

JAK SE S MANDALAMI ZACHÁZÍ

Mandaly nevyžadují žádné velké vědomosti ani návod. Neexistují předpisy jak kreslit, není žádné „dobře“ nebo „špatně“. Některé zásady a zcela praktické pokyny jsou ale důležitě, vybarvujeme-li mandaly s dětmi.

Vhodná doba

Pozor! Mandaly nejsou jen tak ledajaká zábava pro děti, aby byly hodné. Když je dětem budeme předkládat moc často, bez výběru, a v přílišném množství, ztratí svoji hodnotu. Mandaly nelze vyrábět jako masové zboží na jedno použití. Zacházejte s mandalami tedy šetrně a volte pečlivě nevhodnější dobou. Doporučuje se vybarvovat mandaly po hektickém dni bohatém na zážitky, po výletě, před těžkým nebo nepřijemným úkolem anebo například i v čekárně u lékaře. Měli bychom mít ale k dispozici vždy dostatek času, aby nebylo kreslení přerušeno. Děti se dokážou jednou mandalou zabývat zpravidla 15–20 minut, některé i půl hodiny. Počítejte tedy vždy přibližně s tímto časovým úsekem.

Okolí

Při vybarvování mandal musí být okolní prostředí harmonicky sladěné. Když vaše dítě vybarvuje doma, mělo by mít k dispozici nějaké volné místo, kde je jen papír, tužky a podložka. Mandaly vyžadují klid. Kdo ale chce, může přitom poslouchat tichou relaxační hudbu.

Barvy

K vybarvování se hodí všechny možné pomůcky, od dřevěných tužek po voskové pastelky a vodové barvy. Fixy mají sice jasné barvy, ale svádějí k rychlému a nepřesnému malování, protože dítě vyvíjí na papír jen nepatrný tlak a je pro ně obtížnější fix včas „zabrzdit“. Oblíbené fixy samozřejmě dětem zakázat nelze, ale můžeme jim vždy nabídnout jiné kreslicí pomůcky, aby objevily půvaby různých způsobů kreslení.

Výběr

Mandalu nelze nikomu prostě předepsat. Tvar mandaly musí člověka oslovit. Každému se ne-

musí líbit ten samý obrázek. Když tedy chtějí děti vybarvovat mandaly, měly by mít určitý výběr – samozřejmě ne přílišný, protože to by pro ně bylo matoucí.

Stupeň obtížnosti

Pro mladší děti jsou na vybarvování snadnější mandaly se silnými konturami, které vypadají jako stříhy nůžek. Obrazce s tenkými liniemi a mnoha propletenými vzory naproti tomu vyžadují jistější vedení pastelky a jsou určeny spíš starším dětem a dospělým. Jelikož znáte schopnosti svého dítěte, můžete mu nabídnout právě takové obrázky, které zvládne. (V obrazové části této knihy jsou obrazce seřazeny vzestupně podle obtížnosti).

Začátek

Mandaly lze vybarvovat zvenčí směrem dovnitř anebo naopak. Jak člověk začne, to závisí zcela na jeho osobních pocitech. Často hraje roli i momentální rozpoložení a také předložený tvar. Děti se zpravidla zcela spon-

tánně drží těchto pravidel a vybarvují systematicky směrem ze středu nebo do středu. Jen když malují překotně a neuváženě, měli bychom je upozornit: „Rozmysli si napřed, kde chceš začít!“

Mandaly kromě toho snesou i bílá místa. Nemusí se vybarvit úplně všechno. Některé vynechané plochy jsou často dokonce obzvlášť účinné.

Sám nebo společně?

Při vybarvování mandal se často mohou objevit velmi osobní nálady a podstatné rysy jednotlivce. Proto by měly děti pokud možno na obrázku pracovat samostatně. Společné vybarvování mandaly je sice velmi harmonické, ale každý by měl mít alespoň svůj vlastní list papíru.

Pro rodiče a dítě je to velmi hezká společná zábava: vybarvují společně u jednoho stolu a každý má svůj obrázek. Motivy mandal pro dospělé naleznete na stránkách 13–15, mandaly pro děti v obrazové části knihy.

