



MANDALA

Jak znaleźć drogę do wnętrza siebie



WSTĘP

Witajcie Pasjonaci Sztuki i kreatywnego spędzania wolnego czasu!!! Witajcie też Wy, którzy szukacie w swoim życiu duchowych przygód, relaksu, zapomnienia...Zwłaszcza dzisiaj, w której zapomnieć nam nie pozwalają o tym co dzieje się wokół. Mam na imię Ewa Chłód - jestem wieloletnim nauczycielem plastyki, arteterapeutą i animatorem kultury. Sztuka oraz uczenie, jest moja pasją. Tym właśnie będę się starała Was zarazić- kreowaniem nie tylko przestrzeni dookoła siebie, ale również siebie samego. Potraktujcie zajęcia o mandali jako wędrówkę z przyjacielem, po ważnych płaszczyznach nas samych.

Kiedy poznacie historie mandali odkryjecie wiele rzeczy, których do tej pory nie zauważaliście lub po prostu pobawicie się fajną formą i odstresujecie. Bowiem to magiczne koło, pozwala nam popatrzeć z boku na siebie samych.

Zadanie 1

- ▶ Przewietrz pokój...wpuść przez okno świeże powietrze. Włącz muzykę, przy której odpoczywasz/ taką która sprawia, że czujesz się bezpiecznie i dobrze...spokojnie/. Poznaj ze mną kilka istotnych zagadnień.

CZYM JEST MANDALA?

Mandala to rysunek na planie koła, wywodzący się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza “koło życia, cały świat, święty krąg”. Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Jedne z pierwszych Mandali zostały wykonane w Indiach. Mniej więcej w VIII wieku dotarły na Tybet. To harmonijne połączenie kwadratu i koła jest przez wielu traktowane jako symbol ludzkiego życia. Człowiek jest tu środkiem świata, który go otacza. To także koło życia oraz symbol doskonałości i pełnej harmonii.

Źródło: <http://www.mandale.info/co-to-jest-mandala/>



Żeby poznać swoje wnętrze, najlepiej zacząć od samego początku tworzenia. Zrozumieć czym jest mandala. Jakie mamy jej rodzaje oraz formy. Pokażę Ci kilka ważnych informacji na ten temat. Chciałabym, żebyś mi zaufał i odkrywał ze mną krok po kroku jej świat...

Zadanie 2

Jeżeli masz ochotę, możesz w internecie wyszukać informacje o kulturze Tybetu.

MANDALA BUDDYJSKA

Czy wiesz, że mandala szybko stała się sposobem na medytację, czyli na głębokie wejście w siebie. Długi proces tworzenia, a następnie niszczenia mandali, miał symbolizować życie i śmierć. A przede wszystkim zgłębić zrozumienie i akceptację przemijania każdej rzeczy, każdego aspektu życia. Wieczne koło- początek i koniec.

Mnisi buddyjscy tworzą mandale przez wiele godzin, a nawet wiele dni, usypując je misternie z kolorowego piasku. Po czym następuje bardzo uroczyste zniszczenie owego dzieła sztuki.

Źródło: <http://www.mandale.info/co-to-jest-mandala/>



Zadanie 3

Zastanów się: Czy robiąc coś przez wiele godzin, mógłbyś zniszczyć to w jednej chwili?

Często tak właśnie jest w życiu człowieka, kiedy dzieje się coś, z czym nie może sobie poradzić...

Mozesz też obejrzeć film: <https://www.youtube.com/watch?v=dlxsV3-PLII>

FORMY TWORZENIA MANDALI

Mandala przybiera różne formy. Zapoznaj się z nimi.

