

La PRATIQUE du MANDALA

La pratique du Mandala est une expérience millénaire qui résonne dans les profondeurs de l'être humain.

Les hommes ont créé des Mandala en tous points de la planète, de toutes les formes.

Le MANDALA est UNIVERSEL

Le Mandala semble être l'expression symbolique de la VIE.

C'est la Roue de la Vie, qui symbolise le mouvement.

POURQUOI le Mandala symbolise-t-il la Vie, le Mouvement ?

- * Parce qu'il y a croissance à partir d'un point nourricier qui fournit l'énergie à un ensemble.
- * Il y a va et vient entre l'intérieur et l'extérieur.
- * Il y a expansion, exploration, et retour au centre pour y retrouver la source d'énergie.
- * L'homme se retrouve dans la structure du Mandala, car elle correspond à son propre fonctionnement.
- * Ce n'est pas par hasard si cette image est constante dans toutes les civilisations.

<<<<<< • >>>>>>

Dans les civilisations orientales les dessins centrés sont utilisés pour CONSOLIDER l'être intérieur ou pour favoriser la Méditation en profondeur.

La CONTEMPLATION d'un Mandala est sensée inspirer la sérénité, le sentiment que la VIE a retrouvé son sens et son ORDRE.

Chaque fois que l'être humain se tourne sincèrement vers son monde intérieur et essaie de se connaître, non pas en ruminant ses pensées et ses sentiments, mais en suivant les manifestations de sa propre nature alors le SOI émerge. Le moi découvre alors une FORCE INTÉRIEURE qui contient toute les possibilités de RENOUVELLEMENT.(Gustave Jung)

Pourquoi est-il si important de retrouver son centre ?

- Pour une remise en ordre symbolique de soi-même
- Pour retrouver la notion d'UNITÉ
- Pour permettre un autre regard sur soi-même et le monde qui nous entoure.
- Pour retrouver notre orientation psychique et, nous permettre de nous frayer un chemin "à travers le chaos"
- Pour se libérer (non-dits, etc...)
- Pour se protéger des chocs importants et ne pas se sentir déstructuré.

Le centre doit être vécu, éprouvé, retrouvé, recréé au coeur de soi.

<<<<<< • >>>>>>

PEDAGOGIE et MANDALA

- * Le Mandala est un outil de RE-CENTRAGE.
- * Le but du travail avec le Mandala, est de favoriser la RELAXATION CEREBRALE, afin d'obtenir une meilleure GESTION MENTALE.

- * Le cerveau ne peut maintenir l'effort de manière continue, il est nécessaire de ménager des pauses.
- * Le Mandala en exercice de re-centrage, permet de se RE-TROUVER en soi-même, pour parvenir au calme, se sentir vivre intérieurement, se ressourcer.
- * L'enfant a besoin de se sentir vivre et agir «pour lui-même». C'est ici que l'utilisation du Mandala prend toute sa signification.
- * Le travail sur le Mandala fait appel à la CREATIVITE en fournissant une STRUCTURE rassurante à l'enfant, qui exprime sa recherche d'EQUILIBRE personnel.
- * Les enfants ont en eux une force CENTRIFUGE qui les pousse tout naturellement vers l'EXPLORATION.
- * Les adultes eux, sont poussés par une force CENTRIPEDE, qui les conduit à l'INTROSPECTION.
- * Les enfants aiment beaucoup les Mandala.
- * Ce sont les enfants les plus perturbés qui sont les plus «boulimiques» de mandala.
- * Un simple coloriage de quelques minutes sur une structure librement choisie, procure un mieux-être, très vite perçu par les enfants.
- * C'est un moyen d'évacuer le STRESS dû aux pressions extérieures, d'éliminer la DISPERSION MENTALE et de favoriser la CONCENTRATION.

<<<<<< • >>>>>>

NOTRE CONSCIENCE A TENDANCE A ORGANISER EN MANDALA TOUT CE QU'ELLE DOIT APPRECIER OU COMPRENDRE

- * Le mandala est une figure qui AGIT et qui AIDE à RE-HARMONISER les tendances désordonnées de notre personnalité.
- * Un enfant APPREND beaucoup plus facilement les notions présentées sous forme de Mandala.
Exemple: une liste de mots disposés en cercle autour d'un concept central est mieux retenue que si elle est disposée linéairement.
- * La présentation en forme de Mandala donne tout de suite une IMAGE GLOBALE. Elle s'adresse au cerveau tout entier, alors que la présentation linéaire privilégie seulement l'hémisphère gauche du cerveau.

OBSERVATION

Sans nous en apercevoir nous vivons dans une forêt de Mandala.