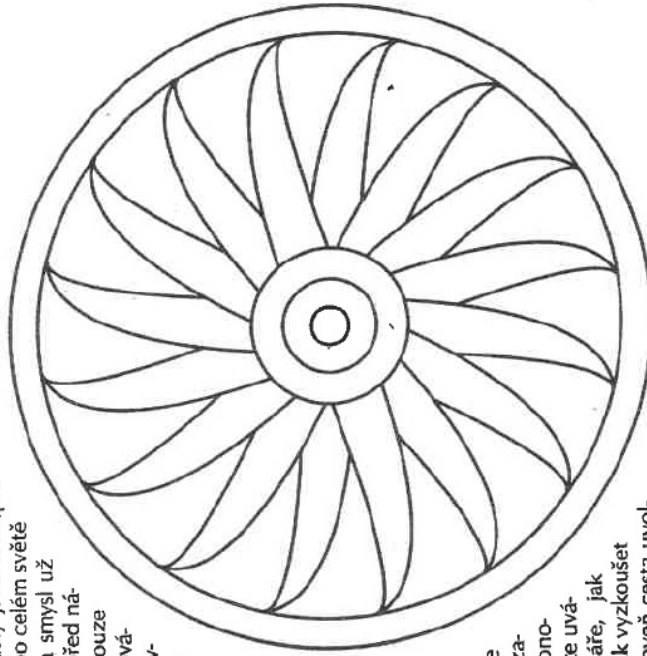
Předmluva

Mandaly byly doslova objeveny v nedávné době. Ve školách a mateřských školkách, v seminářích a kurzech se kruhové obrazce k vybarvování objevují stále častěji jako prostředek k uvolnění, soustředění a také k poznání sama sebe a svého nitra. Přitom tento objev není zdaleka nic nového. Mandaly jsou totiž prastaré. Jsou to znaky, které po celém světě měly svůj určitý význam a smysl už mnoho staletí a generací před námi. Tato kniha nenabízí pouze dětem obrázky k vybarvování, chce napomoci i k správnému pochopení mandal. Zejména si klade za cíl informovat rodiče o tom, jaký mohou mít mandaly účinek a jak je s nimi třeba zacházet. Bez znalosti pozadí by totiž celá krásná a hodnotná nabídka mandal byla zbytečná.

Kdo chce s dětmi vybarvovat mandaly, měl by se nad kruhovými obrázky zamyslet především sám a ponoriť se do nich. Proto v knize uvidíme návody pro čtenáře, jak s mandalami zacházet a jak vyzkoušet cestu ke středu. Je to zároveň cesta uvol-

nění, klidu a soustředění, jež navíc vede k ná-
čerpání síly. Tuto zkušenost bychom měli do-
přát jak sobě, tak našim dětem.