- KWADRAT- oznacza cztery regiony świata, cztery pory roku, itp. Ponadto symbolizuje niezłomność, stabilność i poczucie realności.
- KOŁO- zamyka w sobie to co duchowe, jest symbolem słońca, wszechświata, jedności, absolutu, doskonałości.
- TRÓJKĄT- uosabia twórczy intelekt, możliwości, pierwiastek aktywny. Gdy wierzchołkiem do góry- męskość, ogień. Gdy ku dołowi- kobiecość, wodę, nieświadomość.
- KRZYŻ- oznacza zakończenie jakiegoś etapu w życiu.
- SPIRALA- jest symbolem tęsknoty za doskonałością.



Źródło: <https://zwierciadlo.pl/tag/mandala>

◀ Zadanie 4

Wybierz formę. Nie musisz ograniczać się do jednej. Zastanów się, która jest Ci najbliższa. A może połączysz ze sobą dwie lub trzy...? To Ty kreujesz swoją przestrzeń I siebie...

RODZAJE MANDALI

Występują różne rodzaje mandali. Zastanów się , którą chcesz stworzyć.

- Mandala uzdrawiająca
- Mandala oczyszczająca
- Mandala przebaczenia
- Mandala niewinności
- Mandala mocy umysłu
- Mandala spokoju
- Mandala serca
- Mandala dostatku
- Mandala harmonii
- Mandala mądrości
- Mandala radości

Źródło: <https://slideplayer.pl/slide/809586/>

Zadanie 5

Jeśli wybrałeś już formę i rodzaj mandali, zastanów się jak ją wykonasz. Jakie masz w domu materiały. Czy chcesz by była duchową przygodą czy tylko zabawą plastyczną.



CO OZNACZA KOLOR W MADALI

ŻÓŁTY- Znaczenie pozytywne – słońce, światło, pogoda ducha, radość, zadowolenie, oświecenie, rozwój, uwolnienie intelektu, rozbudzona wyobraźnia, chęć działania, dążenie do wolności. Znaczenie negatywne – strach przed ciasnotą /klaustrofobia/, powierzchowność, zazdrość, mania wyższości.

POMARAŃCZOWY -Znaczenie pozytywne – optymizm, energia, radość życia, ambicja, łatwość nawiązywania kontaktów, aktywność, czułość, zdecydowanie, odwaga, siła, serdeczność, młodość, wiara w siebie. Znaczenie negatywne – traktowanie życia zbyt lekko /beztroski/, żądza znaczenia /wygórowana ambicja/.

CZERWONY- Znaczenie pozytywne – miłość, chęć życia, zmysłowość, wiara w siebie, siła, wytrwałość, samodzielność. Znaczenie negatywne – nienawiść, złość, pobudliwość.

RÓŻOWY- Znaczenie pozytywne – romantyzm, przychylność, poświęcenie, wrażliwość, kobiecość, wstrzemięźliwość, delikatność, zdolność rozkoszowania się nawet małą rzeczą, elegancja, zgodność. Znaczenie negatywne – tajemniczość, potrzeba ochrony, nierealność, niesamodzielność.

FIOLETOWY- Znaczenie pozytywne – zdolność do medytacji, duchowość, mistycyzm, umiejętność łączenia przeciwieństw, zdecydowanie w uczuciach, indywidualizm. Znaczenie negatywne – cierpienie, ból, melancholia, rezygnacja, "odwrócenie się", zrzeczenie się np. własnej racji.

NIEBIESKI- Znaczenie pozytywne – pewność siebie, zrównoważenie, opanowanie, zgodność, spokój, odprężenie, tęsknota, wierność, idealizm, rozsądek. Znaczenie negatywne – pustka, nuda, obojętność, naiwność.

TURKUSOWY- Znaczenie pozytywne – przyjaźń, komunikatywność, pomysłowość, pewność siebie, urok osobisty, wdzięk, humor, "dusza towarzystwa". Znaczenie negatywne – kaprysy, mania wyższości, żądza uznania.



ZIELONY- Znaczenie pozytywne – żywotna natura, nadzieja, silna wola, równowaga emocjonalna, wytrzymałość, zdrowie, uznanie, ambicja. Znaczenie negatywne – wygórowana ambicja, nieszczerłość, żądza władzy.

