



## Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

28º Congresso · 2025

# Mandalas

Explorando a expressão e o autoconhecimento através da arte e da psicologia

### *Mandalas*

**Amanda Martins Monteiro Hamada (1); José Henrique Volpi (2)**

(1) Centro Reichiano · Jundiaí-SP · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

---

### Resumo

Mandalas são representações simbólicas geralmente construídas a partir de formas circulares e elementos geométricos e têm sido amplamente utilizadas como instrumento em contextos psicológicos e arteterapêuticos. Com raízes em diversas culturas e tradições, seu uso contemporâneo destaca-se como ferramenta de autoconhecimento, integração emocional e expressão. Na psicologia, especialmente na abordagem junguiana, a mandala é compreendida como uma representação do self, centro unificador da psique. No campo da arteterapia, sua criação possibilita a exteriorização de emoções, sentimentos e estados internos, favorecendo processos de autorregulação emocional e reflexão pessoal. Sua estrutura circular oferece segurança simbólica para o mergulho interior. Este trabalho reflete sobre o valor terapêutico das mandalas, articulando fundamentos da psicologia analítica e da arteterapia para compreender como esse recurso pode contribuir para processos de escuta interna, ressignificação e desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Arteterapia; Autoconhecimento; Emoções; Inconsciente; Mandalas; Psicologia; Terapia corporal.

### Abstract

Mandalas are symbolic representations generally constructed from circular forms and geometric elements and have been widely used in psychological and art therapy contexts. Rooted in diverse cultures and traditions, their contemporary use stands out as a tool for self-knowledge, emotional integration, and expression. In psychology, especially within the Jungian approach, the mandala is understood as a representation of the self, the unifying center of the psyche. In art therapy, creating mandalas enables the externalization of emotions, feelings, and inner states, favoring emotional self-regulation and personal reflection. Its circular structure provides symbolic safety for inner exploration. This work reflects on the therapeutic value of mandalas, articulating foundations of analytical psychology and art therapy to understand how this resource can contribute to processes of inner listening, ressignification, and development.

**Keywords:** Art therapy; Self-knowledge; Emotions; Unconscious; Mandalas; Psychology; Body psychotherapy.

Os mandalas, do sânscrito “círculos”, são representados por formas concêntricas organizadas a partir de um ponto central, tais estruturas circulares são carregadas de significados simbólicos e são amplamente utilizados em diversas culturas como instrumentos de conexão espiritual, meditação e representação da totalidade do ser. Na psicologia analítica, Carl Gustav Jung identificou nos mandalas um recurso para a expressão do self, representando a unidade, a harmonia e o centro organizador da psique. Assim, o estudo dos mandalas transcende o aspecto estético e artístico, alcançando camadas profundas do autoconhecimento e da espiritualidade.

Os mandalas estão presentes nas mais remotas culturas e em diferentes continentes, consistindo em estruturas ou imagens circulares, cujo nome advém do sânscrito e significa centro, circunferência ou círculo (Jung, 2011b).

Os mandalas não estão apenas nos desenhos ritualísticos ou terapêuticos, mas também se manifestam abundantemente na natureza. A organização dos flocos de neve, a disposição das sementes em um girassol, os anéis de crescimento das árvores, a forma das flores e até os movimentos circulares dos astros são exemplos de mandalas naturais. O próprio corpo humano abriga estruturas “mandálicas” como por exemplo as células e os centros energéticos (chacras), que também podem ser considerados uma forma de mandala.

A geometria sagrada, por sua vez, estuda essas formas e padrões que se repetem na natureza e que carregam significados espirituais e metafísicos. A mandala é um dos principais elementos da geometria sagrada, representando a interconexão entre todas as coisas e a harmonia do universo. A Flor da Vida, o Cubo de Metatron e o Círculo de Vênus são exemplos de padrões geométricos que contêm estruturas mandálicas e são utilizados para meditação, cura e elevação espiritual.

Exemplos de mandalas naturais incluem o Sol e a Lua, que influenciam diretamente os ciclos da vida na Terra. O Sol, com sua forma circular representa energia, vitalidade e consciência. A Lua, por sua vez, simboliza o inconsciente, o feminino e os ciclos de transformação. As flores, como os lótus, margaridas e girassóis, também contêm formas mandálicas em sua organização, revelando a beleza e a inteligência implícita nos padrões naturais. Compreender as mandalas como expressões simbólicas da natureza e da geometria sagrada permite uma reconexão com os ciclos naturais e com o próprio centro interior. Seja na arte, na meditação ou na observação dos elementos da vida cotidiana, os mandalas oferecem caminhos para a interiorização, a cura e o alinhamento com uma sabedoria ancestral e universal.

Ademais, o uso dos mandalas em contextos terapêuticos contemporâneos tem se mostrado eficaz na promoção da saúde emocional. No campo da arteterapia, por exemplo, a criação espontânea de mandalas permite que o indivíduo expresse seus sentimentos de forma simbólica e não verbal, favorecendo a compreensão de aspectos inconscientes e o fortalecimento da autoestima. Ao desenhar, o indivíduo pode experimentar um estado meditativo, reduzindo a ansiedade, o estresse e promovendo o bem-estar.