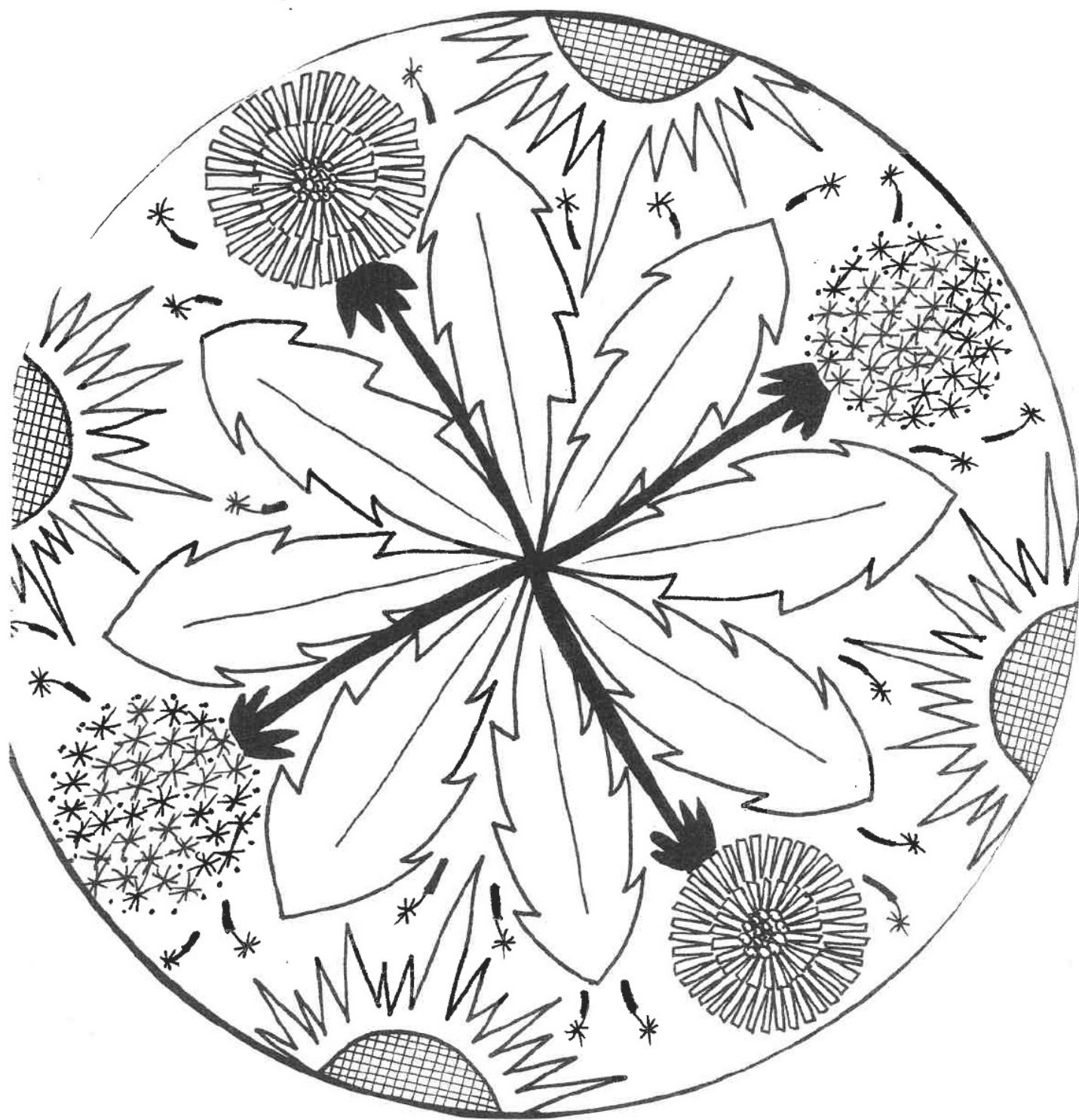
Gabriele Rossová