LA VIE EST MANDALA

- * Dans le monde MINERAL : pierres, cristaux, etc...
- * Dans le monde VEGETAL: fleurs, légumes, etc...
- * Dans le monde ANIMAL : étoiles de mer, toiles d'araignée; papillons, coquillages en spirales, etc....
- * Dans le COSMOS : système solaire, planètes etc...

- * La CELLULE elle-même représente la symbolique du Mandala : un noyau, un corps cellulaire, une membrane protectrice...
- * Les Vitraux des cathédrales sont de merveilleux Mandala.
- * Les places des villes anciennes avec leurs monuments forment des Mandala.
- * les plans d'églises, cathédrales, temples, mosquées, synagogues, stupa (monuments Bouddhistes), ont souvent des formes en mandala, des chemins déambulatoires, des labyrinthes, des décorations ou des vitraux en mandala.

<<<<<< • >>>>>>

UNE APPLICATION PÉDAGOGIQUE :

- Re-centrage bref, qui prépare pendant quelques minutes à un travail intellectuel.
- 4 à 5 minutes de coloriage (crayons feutre, pastels ou autres) sur une structure déjà DESSINÉE et LIBREMENT CHOISIE.
- Le travail doit se faire dans le SILENCE (qui s'installe d'ailleurs lui-même) ou accompagné d'une musique relaxante.
- Toute communication verbale ou gestuelle doit être arrêtée.
- Laisser le CHOIX des couleurs et le CHOIX de leur EMPLACEMENT.
- SE FIXER UN TEMPS de coloriage, ne pas colorier tout le mandala : le temps écoulé, le mandala est rangé et sera continué à la séance suivante.
- Un nouveau mandala ne sera commencé que lorsque le précédent est complètement terminé.

IMPORTANT :

OBSERVER L'ÉTAT INTÉRIEUR

AVANT et APRÈS la séance

il est très IMPORTANT que l'enfant prenne CONSCIENCE PAR LUI-MÊME de son ÉTAT INTÉRIEUR.

<<<<<< • >>>>>>

LE MANDALA « Mode d'emploi »

Le Mandala dans la vie de tous les jours !

Il peut être un «compagnon de route» très utile dans beaucoup de circonstances.

Différentes manières de procéder

- En simple coloriage:
 - * Pour se détendre, se relaxer. méditer, se mettre en relation avec soi-même.
 - * Pour faire silence et faire l'expérience du silence habité.

- * Pour aider à l'introspection. à l'intériorisation.
- * Pour favoriser l'écoute. soutenir l'attention.
- * Pour aider à la concentration, et favoriser une meilleure gestion mentale.
- * Pour favoriser l'échange dans un soutien personnalisé.
- * Pour une remise en confiance, une restructuration.
- * Pour instaurer la communication profonde avec l'autre (mise en confiance).
- * Pour apaiser l'agitation mentale et les turbulences affectives.
- * Pour renouer des «fils cassés» dans un travail d'éveil et d'harmonisation.
- * Pour se dégager des pensées parasites.
- * Pour calmer l'anxiété et le stress, chez les médecins, dentistes etc ... tous les lieux d'attente.
- * Pour aider les enfants, les étudiants, les enseignants, en favorisant un retour au calme.
- * Pour restructurer les personnes malades, handicapées, ou âgées.
- * Pour les jours de pluie ou d'ennui, pour les vacances.
- * Pour tromper l'impatience, dans les transports en commun, au téléphone etc...

• En dessin centré simplifié, à compléter avant de colorier. Pour les jeunes enfants, offrir des dessins centrés très simplifiés et très ouverts, et leur donner la possibilité de compléter l'image avant de colorier.

• En schéma heuristique pour bilan de situation ou plan de cours.

- * Entre le coloriage et la création, il y a des bases structurelles et méthodologiques, qui font appel à l'imagination et à l'invention personnelle.
- * Plus particulièrement pour le secteur éducatif et la gestion d'entreprise.

• En création d'un dessin centré de type projectif.

- * Pour satisfaire le désir de créer soi-même.
- * Pour déboucher sur un bilan personnel positif.
- * Pour se mettre plus en contact avec la «force première en soi».
- * Pour déclencher de puissants retournements essentiels.
- * Pour retrouver ses besoins profonds et ses capacités.
- * Pour aider à amorcer un processus de libération.

Ce travail de création projective doit se faire accompagné.

Les animateurs ou formateurs doivent se dissuader de toute tentation d'interprétation.

En laisser le soin à des personnes qualifiées pour le faire (psychologues, psychanalystes).

Important : Les situations décrites dans les mandala constituent des expériences intérieures intenses, qui produisent sur l'âme, un effet de croissance durable, dans le sens d'une maturation et d'un approfondissement de la personnalité... La justesse d'interprétation des contenus de l'inconscient demande certains instruments de connaissance (Jung).

