

La Ballade des Mandalas tout Ronds



Définissons le mandala

MANDALA est un mot SANSKRIT (langage des Brahmans de l'Inde) signifiant "Cercle, centre, unité, totalité." Il s'exprime dans un dessin circulaire, convergeant vers un centre porteur d'infini. Dans la tradition orientale, le cercle représente le "Divin", sa manifestation, sa création.

Ce symbole du cercle se retrouve dans toutes les cultures et toutes les traditions, tant occidentales qu'orientales. Le cercle est le symbole de la vie: la naissance, la maturité, la mort et la résurrection ou la renaissance.

Pratiquement tout, autour de nous, est circulaire ou MANDALA. L'atome, la terre, l'univers sont des MANDALAS. Notre oeil, MANDALA lui-même, nous fait depuis toujours percevoir les choses de façon circulaire et porte notre regard en un point central.

Quand nous regardons les choses intensément de façon pleinement consciente, ne touchons-nous pas à leur dimension infinie?

C'est Carl Gustave Jung qui introduit le MANDALA en psychologie. Il en fit la découverte au cours de sa propre quête intérieure. Il définit le MANDALA comme le symbole du "SOI".

"Chaque matin, je dessinais une petite figure circulaire, un MANDALA, qui semblait correspondre à mon état intérieur du moment. Je n'ai découvert que petit à petit ce qu'était réellement le MANDALA: le SOI, l'intégrité de la personnalité laquelle, quand tout va bien, est harmonieuse."

Toute personne de tout âge peut percevoir l'effet positif du mandala

Laissez-vous fasciner par le travail avec les mandalas, exactement comme le font les enfants, grâce au calme, à la relaxation, à la concentration et à la force ressentis. . En coloriant les mandalas vous trouverez votre chemin vers le centre et ressentirez l'énergie qui en émane.

Lorsque la personne dessine un mandala, elle donne une couleur ou des couleurs à son état d'âme du moment. Elle peut également donner une forme symbolique à son vécu, forme animale ou végétale, elle peut lui donner un mouvement, une texture. Elle projette ainsi hors d'elle-même, ses émotions. Le MANDALA devient un miroir qui permet à la personne d'exprimer plus facilement son vécu, ici maintenant. (Simone Godin)

"Lorsqu'on demande à un guérisseur navaho de venir en aide à une personne malade, il effectue des rites pour restaurer l'équilibre naturel. Il aplanit une surface circulaire sur le sol, puis crée un MANDALA avec du sable de couleur. La composition picturale ainsi réalisée répond à un modèle traditionnel particulier, choisi par le guérisseur pour les besoins spécifiques de la situation. Le malade est ensuite placé au centre du MANDALA. L'ordre du dessin est sensé rétablir l'harmonie et sollicite le secours des DIVINITÉS, donc rendre la santé au malade." (Fincher)

Pourquoi les mandalas pour enfants ?

Dessins et coloriages de Mandalas pour les enfants

Dès le premier coup d'oeil, les mandalas tout ronds de Macro Éditions font saliver les enfants comme certains bonbons acidulés... ils en raffolent. Des couleurs jaillissent et dansent dans leur esprit comme s'ils devenaient des visionnaires versés dans l'art du mandala. Car les enfants les plus agités en font souvent de purs chefs-d'oeuvre.

« Donner vie au mandala par le choix des couleurs, c'est entrer dans un rêve, c'est comme représenter son monde idéal. »

Comme par miracle, l'enfant s'assagit, tire sa langue dans un excès d'application et de délectation, se surprend à examiner la progression de son travail dont il s'enorgueillit. Et quel bonheur pour les parents lorsqu'il leur tend, en guise de cadeau, le mandala dans toute la splendeur de ses couleurs ! Ils n'en reviennent pas, ces parents-là, que tant de beauté puisse se jouer hors du champ d'attraction des jeux électroniques et de l'écran télé.

Mais le pouvoir du mandala va bien au-delà de ce qui est perceptible par l'oeil parental. Le dessin même du mandala agit sur le psychisme. Jung l'associe au « reflet de soi ». Il s'en servait pour mieux comprendre ses patients car il avait compris qu'une correspondance s'établissait entre la configuration géométrique et le psychisme du dessinateur.

En fait, la variété des mandalas n'est pas due à un caprice éditorial, à un simple renouvellement des formes dans un but quantitatif. Non, celle-ci est réglée en fonction de l'objectif profond du mandala. Car le mandala a une « âme », on pourrait dire qu'il contient un « mantra », lequel cible un thème « psycho-culturel ».

Certains mandalas visent le développement personnel, d'autres, l'estime de soi, d'autres encore la gratitude ou l'amour... ou des personnages mythiques, ou certains aspects du quotidien. La créativité artistique et le soi supérieur s'emparent des lignes du mandala pour le recycler indéfiniment, en des

formes porteuses de messages spécifiques, en des mouvements fluides pour nous conduire là où il est bien que nous allions, en une harmonie colorée qui tient parfois du surnaturel pour nous apaiser. Serait-ce une quête incessante d'idéal ?