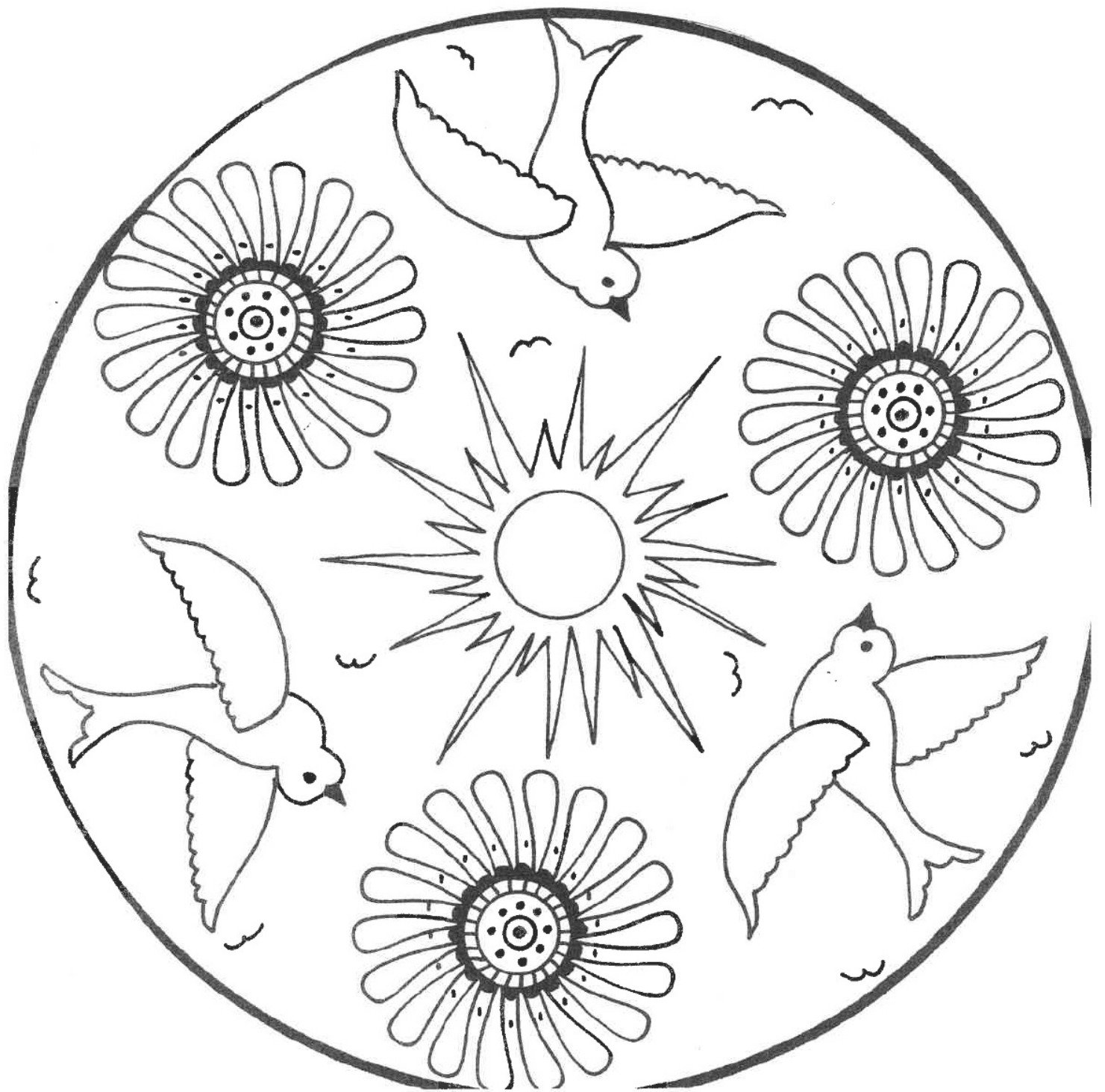
CO JE TO MANDALA?

