











L'HISTOIRE DES MANDALAS

Mandala est un mot sanscrit (langage sacré de l'Inde) qui signifie « centre, cercle magique ».

Composé de dessins répétés dans une figure géométrique très souvent ronde, le mandala est un cercle sacré qui représente la structure concentrique de l'univers. Les moines tibétains considèrent le mandala comme une reproduction spirituelle de l'ordre du monde. Dessiné à l'origine avec des sables colorés, durant de longues heures de travail méticuleux, le mandala amène son auteur en situation de calme absolu, puis lui sert de support à la méditation.

On retrouve dans la nature le principe du dessin répété dans un cercle : les fleurs, la structure de l'ADN, la représentation de l'atome...

Les dessins répétés dans des cercles ont également été utilisés par de nombreuses civilisations et religions au travers des âges : les labyrinthes et les rosaces des cathédrales, les dessins géométriques de l'Islam, le zodiaque de Mésopotamie, le calendrier des Mayas, la mythologie égyptienne, les dessins de sable des indiens Navajos, le triskel celtique, l'homme de Vitruve de Léonard de Vinci...

Quelle que soit la civilisation, un mandala est destiné à représenter l'ordre du monde, ainsi que le symbole de la relation de l'homme avec l'univers.

Quel que soit le support (bois, sable, toile...), le mandala reproduit des dessins (formes géométriques, animaux, fleurs) avec des couleurs qui ont des significations précises (bien être, colère, pureté, joie...) et dégage toujours une impression de symétrie et d'harmonie.

Depuis plusieurs années, les mandalas bouddhistes ont conquis le reste du monde. Ils reproduisent des dessins de civilisations anciennes, des arabesques de l'art divin ou des formes géométriques modernes. Leur réalisation longue et appliquée

favorise la concentration et la méditation. Ils apportent harmonie, équilibre et confiance en soi, et sont reconnus pour leurs bénéfices en termes de relaxation ou de gestion du stress.

Les mandalas sont aussi de plus en plus utilisés dans les écoles et par les professionnels de l'enfance. Loin d'être de simples coloriages, ils favorisent la concentration et la créativité. Ils permettent l'expression des émotions et des sentiments au travers du choix des couleurs. Ils libèrent l'imagination. Par son effet relaxant, le coloriage d'un mandala favorise chez l'enfant une situation de calme et de détente, ce qui lui permettra ensuite d'avoir une meilleure écoute et un meilleur apprentissage.

Testez le pouvoir des mandalas avec votre enfant en suivant quelques principes simples :

- Choisissez un moment calme, mettez une musique relaxante et veillez au bon éclairage de la table.
- Proposez à votre enfant des crayons de couleur, des craies, des feutres, de la peinture... et laissez-le choisir le modèle qu'il veut colorier.
- Incitez-le à colorier de l'extérieur vers l'intérieur, en reproduisant les mêmes couleurs pour les formes identiques. La répétition des formes et des couleurs produit un apaisement et favorise la capacité de concentration.
- Pour stimuler sa créativité, faites-lui des remarques positives. Proscrivez les remarques de type « tu as débordé... »
- Mesurez le pouvoir de détente des mandalas en lui proposant de colorier un mandala avant de démarrer une activité qui lui demandera beaucoup de concentration.
- Et faites-en un moment de plaisir partagé, lorsque votre enfant colorie et lorsque vous contemplez le mandala qu'il vous offre. Dans la tradition tibétaine un mandala est une offrande.