CZARNY – SZARY- Znaczenie pozytywne – honor, zachowanie godności, odnawianie się, powracanie. Znaczenie negatywne – śmierć, zniszczenie, żaloba, grzech, strach, obawa, strata, niebezpieczeństwo, beznadzieja, niechęć, przymus, przesycenie /obrzydzenie/.

BIAŁY- Znaczenie pozytywne – czystość, niewinność, doskonałość, szlachetność, cnota, rzeczowość, wzniosłość, wybawienie. Znaczenie negatywne – obojętność, chłód, abstrakcyjność, przesadny perfekcjonizm.

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Kochani zaczynamy praktyczne wyzwanie. Nie martwcie się, że nie macie zdolności. Przy tworzeniu mandali nie ma właściwie żadnych ograniczeń. Można stosować dowolne, znane nam techniki i metody. Tworzyć swoją własną mandalę od podstaw, lub po prostu skorzystać z gotowych szkiców czy wzorów. Do pracy nad naszym dziełem możemy używać farb, kredek, jak również robić witraże z kolorowych papierów lub tkanin, wyklejać dowolnymi ziarnami, guzikami, kamyczkami, muszelkami, a nawet szyszkami, lub lepić z plasteliny. Używajmy świeżych i żywych kolorów, dobranych wg własnego odczucia i uznania. Bawmy się kontrastami w barwach i odcieniach, a nawet fakturach użytych materiałów. Pamiętajmy, że nie tylko sama mandala jest ważna, ale przede wszystkim sam proces twórczy, proces wchodzenia w siebie, zagubienia i odnajdywania tego, co ukryte w nas. Powodzenia.



Źródło: <https://www.art-is-fun.com/coloring-pages/mandala-coloring-pages>

PRZYGOTUJ MATERIAŁY

Materiały:

Mandala może powstać ze wszystkiego. Zobacz gdzie jesteś. Czym dysponujesz...Możesz sięgnąć po znane i lubiane materiały typu: kredka, flamaster, farba...jak również kasza, makaron, fasola, groch. Oczywiście możesz użyć dowolnych narzędzi do rysowania i malowania, lub dla urozmaicenia farbki i kredki zastąpić ziarenkami barwionego ryżu. Swoją mandalę możesz także wyklejać z kolorowych wycinków lub plasteliny. Ważne byś przygotował sobie wcześniej komplet kolorów, by nie odrywać się później od pracy w poszukiwaniu wybranego. Twoja mandala może być owocowa lub powstawać ze zalezionych w pokoju przedmiotów. Rób ją na tradycyjnej kartce albo maluj na kamieniu. Kto wie, może nawet wykorzystasz ściany lub podłogę;-) Jeśli już naprawdę nie masz pomysłu, możesz sięgnąć gotowy wzór ze strony <https://www.e-kolorowanki.eu/mandale/> lub stworzyć ją za pomocą komputera w programie Word czy Paint, za pomocą rysunku lub autokształtów.

Przykłady:



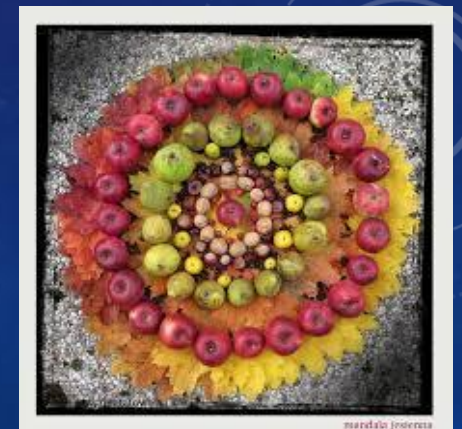
Źródło: <http://edukacja.andrychow.eu/>



Źródło: <https://i.pinimg.com/originals/ec/e7/b4/ece7b4b4ac0fd289fe81d9fdccebae85.jpg>