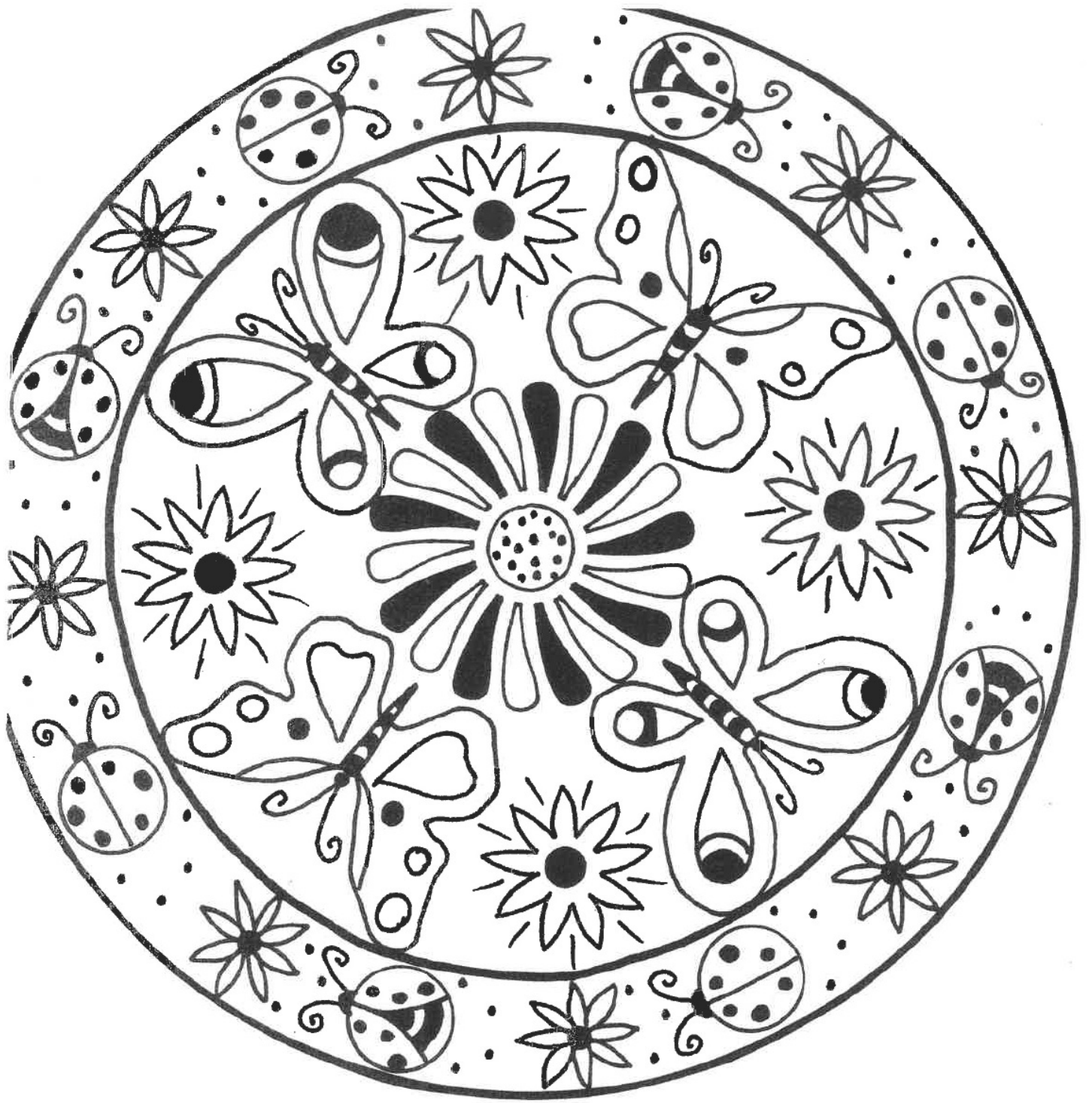
Je to zcela jednoduché: mandala je zobrazení kruhu. Slovo samotné pochází ze staroindického jazyka a znamená „kruh“. V buddhistické tradici byla mandala od dávných dob používána jako meditační znak. S myšlenkou mandaly se ale můžeme setkat ve všech kulturách po celém světě, ať už v podobě okenní rozety v gotických chrámech v západní civilizaci anebo ve tvaru stanu teepee či šamanského kruhu u Indiánů, starobylého stavebního plánu města či půdorysu kláštera, kulturních míst a kostelů na všech světadílech. Mandaly objevujeme v prastarých jeskynních malbách, ve špercích a kulturních předmětech starověkých národů a v základních kámench chrámů. Mandala může být vzor, struktura, motiv, symbol, nějaké zobrazení. Vždy má ale podobu kruhu, v němž je všechno soustředěno kolem středu. Kruh, ve kterém se všechno sbíhá ke středu nebo naopak střed, z něhož kruh vyrůstá – to je typický rys mandaly.

