

# Jak pomáhají mandaly



Mandaly byly "znovuobjeveny" v nedávné době. Stále více se objevují jako prostředek k uvolnění, soustředění a také poznání sebe sama, k rozvoji kreativity. Mandaly jsou totiž prastaré - měly svůj určitý význam a smysl už mnoho staletí a generací před námi.

## Co je to mandala?

Slovo samotné pochází ze staroindického jazyka a znamená "kruh". 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.

## Proč kruh?

Kruh je prvotní tvar života. Vzory mandal najdeme všude v přírodě a kolem nás - květina, letokruhy stromu, ptačí hnízdo, pavučina, šnečí ulita, dokonce i dráhy planet jsou "přirozené" mandaly. Kruh je něco zvláštního. Vyjadřuje dvojí: je to znak nekonečnosti, neboť nemá začátek ani konec, ale současně nekonečno i omezuje. To je důležité, protože tváří v tvář nekonečnému prostoru bychom mohli lehce ztratit orientaci. Kruh ohraničuje naše představy, a to je vzhledem k neuchopitelnosti vesmíru - uklidňující.

## Jak mandaly působí

Kdo někdy pozoroval děti při vybarvování mandal, nepotřebuje zpravidla žádné dlouhé vysvětlování. Může jednoduše vidět a pocítit, jak mandala působí. Uklidňuje, ztišuje, dovolí každému ponořit se do vlastního nitra, vytváří zvláštní hluboké naladění. Při vybarvování nebo tvorbě mandal vzniká u dospělých stejně jako u dětí téměř vždy hned pracovní a soustředěné ticho. Pociťují klid, pramenící z pečlivé práce rukou při kreativní práci s mandalou. Dospělí se často radují nad pouhým faktem, že si smějí vybarvovat. Koneckonců omalovánky platí za dětskou zábavu a dospělí si toto potěšení odpírají, přestože by na to měli tisíc chutí.

## **Jak pracovat s mandalami**

Mandaly nevyžadují žádné velké vědomosti ani návod. Neexistují předpisy, jak kreslit. Některé zásady a zcela praktické pokyny jsou ale důležité, zvláště vybarvujeme-li mandaly s dětmi. Mandalas nejsou jen tak ledajaká zábava pro děti, aby byly hodné. Když je dětem budete předkládat moc často, bez výběru a v přílišném množství, ztratí práce s nimi veškerou hodnotu a efekt z nich. Mandalas se doporučuje vybarvovat po hektickém dni, po výletě, před těžkým nebo nepříjemným úkolem.... Děti se dokážou mandalou zabývat zpravidla 15-20 minut, některé i půl hodiny. proto vždy počítejte s určitým časovým úsekem na tvorbu tak, aby nebylo kreslení přerušeno. Mandalas vyžadují i klid - kdo chce, může při nich poslouchat tichou relaxační hudbu. K vybarvování se hodí spíše pastelky, voskovky nebo vodovky. Fixy mají sice jasné barvy, ale svádějí k rychlému a nepřesnému kreslení.

## **Kdy mandaly pomáhají**

Vybudovali jste si vnitřní odpor proti nevyřešeným konfliktům?

Často o sobě pochybujete?

Míváte pocit, že jste ztratili rovnováhu?

Máte strach, že nad sebou ztrácíte kontrolu?

Býváte často sklíčení?

Reagujete i na malé podněty rozrušeně a agresivně?

Pokoušíte se potlačit určité problémy např. jídlem, alkoholem, cigaretami, prášky?

Míváte pocit, že jste zůstali stát na místě?

Pokud se vás týká jeden či více z předešlých bodů, může vás energie mandal posílit.

## **Význam mandal pro děti**

Práce s mandalami má u dětí rychlejší účinek než u dospělých. Mandalas podporují u dětí soustředění. Dítě, které má například potíže soustředit se na domácí úkoly nebo na úkoly vyžadující zvýšenou pozornost, by si mělo nejdříve vymalovat mandalu. Potom vzroste jeho vnímavost a učí se výrazně snadněji, aniž by plýtvalo energií na sebedisciplínu. Zlepšuje se také schopnost zabývat se sebou samým. Roztěkané a neposedné děti se uklidní, naproti tomu děti, které působí spíše pasivně, se stávají aktivnějšími a veselejšími. Malování mandal se osvědčilo u dětí v typických vývojových krizích - ve třetím roce dítěte při fázi prvního vzdoru, v šesti letech při přechodu z MŠ do ZŠ, s nástupem puberty, kdy se dítě cítí samo a nepochopené. Také děti, které trpí poruchami jemné motoriky, mohou prostřednictvím mandal dospět ke zlepšení stavu. Dochází k odstraňování poruchy svalového tonusu, což postiženým dětem napomáhá kromě jiného k psychické vyrovnanosti.

## **Načerpejte novou energii**

At' vašim ratolestem nebo vám má mandala sloužit k jakýmkoliv účelům, brzy zjistíte, že již její sledování přispívá k vyrovnaní vašeho duševního rozpoložení. Vždy si před začátkem práce projděte v klidu nabízené kruhové obrazy a vyberte si spontánně jeden z nich. Stejně tak udělejte u dětí - nechte je v klidu si vybrat. Potom se posaďte na klidné místo a zadívejte se na mandalu. Sledujete-li mandalu intenzivně delší dobu, budete mít zvláštní vjem. Jakoby jste byli skrze koncentrický tvar mandaly přitahováni k jejímu středu. A když se na tento střed zaměříte, získáte dojem, jakoby obraz jiskřil a zářil. Zároveň se uvnitř vás rozlévá nepopsatelný klid. Tímto způsobem může člověka pouhé pozorování kruhového obrazu naplnit energií, ještě dřív než se mu vůbec začal kreativně věnovat. O kolik silnější může být příliv energie, pokud se tvary v mandale kreativně zabýváte, může zjistit jen ten, kdo se sám chopí potřeb k malování a kreslení a pustí se do práce. Zbavte se všednosti a do toho!