Źródło: <https://www.alt.dk/bolig/guide-male-paa-sten-ideer>



Źródło: <https://emilowowarsztatowo.blogspot.com/>

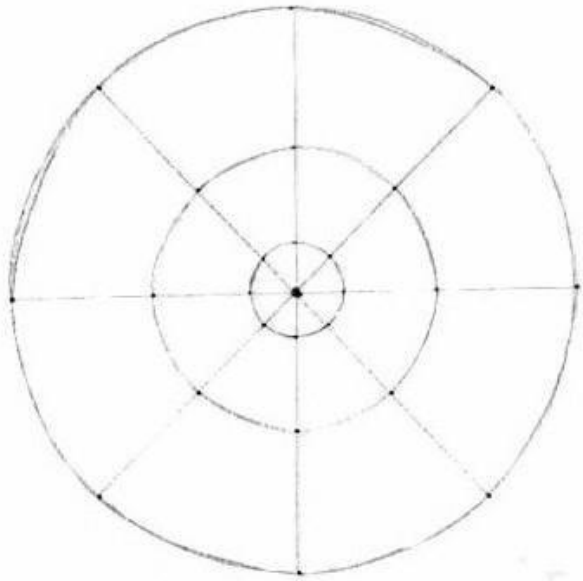
RYSUJEMY MANDALE KROK PO KROKU

Chciałabym zachęcić Cię jednak do rysowania mandali. **Jak się do tego zabrać?** Znajdź chwilę dla siebie, wyłącz telefon, przygotuj papier, pisaki i kredki. Nic więcej nie będzie Ci potrzebne. Gdy zgromadzisz potrzebne materiały, spróbuj się zrelaksować. Zgaś ostre światło, zapal małą lampkę lub świeczkę. Wyłącz telewizor i radio, a w zamian puść ulubioną spokojną muzykę. Jeśli muzyka Cię rozprasza, pracuj w ciszy. Nie zapominaj o wyłączeniu telefonu, bowiem ważne, aby przy tworzeniu mandali nikt Ci nie przeszkadzał.