La création a des effets immédiats et provoque une puissante remise en question.

Son but n'est pas la relaxation !

- En création d'un dessin centré destiné à être offert :

Aller chercher dans un mouvement spontané, le meilleur de soi-même, au bénéfice de l'autre. Exprimer ce qu'il y a de plus beau en nous pour l'offrir à l'autre. Favorise les échanges et la compréhension inter-culturelle, ou la présence de chacun est reconnue. C'est une activité très reconstituante.

<<<<<< • >>>>>>

CONSIGNES GÉNÉRALES

Pour une bonne pratique Mandala :

- Cette activité doit être une détente.
- Elle ne doit jamais être obligatoire.
- Il est important qu'elle se fasse dans le silence.
- Il est recommandé de pratiquer
 - au début de la journée.
 - avant un travail intellectuel.
 - dans les moments de dépression ou d'excitation.
 - avant les repas (anorexie - boulimie).
 - avant de s'endormir.
 - en cas d'insomnie.
- Les dessins peuvent être agrandis ou diminués selon le temps dont on dispose.
- On peut les modifier, effacer ou ajouter des traits, des formes.
- Avoir à sa disposition une gamme variée de couleurs.
- Le choix du dessin doit se faire librement.
- On observe son ETAT INTERIEUR, avant et après le travail.
- Le coloriage peut se faire en plusieurs fois.
- On doit terminer le mandala avant d'en recommencer un autre (mais chacun estime lui-même quand son coloriage est terminé).

LE MATERIEL

Crayons de couleur (éventuellement les couper en 2 ou 3)

Pour les peintures, outre les crayons et les feutres, et les diverses peintures (gouache, aquarelle, pastels...) on peut aussi fabriquer ses peintures soi-même (avec des pigments, des terres de couleur, des teintures végétales...)

On peut faire des mandala avec de multiples matériaux, depuis les plus luxueux, comme la peinture sur soie, jusqu'aux plus simples, comme des objets de récupération.

Éléments naturels : fleurs, feuilles, herbes, branches, fruits, pommes de pin, graines de toute sorte, cailloux, sable sec ou mouillé, coloré ou non, terre glaise, branches de bois sciés en tranches... (l'imagination n'a pas de limite).

Éléments de récupération : vieux papiers, emballages, illustrés (découpage et collage), cartons...
Bouchons et capsules de bouteilles, sachets de thé pliés, bouts de tissus, bouts de laine, ficelles, boîtes, déchets industriels (bois, métaux), et bien entendu...

Dessins sur le sol (voir les Kolam en Inde) ou dans le sable, mosaïques, peinture sur verre, "land art" (décoration de paysage, par exemple autour d'un arbre)...

Batik, teinture sur tissus, tampons sur tissus (carottes, argile molle gravée...), patchwork avec les bouts de tissus de récupération cousus, pâte à modeler, pâte à sel, constructions en relief avec le papier découpé, dessins sur le sol (voir les Kolam en Inde) ou dans le sable, mosaïques, peinture sur verre, travailler avec la nature, "land art" (décoration de paysage)...

Recherche avec les enfants d'éléments naturels en forme de mandala (fleurs, pommes de pin...) et dans l'iconographie (art, architecture, objets, assiettes. Recherche des mandalas de la propre culture des enfants.

Beaucoup de ces mandalas sont éphémères, comme les mandalas de sable des tibétains. Ils permettent d'entrer dans la dynamique de "l'impermanence" : l'important n'étant pas le produit fini, mais le processus de création. ("Le but est le chemin" disent les tibétains).

TROUVER LES MANDALAS À COLORIER

Trouver les motifs à colorier nécessite de la vigilance : sur le marché du livre et sur internet, on trouve le meilleur et le pire. Le meilleur, dont je me sers, ce sont les albums de la collection "Marie Pré", (<http://www.hermitage-atelier.com/index/index.php?page=catalogue&id=2>) mais ils sont coûteux et les tarifs d'envoi internationaux sont élevés.

Sur internet, en tapant "mandala" sur Google, on trouve tout de suite un lien "images correspondant à mandala". Un grand choix, dans l'ensemble de bonne qualité, que l'on peut imprimer (deux conseils : 1. Éviter les dessins qui n'ont pas de centre. 2. Se faire confiance et "ressentir" les dessins qui nous plaisent, qui sont équilibrés, pas trop compliqués et en tout cas n'induisent pas de malaise.)

(<https://www.google.be/search?q=mandala&ie=utf-8&oe=utf-8&aq=t&rls=org.mozilla:fr:official&client=firefox-a>)

Michel Simonis, 12 août 2012