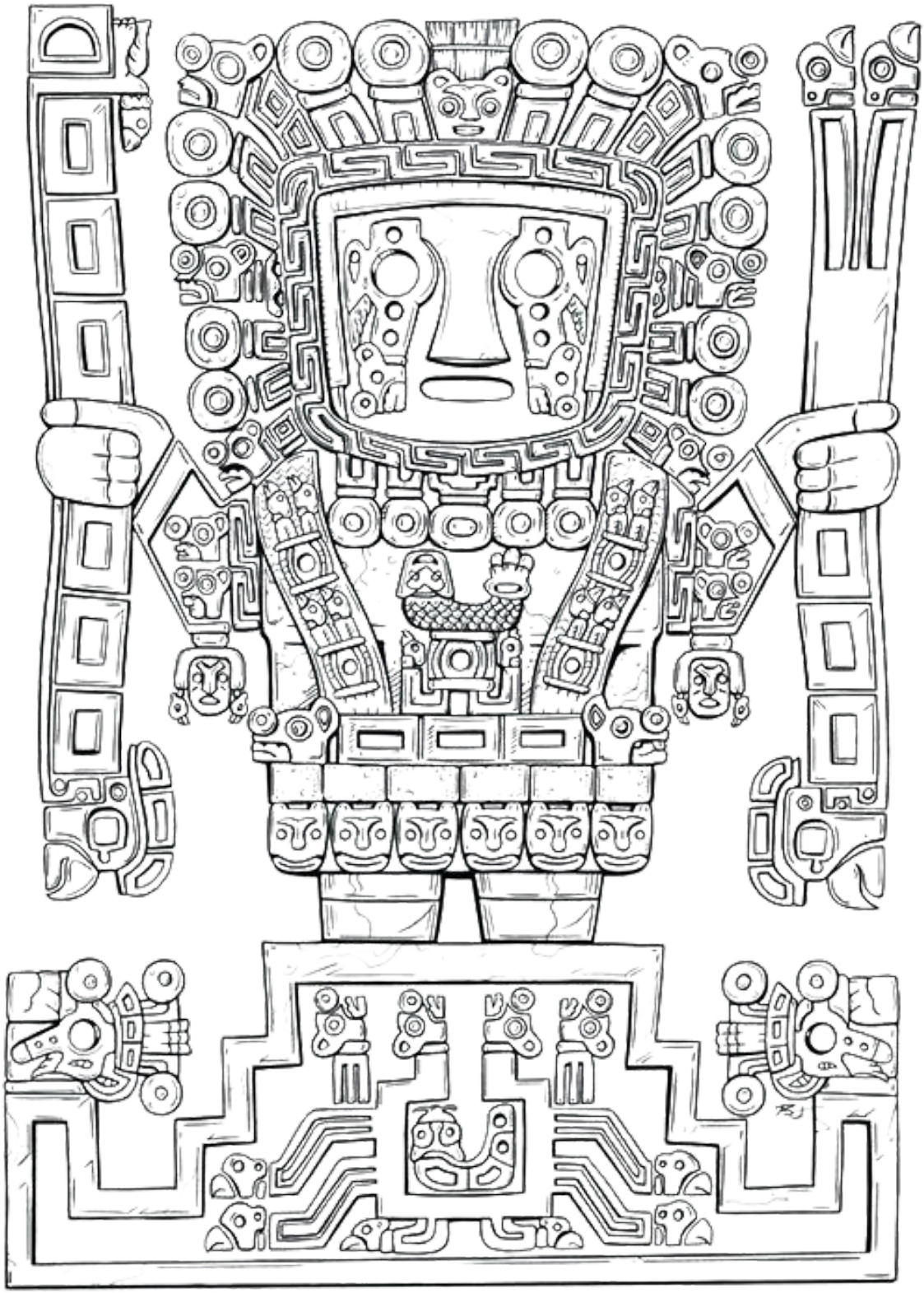


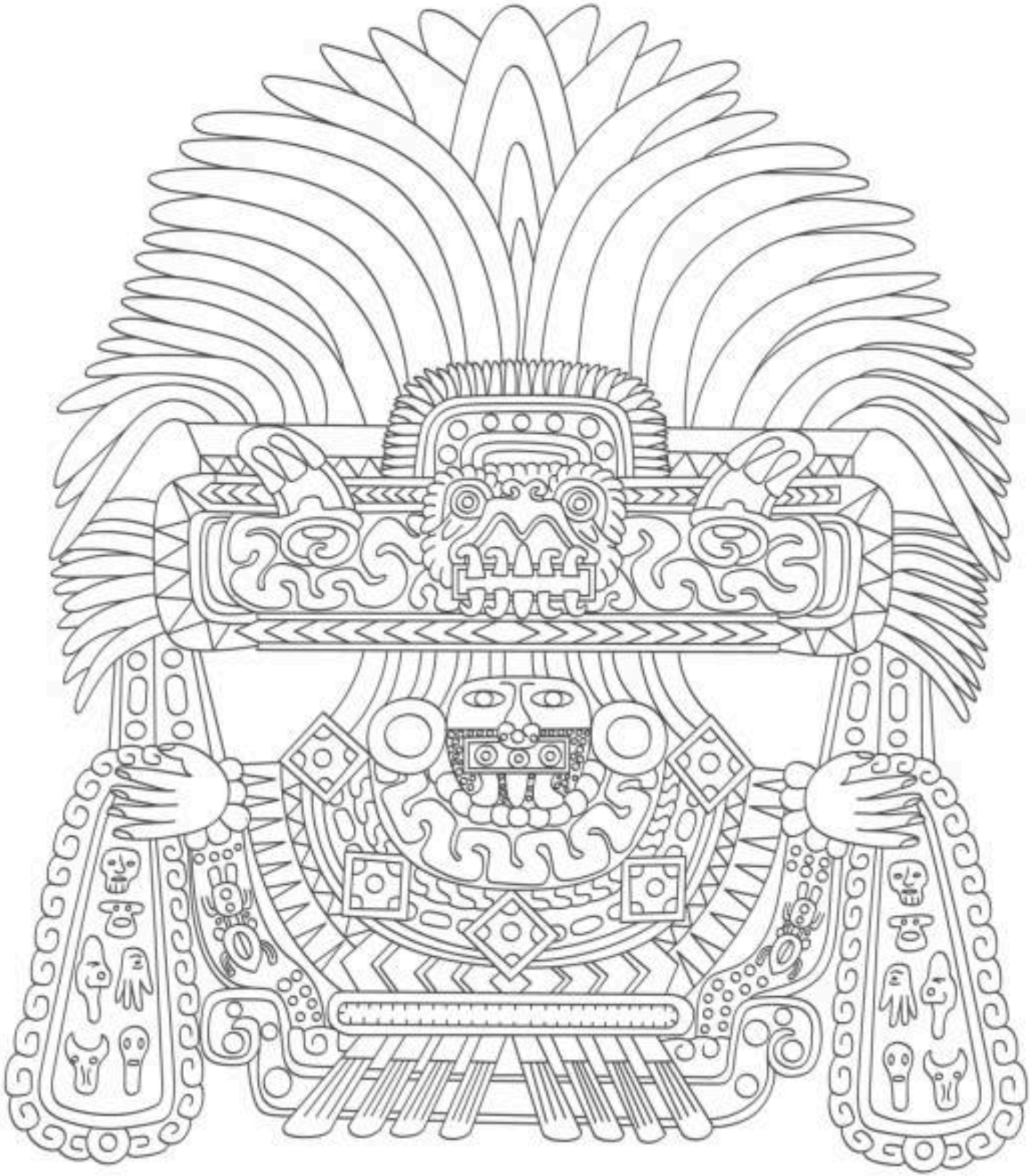




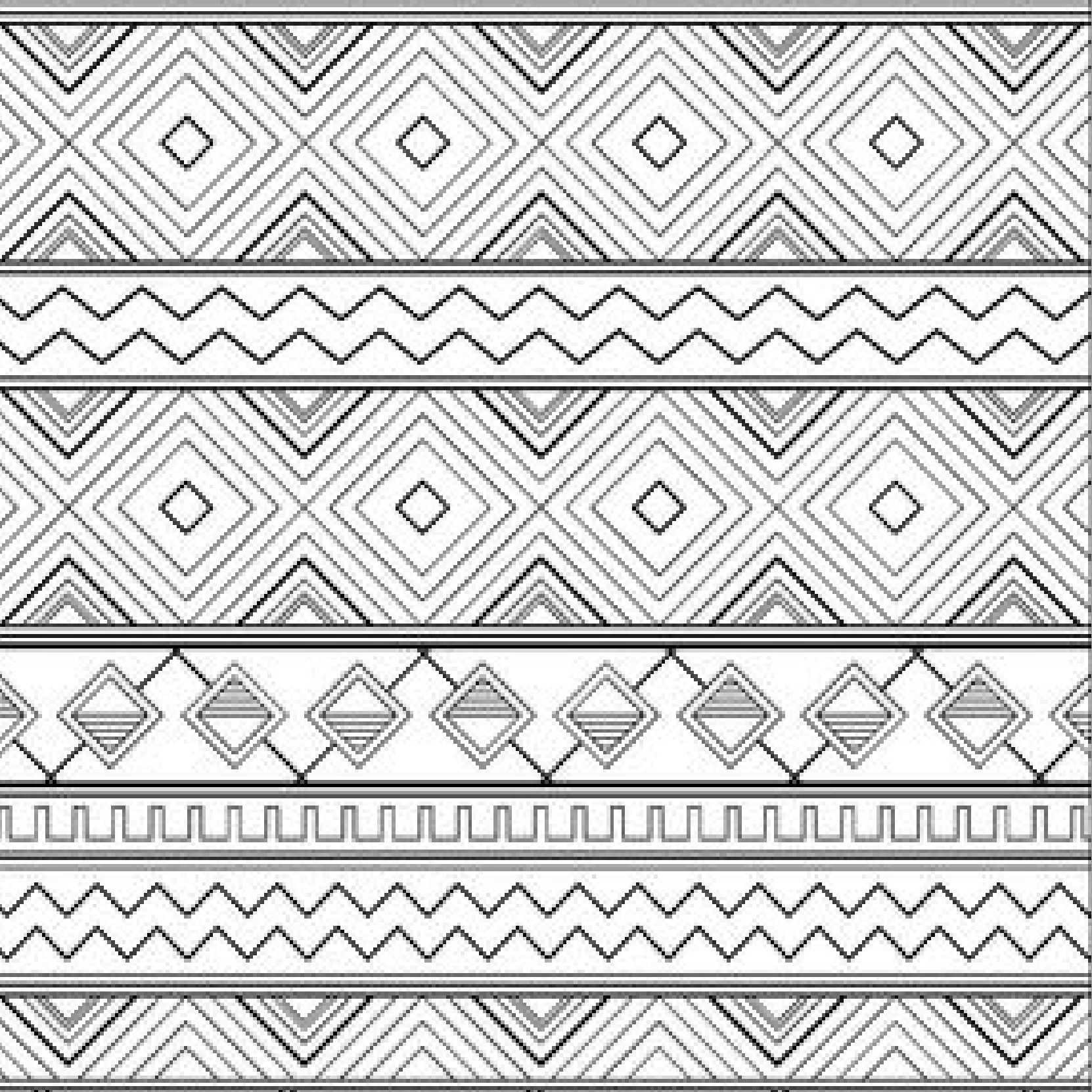


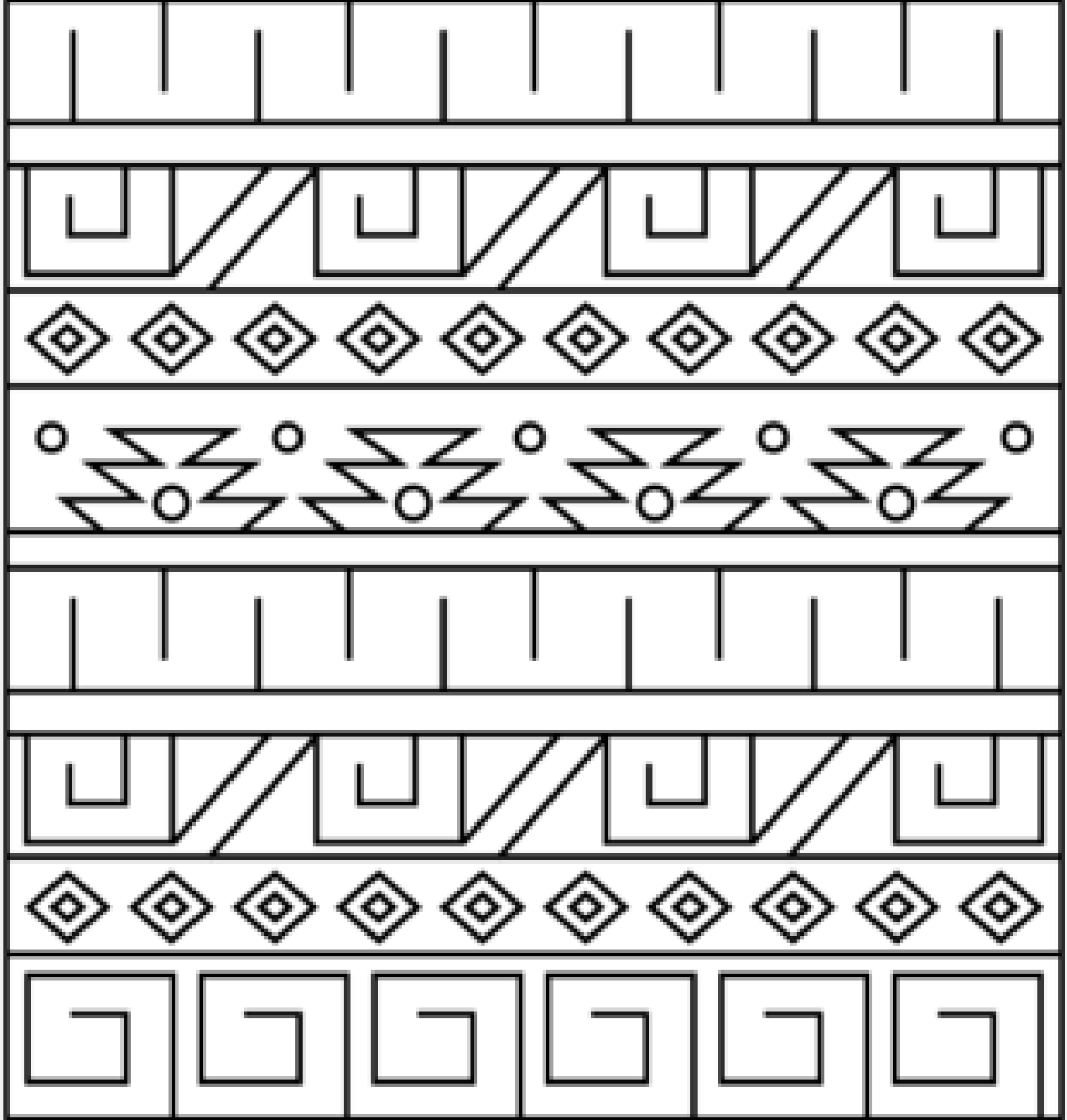


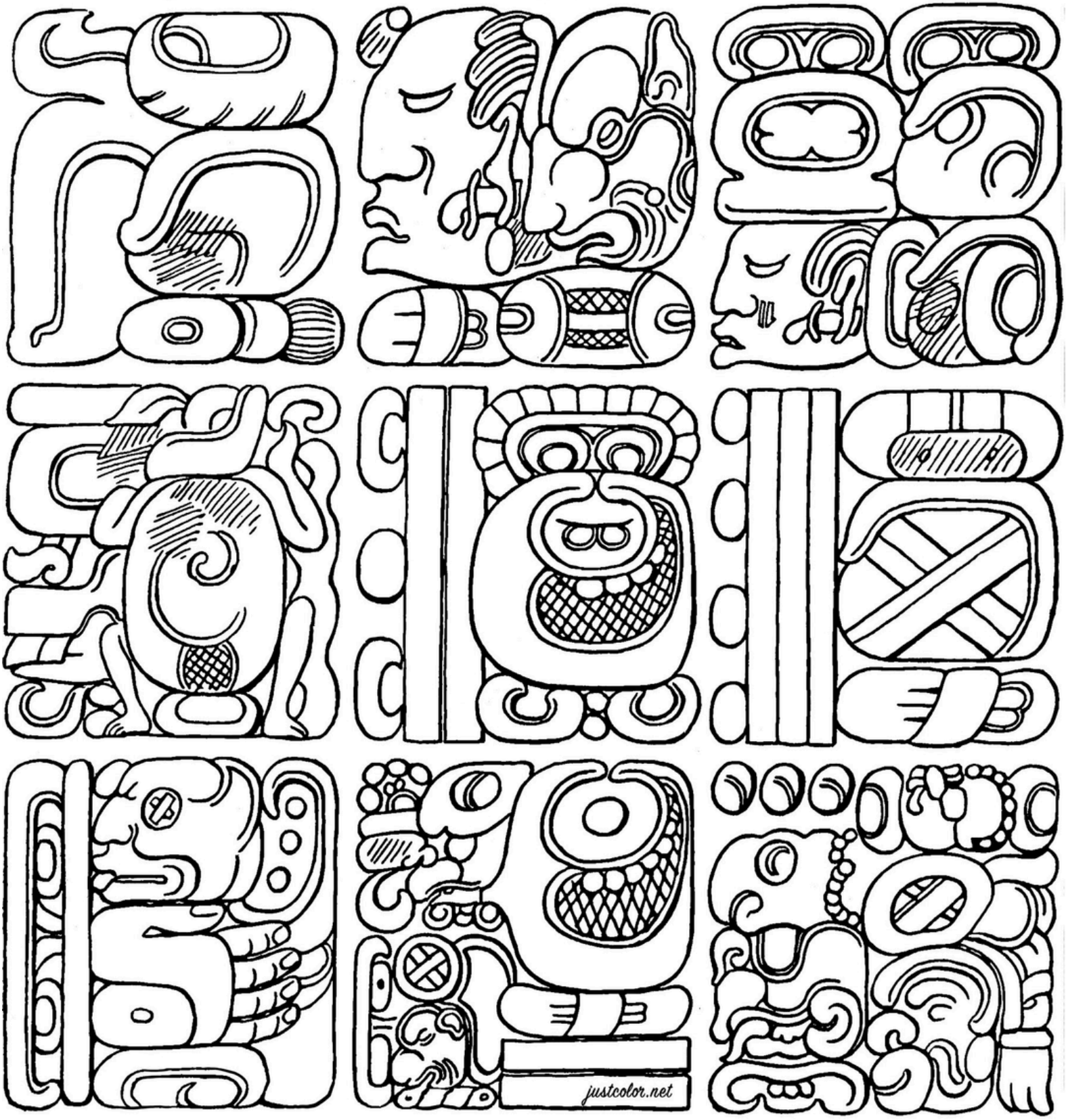






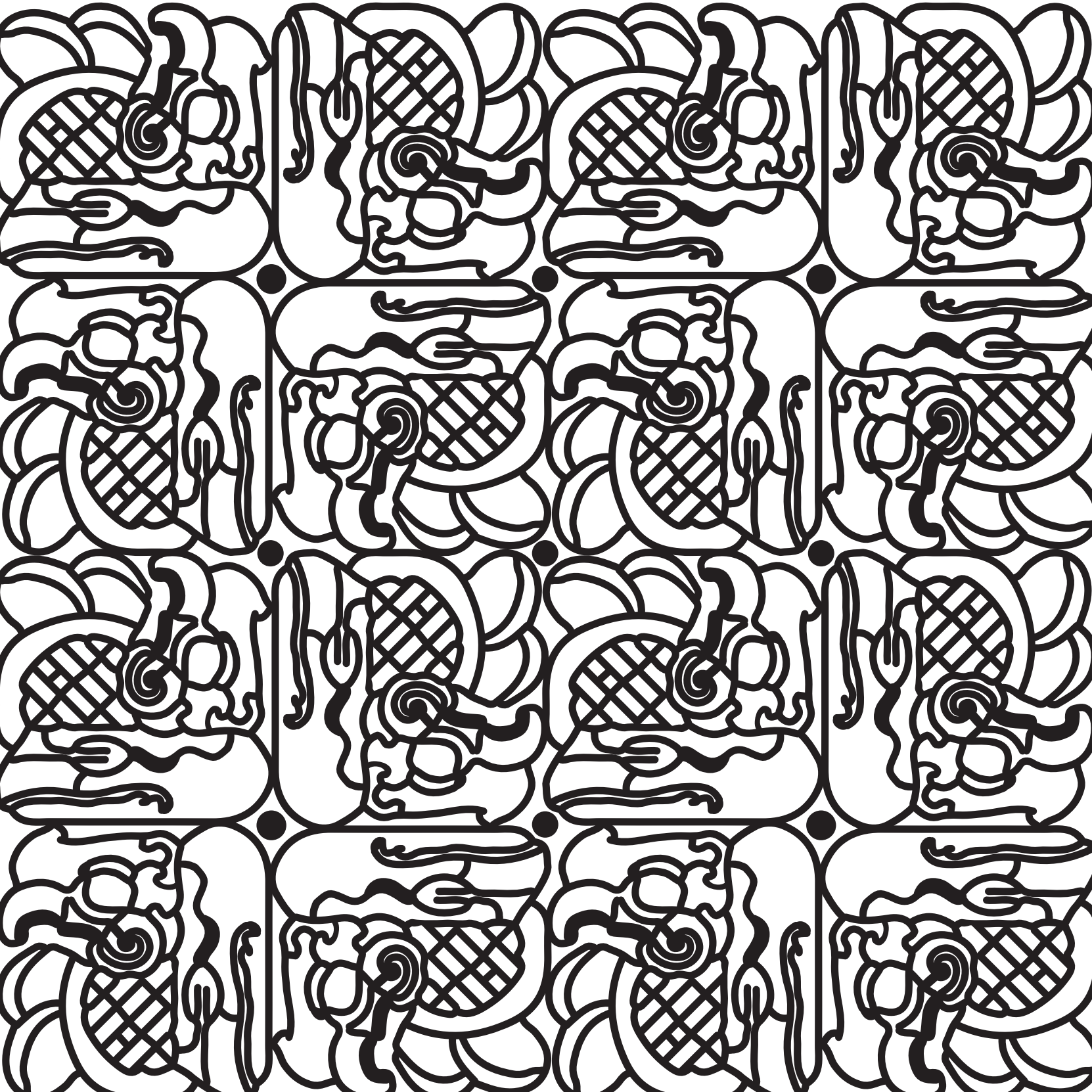





justcolor.net









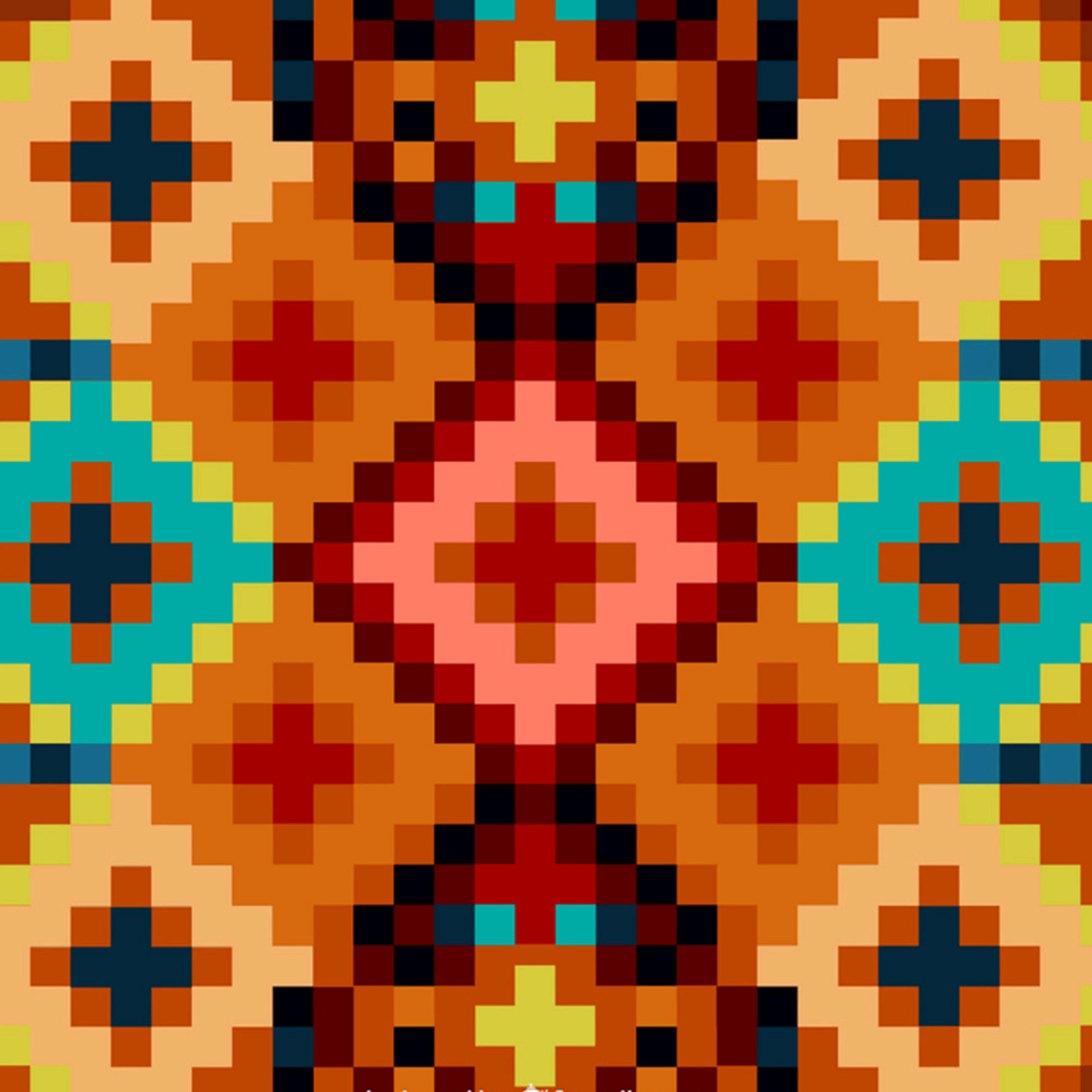