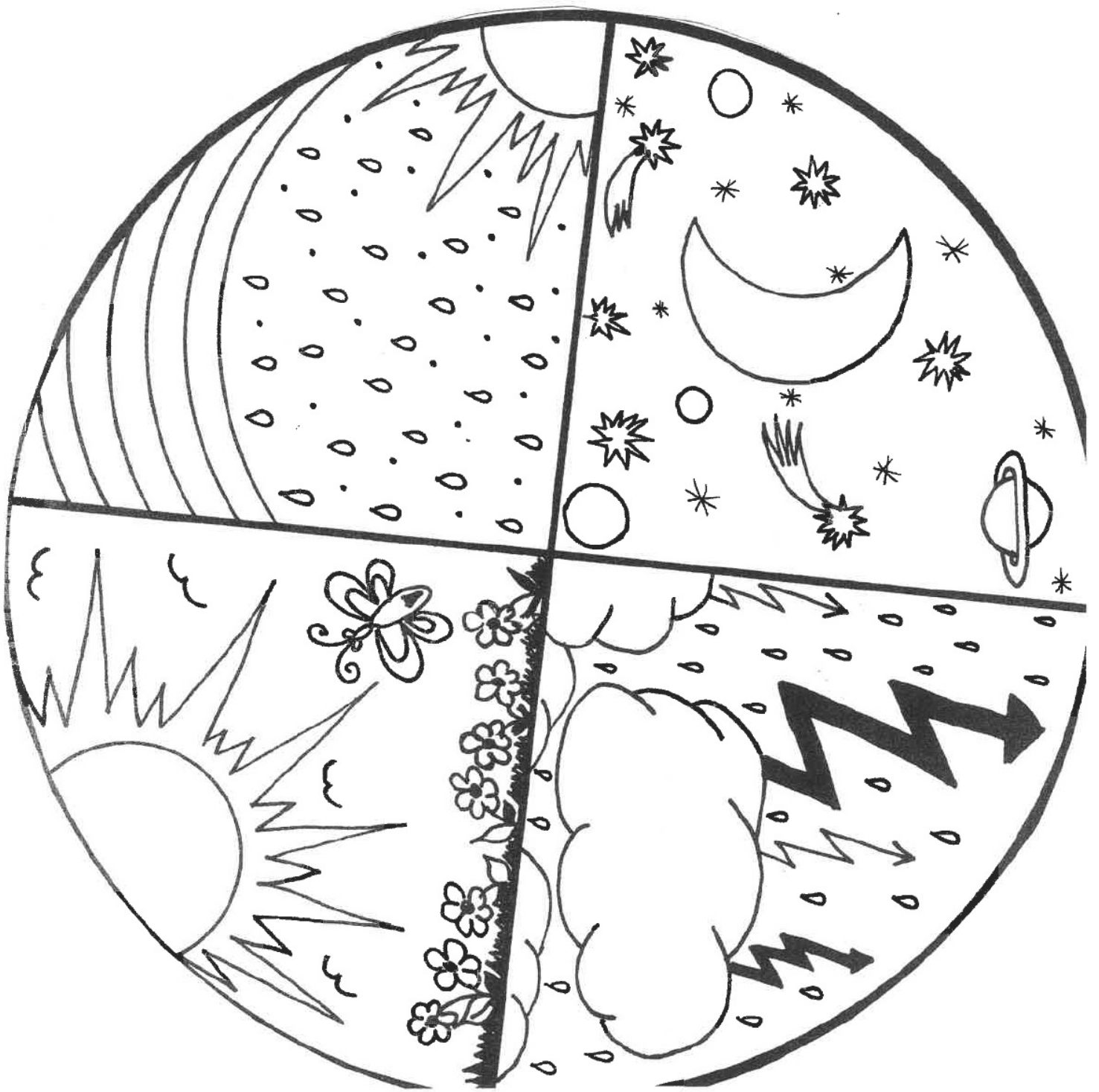


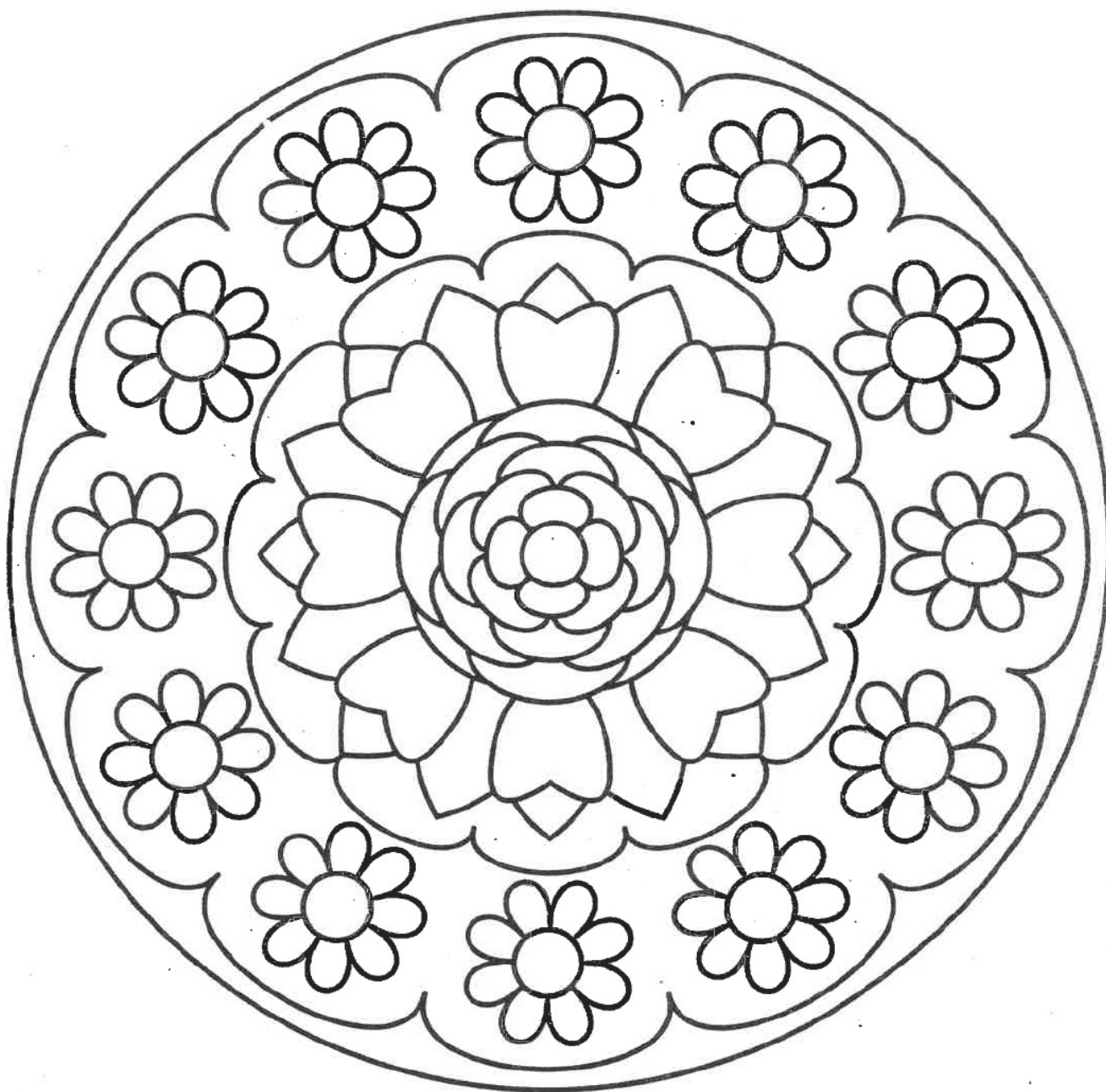






