

<https://larcenciel.be/spip.php?article884>



INTRODUCTION AUX PROCHAINES ACTIVITES MANDALA

- MANDALA - STAGES, FORMATIONS et ATELIERS MANDALA -

Date de mise en ligne : samedi 27 août 2016

Copyright © LARCENCIEL - site de Michel Simonis - Tous droits réservés

Sommaire

- [Mettre en couleur des mandalas ?](#)
- [Partager cette activité ?](#)
- [Aller vers la création ?](#)
- [Encore quelques mots...](#)

Mettre en couleur des mandalas ?

Cette activité paraît quelquefois trop simple ou seulement réservée aux enfants. Cette croyance peut faire reculer certains, les empêchant d'expérimenter cet outil très pertinent pour favoriser l'équilibre cérébral et l'équilibre psychique.

Cette pratique s'adresse pourtant à tous, jeunes et adultes de tous âges, habitués à dessiner ou non.

En effet, la forme centrée a un impact sur notre psychisme, de par sa forme, sa géométrie et aussi les symboles qui y sont inscrits.

Mettre en couleurs des mandalas est à la portée de tout le monde, parle à tous, apporte de la détente cérébrale : le mental se calme.

Mettre en couleurs des mandalas est une invitation à vivre le moment présent : sentir le plaisir du geste, le plaisir des couleurs, être pleinement dans une activité qui permet de donner du temps à sa vie intérieure. Une pause qui ressource, qui recentre, qui met en contact avec l'intime de soi et qui dynamise dans les moments de découragement.

Pour tous, l'utilisation régulière du mandala - dessin centré permet de retrouver ou de maintenir son équilibre. En créant dans une structure, cette activité permet de construire ses repères intérieurs.

Un outil simple à mettre en place, car parfois quelques minutes suffisent pour entrer dans le processus.

Quelques indications de base sont très importantes pour bénéficier des bienfaits et donner du sens profond à cette pratique.

Les journées "Découverte" permettent de se rendre compte de ces différents aspects par l'expérience pratique guidée.

Partager cette activité ?

L'envie de partager ce plaisir émerge souvent assez vite, surtout si nous sommes en relation de par notre travail ou nos engagements avec un public : enfants, adolescents, personnes âgées ou personnes en difficultés.

C'est pourquoi, des formations sont mises en place.

Pour partager vraiment cette activité de manière publique, il convient d'approfondir sa pratique par une formation

pour être au plus juste dans ses propositions et ne pas risquer de passer à côté de l'essentiel. En effet, le mandala est un outil pédagogique dont il est important de connaître les enjeux.

Aller vers la création ?

Bien sûr, après quelques coloriages, certains d'entre nous seront désireux de devenir davantage acteurs dans leur création et auront envie de dessiner leurs propres mandalas.

Entrer dans la création peut entraîner un remue-ménage intérieur, des remises en question qui peuvent être parfois déstabilisantes.

Pour discerner alors comment entrer dans la création personnelle, il est important d'être accompagné.

Il s'agit avant tout d'expérimenter diverses constructions de mandalas et en sentir alors les effets différents selon les objectifs et les manières de procéder.

Les ateliers et formations sont aussi l'occasion de découvrir les diverses manières de vivre les mandalas construits en groupe : ce sont les mandalas collectifs.

Encore quelques mots...

Le mandala permet de prendre conscience de multiples aspects en nous, de découvrir et pratiquer sa créativité, de puiser de nouvelles ressources, de transformer sa vie en y donnant le sens que nous désirons au plus profond de nous même.

Cette aventure se découvre pleinement dans les groupes.

La pédagogie proposée facilite l'ouverture à soi, aux autres, et à la croissance de l'être.

Loin de la société de consommation et du paraître, c'est un bonheur que la découverte approfondie de cet outil humble, et à la fois puissant.

(Introduction d'après un texte de Nathalie Vanlaer)