La conexión entre la terapia de colorear y el arte precolombino radica en la naturaleza intrínsecamente terapéutica del arte en sí mismo. Las civilizaciones precolombinas crearon arte no solo como expresión cultural, sino también como medio para la conexión espiritual y la sanación emocional. Muchas de las imágenes en el arte precolombino están imbuidas de simbolismo y significado profundo, que pueden resonar en un nivel emocional con quienes las contemplan y colorean.

# Reflexiones

1. ¿Qué emociones experimentaste mientras coloreabas estas imágenes? ¿Hubo momentos en los que te sentiste particularmente conectado/a con alguna de ellas?
2. ¿Qué significado o simbolismo encuentras en las imágenes que coloreaste? ¿Cómo se relaciona eso con tu vida o tu experiencia personal?
3. ¿Qué te llamó la atención de la cultura precolombina representada en estas imágenes? ¿Hubo algo que te sorprendiera o te inspirara de manera especial?
4. ¿Cómo influyó el proceso de colorear en tu estado de ánimo o en tu nivel de estrés? ¿Notaste algún cambio en tu percepción mientras avanzabas en el cuaderno?
5. ¿Qué técnicas o colores utilizaste y por qué? ¿Sientes que tu elección de colores refleja algo sobre tu estado emocional o mental en ese momento?
6. ¿Hubo alguna imagen en particular que te resultara más difícil de colorear? ¿Qué te enseñó esa experiencia?
7. ¿Qué aprendiste sobre ti mismo/a durante este proceso de colorear las imágenes de arte precolombino? ¿Hubo alguna revelación o insight que surgiera para ti?
8. ¿Cómo planeas incorporar las lecciones o la tranquilidad que encontraste durante este ejercicio de colorear en tu vida diaria?
9. ¿Hubo alguna imagen que te hiciera sentir una conexión especial con la historia o la espiritualidad de la cultura precolombina? ¿Por qué crees que te impactó de esa manera?
10. ¿Cómo te ayudó este ejercicio de coloreo a conectar contigo mismo/a y a encontrar un espacio de calma y serenidad en medio de tus preocupaciones diarias?







Bob Ávila

IASE
EDITORIAL