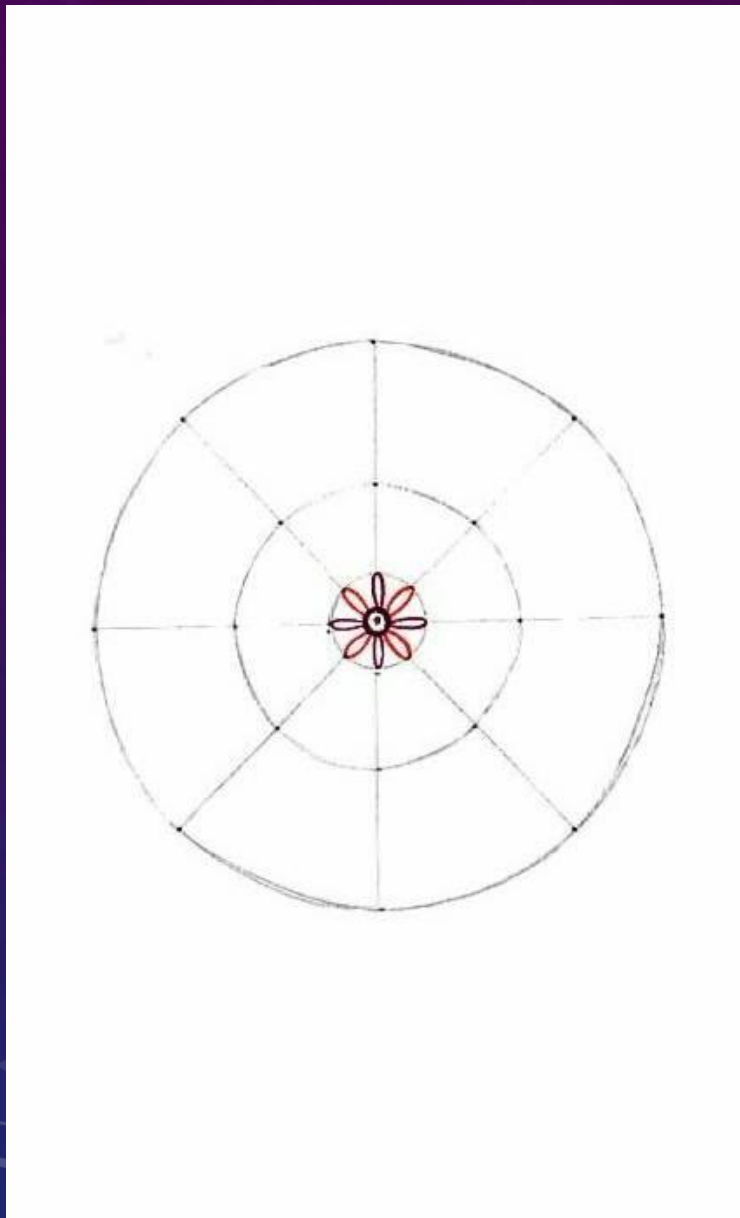


Źródło: <https://zdrowepasje.pl/content/>

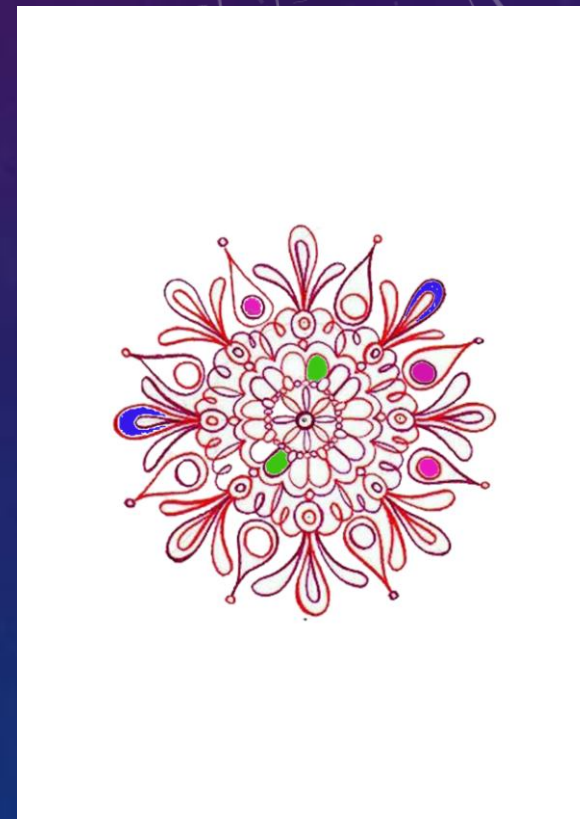
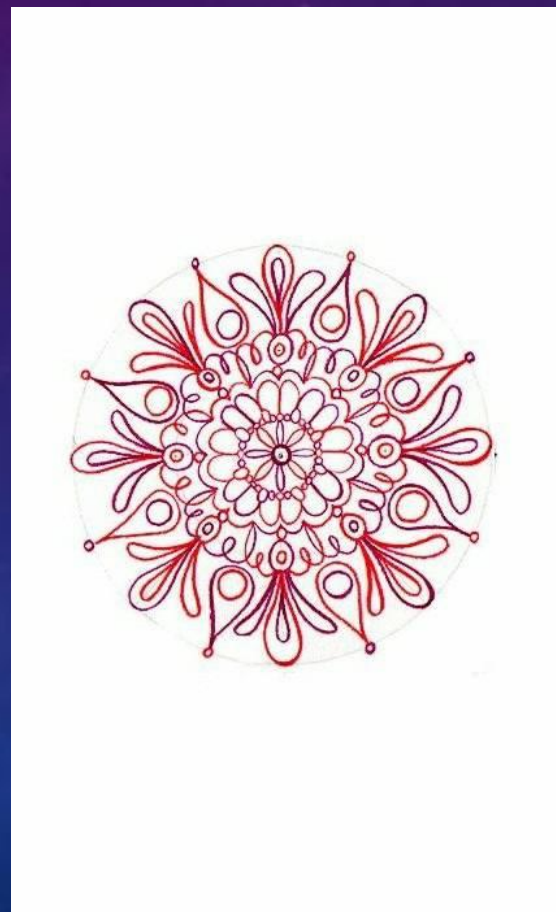