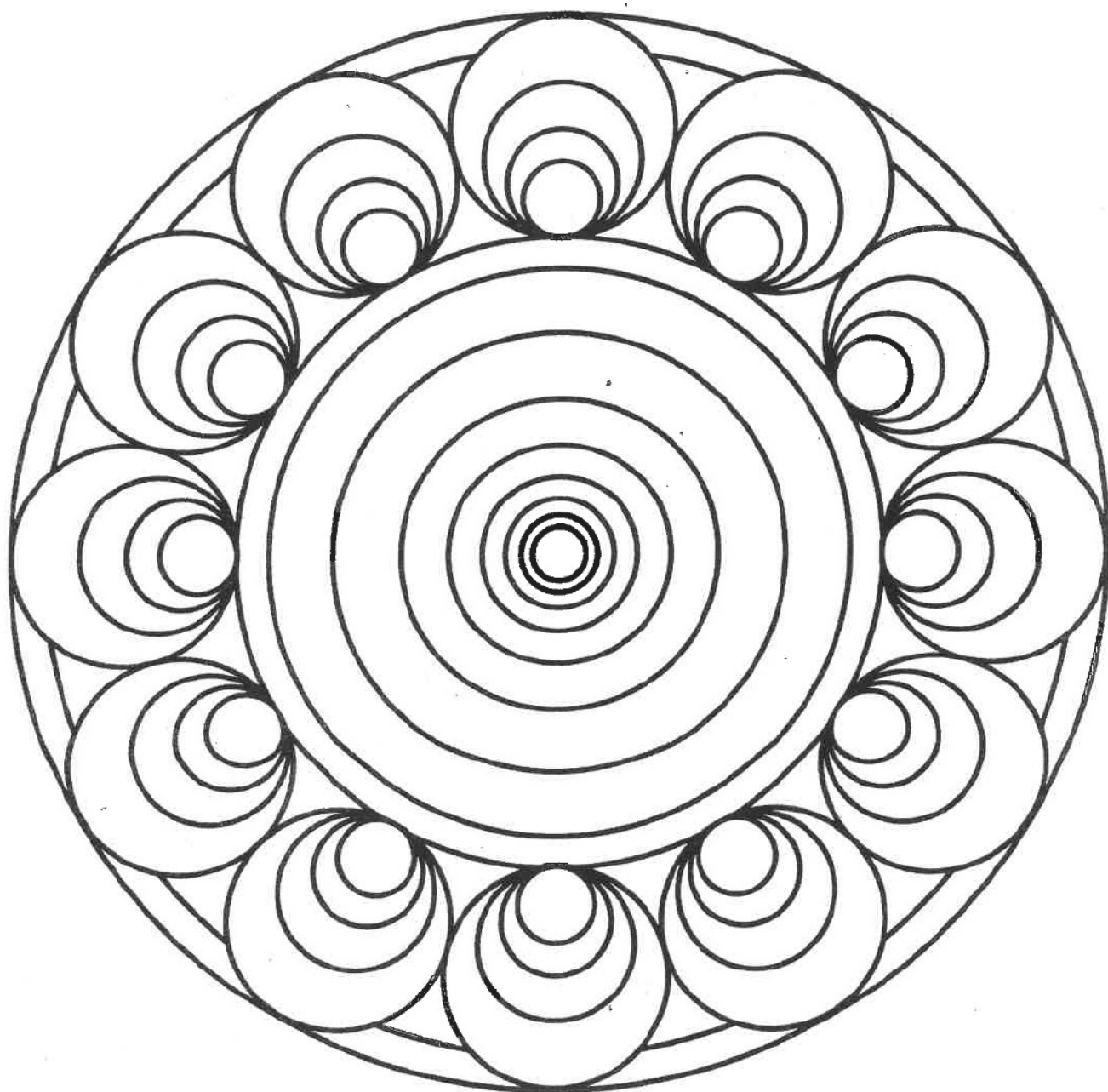