« La recherche de nouveaux équilibres entre le cosmos et nous-mêmes est comme une danse que notre âme accomplit entre la vie matérielle et la vie spirituelle... Avec son langage plein de symboles et de codes, le mandala se prête fort bien à l'interprétation de cette danse car il fait office de pont entre l'univers et nous. » Interview d'Annalisa Hippolito.

Alors, comme le dit si bien Annalisa Hippolito, cette idée de danse – pour peu que les enfants n'en fassent une farandole en éparpillant les pages de ces 6 séries de Mandalas sur le tapis de leur chambre pour mieux les voir tous en même temps – va devenir la ballade des enfants heureux car ils vont pouvoir exprimer leurs émotions tout en s'amusant.

C'est un excellent exercice de coloriage pour tous les enfants. Les formes et les couleurs du mandala sont une invitation au jeu et permettent à l'enfant de se concentrer, gagnant équilibre et tranquillité. Durant le coloriage d'un mandala et grâce aux formes symétriques placées autour d'un centre, les enfants – qui trop souvent ressentent des tensions vécues par les adultes – réussissent à se détendre, à concentrer et en même temps à épanouir leur esprit, retrouvant ainsi le calme et l'équilibre nécessaires à une croissance harmonieuse de tout leur être.

Les mandalas sont des instruments uniques pour stimuler l'imagination, aider la concentration et faciliter l'expression de son propre monde intérieur.

Améliorer son bien-être grâce aux mandalas

Créer ou colorier un mandala est un peu comme méditer et possède les mêmes effets bénéfiques. **La forme circulaire n'est pas un hasard, elle exprime l'ordre cosmique, sa naissance et son développement harmonieux et vise à mettre en relation le centre et la périphérie.**

En d'autres termes, le mandala est un voyage à l'intérieur de nous-même, qui permet d'explorer les parties de nous que nous connaissons le moins et d'acquérir une plus grande conscience de notre être. Le premier des importants bienfaits qu'offrent les mandalas est donc la conscience de soi, mais elle n'est pas le seul. Les liste de leurs effets bénéfiques est longue et variée et pourrait vous laisser bouche bée :

- ils aident à combattre le stress ;
- ils apaisent l'esprit et éliminent les pensées obsessionnelles et répétitives ;
- ils luttent contre l'anxiété ;
- ils aident à se détendre, et à devenir plus calmes et plus sereins ;
- ils aident à gérer les émotions négatives ;
- ils développent la créativité, l'imagination et la fantaisie ;
- ils favorisent la concentration ;
- ils dissolvent les raideurs ou les tensions physiques ;
- ils ralentissent la respiration ;
- ils facilitent la méditation.

Dans le milieu psychothérapeutique, les mandalas sont utilisés depuis longtemps dans les thérapies impliquant des enfants, surtout chez ceux souffrant de déficit de l'attention, car ils favorisent leur concentration, les aidant également à développer équilibre et sérénité. Selon sa manière de colorier, le type de mandala qu'il a choisi, les couleurs qu'il utilise, on peut comprendre beaucoup de choses sur un

enfant, liées à son aspect intérieur, comme par exemple ses difficultés à s'accepter, ses besoins non exprimés, ses talents cachés, sa tolérance envers lui-même et les autres et son état affectif. Dans certaines recherches avec des enfants handicapés, le mandala leur a permis de mieux s'intégrer et s'exprimer, tout en stimulant leur individualité et leur créativité.

Les mandalas pour surmonter les épreuves de la vie

Selon certaines études dans le domaine de la psychologie, les mandalas sont particulièrement efficaces pour diverses épreuves de la vie :

- lorsqu'on a subi des pertes graves ;
- lorsque surviennent de profonds changements liés à l'âge ;
- lorsqu'on souffre de maladies potentiellement létales ;
- en cas d'urgence spirituelle.

Les mandalas aident en effet à dissoudre les blocages émotionnels et à gérer les émotions négatives et oppressives qui dominent dans ces cas : ils peuvent favoriser le processus de transformation permettant de retrouver l'harmonie.

Dans le domaine médical, on a également testé leur efficacité, avec un grand succès : utilisés chez des personnes souffrant de cancers, ils ont contribué à leur redonner énergie et équilibre. La prochaine fois que vous colorerez un mandala, rappelez-vous donc qu'il s'agit d'un voyage intérieur, dont le but est votre croissance personnelle. Ce voyage vous amènera à découvrir des émotions, des sensations, des idées, des souvenirs et transformera votre chaos intérieur en un ordre dans lequel vous pourrez puiser de nouveaux instruments de bien-être !