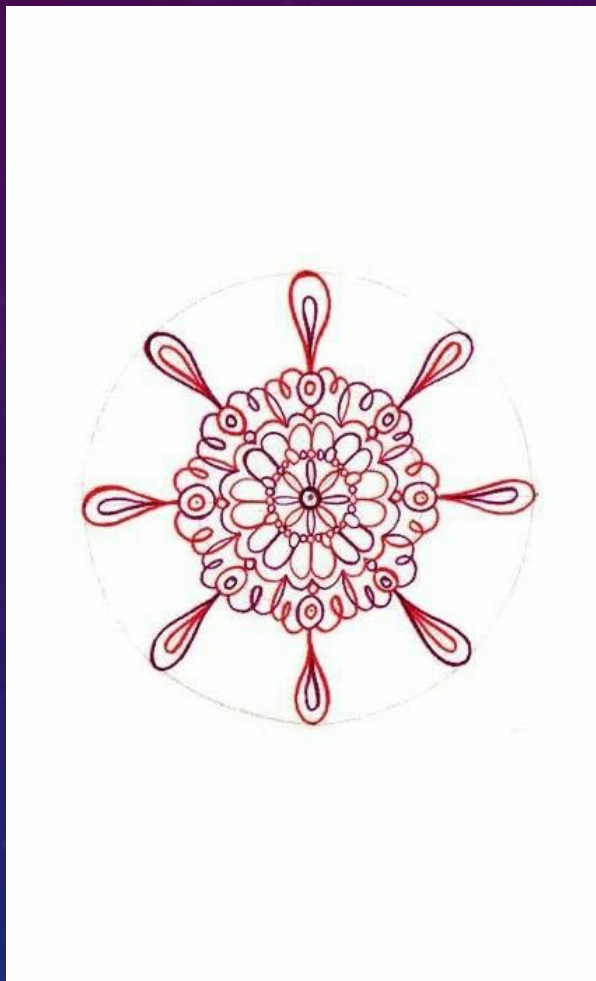
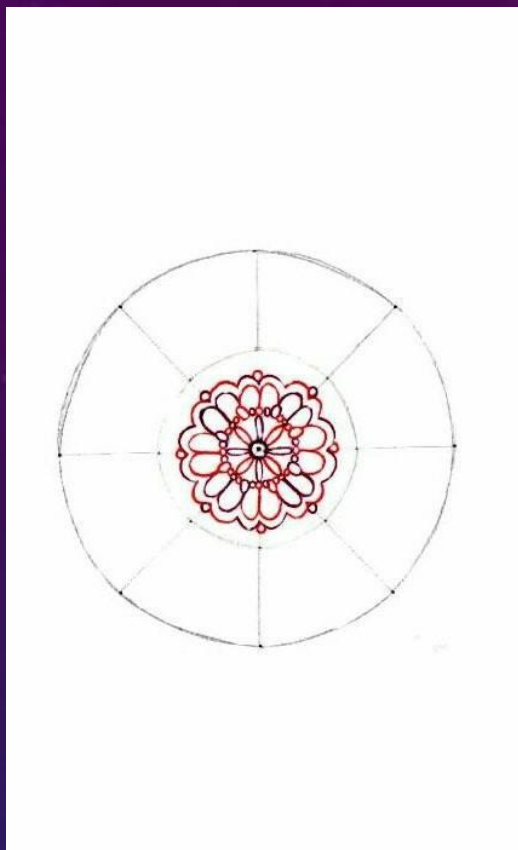
◀ Zastanów się...wybierz materiał, kształt, weź ołówek i zaczynamy...



