

CO TO JEST MANDALA?

Mandala to rysunek na planie koła, technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza "koło życia, cały świat, święty krąg". Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości symbolizuje kosmos, wieczność.

Podstawowa forma mandali składa się z okręgu z wpisanymi wewnątrz kwadratami (o bokach zorientowanych według stron świata). Symbol mandali obecny jest niemal we wszystkich kulturach na świecie. Chętnie posługują się nią mnisi buddyjscy, dla których wykonywanie i oglądanie mandali jest formą medytacji. W kulturze zachodu mandala została spopularyzowana za sprawą słynnego szwajcarskiego psychoanalityka i psychiatry Karola Gustawa Junga. Dostrzegł on terapeutyczne działanie mandali, która wykonywana spontanicznie odzwierciedla stan psychiczny autora. Tworzenie mandali pomaga w odzyskaniu równowagi i harmonii wewnętrznej.

KORZYŚCI Z TWORZENIA MANDALI:

- ❖ rozwija wyobraźnię (kreatywna edukacja),
- ❖ pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,
- ❖ pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli,
- ❖ rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
- ❖ pomaga się wyciszyć i zrelaksować.



JAK ZROBIĆ MANDALĘ?

- ❖ Najpopularniejszą formą pracy z mandalą jest jej kolorowanie. Na rynku dostępne są liczne szablony mandali do kolorowania, zróżnicowane pod względem tematycznym (np. mandale matematyczne, mandale przyrodnicze, mandale muzyczne). Dziecko może wybrać interesujący je wzór. Do kolorowania używamy jak najwięcej barw, które dziecko dobiera wedle własnego uznania.

MANDALE MOŻNA WYKONAĆ RÓWNIEŻ SAMODZIELNIE.

Wówczas do pracy potrzebny jest duży arkusz papieru, cyrkiel, ołówek i przybory do malowania. Kompozycje możemy tworzyć zaczynając od środka na zewnątrz okręgu jak i na odwrót. Do pracy twórczej możemy wykorzystać dowolne materiały - oprócz pisaków, kredek i farbek, także plastelinę, papier kolorowy, wycinki gazet, tkaniny, ryż, przyprawy itp.

POPULARNE FORMY ZABAWY MANDALĄ:

- ❖ rysowanie,
- ❖ kolorowanie szablonów,
- ❖ wycinanie,
- ❖ układanie mozaiki,
- ❖ wyklejanie resztkami tkanin, ziarnami, papierem kolorowym itp.

- ❖ wyklejanie na różnych podkładach, np. płytach CD, papierowych talerzykach itp.

ZASADY PRACY Z MANDALĄ:

- ❖ wprowadzamy odpowiedni nastrój - tworzenie mandali powinno odbywać się w skupieniu, pracujemy w ciszy lub przy dźwiękach spokojnej muzyki relaksacyjnej; ostre światło zastępujemy małą lampką lub świeczką;
- ❖ przybory i materiały przygotowujemy odpowiednio wcześniej, by później nic nas nie rozpraszało,
- ❖ przed rozpoczęciem pracy staramy się wyciszyć - zamykamy oczy i spokojnie oddychamy,
- ❖ kolory wybieramy instynktownie, nie trzeba kierować się zasadami doboru barw, ważna jest spontaniczność.

<http://www.mandale.info/>