Vivenciar os mandalas é um convite a reconhecer a presença do divino em todas as formas de vida, percebendo a existência como um fluxo cíclico, dinâmico e interconectado. Ao incorporarmos esse olhar simbólico e sagrado em nossa vida cotidiana, podemos ampliar nossa percepção sobre nós mesmos, sobre o outro e sobre o universo como um todo.

Na psicologia analítica, o psiquiatra suíço Carl Gustav Jung foi um dos principais estudiosos a integrar o conceito de mandala no campo psicológico. Para Jung, a mandala era uma expressão do self, a totalidade da psique, que abrange tanto o consciente quanto o inconsciente. O ato de desenhar mandalas durante os momentos de crise interior, segundo Jung, simbolizava um processo natural de busca pela reorganização psíquica. Seu primeiro contato com as mandalas deu-se em um momento de intensa introspecção, após o seu rompimento com Freud. Desde então ele passou

a desenhar mandalas, até mesmo quando serviu ao exército Suíço, e definiu como um período de confrontação ao inconsciente.

Ele observou que seus pacientes, ao desenharem mandalas espontaneamente, conseguiam acessar aspectos profundos da psique, promovendo equilíbrio interno, autoconhecimento e um senso de completude. Assim, o estudo dos mandalas transcende o valor estético e atinge dimensões terapêuticas significativas.

Nos registros da história da humanidade, esta estrutura aparece como o símbolo universal e essencial da harmonia, integração e transformação, representando, também, o potencial criativo do indivíduo, em suas expressões e comunicações (CATARINA. 2009).

O processo de criação de um mandala é, por si só, uma prática de autoconhecimento, ao escolher cores, formas, padrões e composições, o indivíduo projeta de forma simbólica seus estados internos, muitas vezes sem se dar conta disso de forma consciente. A análise desses elementos pode revelar sentimentos reprimidos, conflitos internos, desejos latentes e até mesmo fases do ciclo de vida emocional. Esta construção exige concentração, presença e atenção ao momento presente, durante esse processo, o criador

se conecta com seu mundo interior de maneira espontânea e não verbal, acessando camadas profundas do inconsciente, por isso, a mandala é frequentemente utilizada em contextos terapêuticos como recurso de escuta simbólica.

O mandala visualizada enquanto expressão artística, transforma-se em um potente veículo de manifestação da subjetividade. O uso de materiais como tintas, aquarelas, lápis de cor e pincéis desperta a sensibilidade estética e estimula a criatividade, usando diferentes texturas, olhares e percepções.

Nesse processo tão bonito, a arte deixa de ser apenas um fim em si mesma e torna-se um caminho de revelação e cura. Ter contato com uma mandala é ter um vínculo terapêutico, um convite à escuta interna e à conexão com aspectos profundos do ser. Ao contemplá-la ou criá-la, o indivíduo acessa camadas simbólicas que dialogam com suas emoções, memórias e vivências inconscientes. A mandala oferece uma estrutura segura e acolhedora para a expressão livre, funcionando como um espelho da alma e um guia no processo de autoconhecimento. Nesse espaço simbólico e criativo, é possível reorganizar o mundo interno, encontrar sentido nas experiências e promover uma reconciliação entre mente, corpo e espírito.

A arte ajuda o indivíduo a se autoconhecer e se comunicar de uma outra maneira que não seja a verbal, pois, algumas vezes se comunicar verbalmente não é o suficiente para expressar seus sentimentos de forma íntegra e a criação artística pode auxiliar para que isso aconteça. (Botton, 2014, citado em Ciasca, 2017).

## **Referências**

FINCHER, S. F. O Autoconhecimento Através das Mandalas. São Paulo: Pensamento, 1991.

FIORAVANTI, C. Mandalas, Como Usar a Energia dos Desenhos Sagrados. São Paulo: Pensamento, 2017.

GREEN, S. El Libro de los mandalas del mundo. Santiago, Chile: Océan Âmbar, 2005.

JUNG, C. G. Mandala, imagens do Inconsciente. Rio de Janeiro: Vozes, 2025.

JUNG, C. G. O Homem e Seus Símbolos. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2016.

JUNG, C. G. Os arquétipos e o Inconsciente Coletivo. Petrópolis: Vozes, 2002.

## **Credenciais dos autores**

## **Amanda Martins Monteiro Hamada**

Graduanda em Psicologia, Terapeuta Integrativa e Complementar. Especialista nas Terapias de Apometria Lunar, Tameana e TamaTaie. Ofereço ainda no meu portfólio outras técnicas como Reiki Usui e Dragon (com título Master), Aromaterapia e Cromoterapia. Integro conceitos científicos ao meu trabalho terapêutico, enriquecendo minhas práticas e ampliando a minha capacidade de cuidar. E-mail: [monteiromamanda@gmail.com.br](mailto:monteiromamanda@gmail.com.br)

---

## **José Henrique Volpi**

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. E-mail: [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)

---

---

## **Como citar este trabalho**

HAMADA, Amanda Martins Monteiro; VOLPI, José Henrique. Mandalas. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 28, 2025. Curitiba: Centro Reichiano. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/mandalas/>. Acesso em: 05/06/2026.