Przykład ćwiczenia 1
Wybierz kształt. Pmiętając, że mandala jest symetryczna.
Podziel ją na tyle części ile chcesz. Można porównać ją do
pizzy, na której wokoło znajdują się te same składniki .



Kolejny etap to domalowywanie dookoła tych samych linii, kształtów, wklejanie takich samych elementów lub ich układanie...



MANDALA MALOWANA

Przykład ćwiczenia nr 2

Mandala może wymagać od nas dużej precyzji lub po prostu zastanowienia się nad układem różnych plam /kropek, kresek i kolrów/. Ćwiczenie numer dwa możesz wykonać na czarnym papierze, kamieniu, talerzu lub dowolnie wybranym materiale. Wszystko zależy od twojej kreatywności i wyobraźni.



Źródło: <https://pl.aliexpress.com/item/32817196135.html>

Materiały:



Źródło: <https://pl.aliexpress.com/item/32817196135.html>

Zamiast profesjonalnych narzędzi, możemy użyć wszystkiego, co ma koliste zakończenie: wykałaczek, rurek, patyczków do uszu, zakończeń ołówków, flamastrów itp.

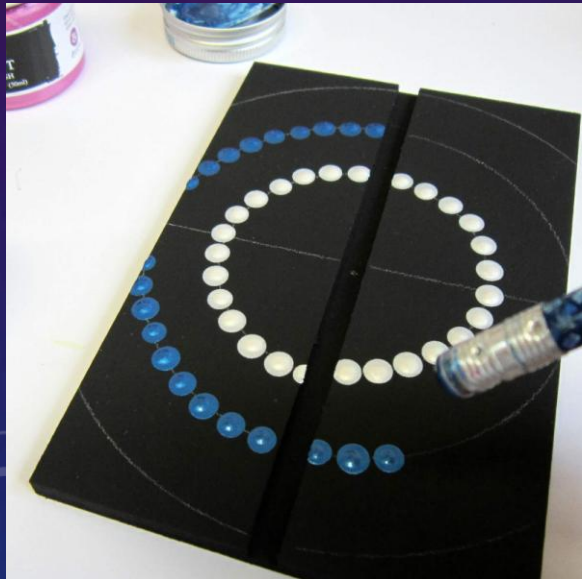


Zarówno na kamieniu jak i na kartce dobrze rozrysować sobie projekt mandali ołówkiem, lub jak w przypadku czarnego papieru- białą kredką...

Następnie zaczynamy malować, stawiając duże kropki, a na nich po wyschnięciu coraz mniejsze.

Dla instruktarzu, możesz zobaczyć film.

<https://pl.pinterest.com/pin/498562621252154860/>





DZIEKUJĘ, ŻE BYLIŚCIE I DO ZOBACZENIA

Strasznie się cieszę, że mogłam pokazać Wam jak to wszystko zrobić. Mam nadzieję, że fajnie się bawiliście. Jesteście zrelaksowani i spokojni... Jeśli Wasza mandala dotyczyła jakiegoś problemu...można spróbować ją zniszczyć i wyrzucić... lub też można z potarganych kawałków stworzyć coś innego, ładniejszego - to symbol zmiany na lepsze. A może już samo malowanie na tyle was uspokoiło, że teraz już będziecie podziwiać ją z daleka... Wszystkie metody są dozwolone;-) Na koniec jeszcze kilka różnych propozycji – bo mandale naprawdę można tworzyć ze wszystkiego, wszędzie i o każdej porze.

Do zobaczenia na następnych zajęciach.



MANDALE Z PIASKU



MANALE Z KWIATÓW

Zdjęcia pochodzą ze str. <https://pl.aliexpress.com/item/32817196135.html>