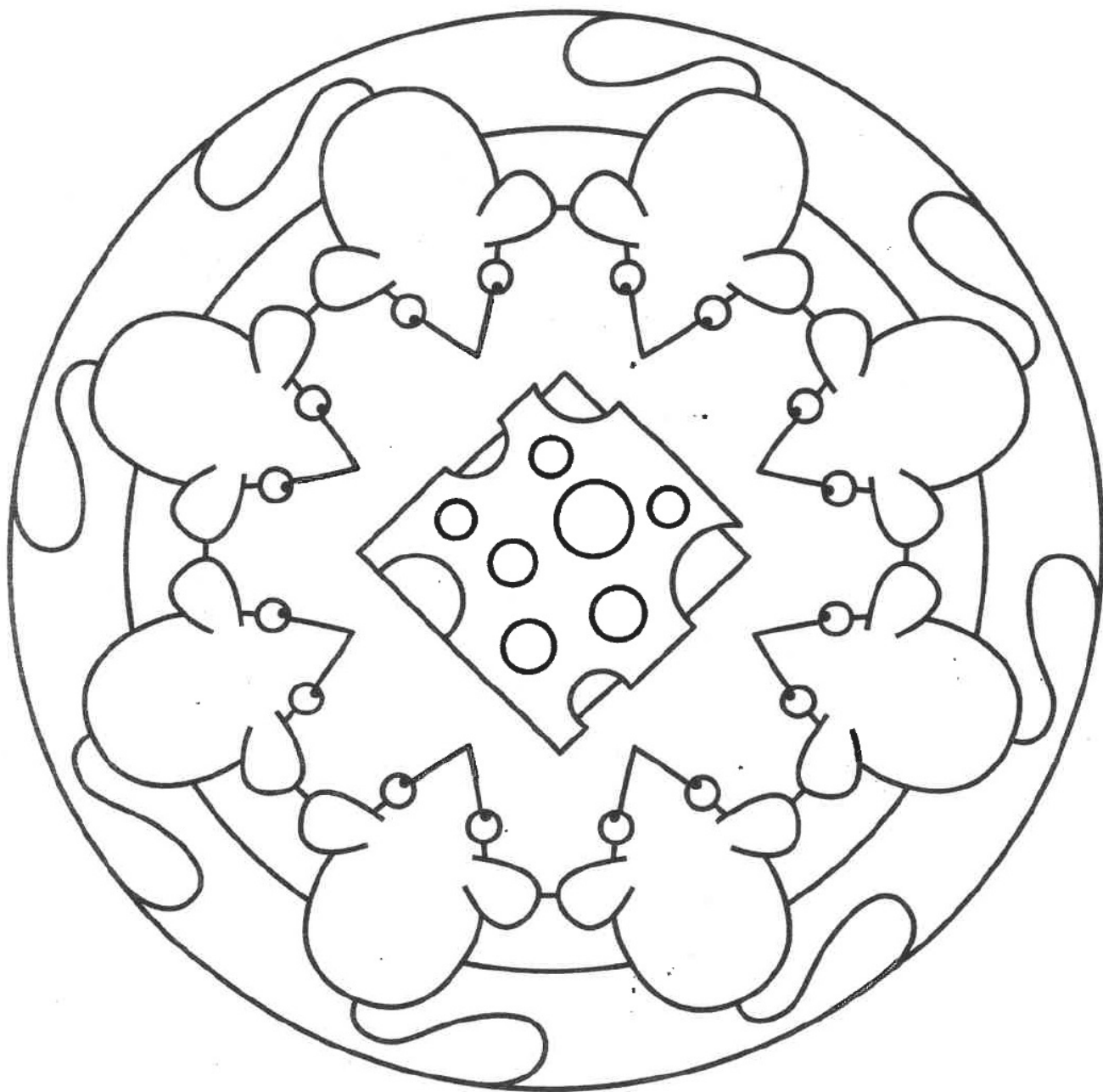


Květinové moře





Kulatá bytost



Myší taneček