W wolnej chwili może mandale?

Mandala to rysunek na planie koła, technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza koło życia, cały świat, święty krąg. Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości.

Podstawowa forma mandali składa się z okręgu z wpisanymi weń kwadratami (o bokach zorientowanych według stron świata). Symbol mandali obecny jest niemal we wszystkich kulturach na świecie. Chętnie posługują się nią mnisi buddyjscy, dla których wykonywanie i oglądanie mandali jest formą medytacji.

W kulturze zachodu mandala została spopularyzowana za sprawą słynnego szwajcarskiego psychoanalityka i psychiatry Karola Gustawa Junga. Dostrzegł on terapeutyczne działanie mandali, która wykonywana spontanicznie odzwierciedla stan psychiczny autora. Tworzenie mandali pomaga w odzyskaniu równowagi i harmonii wewnętrznej.

Korzyści z tworzenia mandali:

rozwija wyobraźnię (kreatywna edukacja),

pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,

pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli,

rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,

pomaga się wyciszyć i zrelaksować.

Kolorowanie działa antystresowo, pozowała skupić uwagę oraz wyciszyć się. Kolorowanie drobnych elementów wymaga precyzji, angażując nasz umysł w ciekawe i kreatywne zajęcie. Podczas kolorowania ćwiczymy mięśnie palców, dłoni i nadgarstka, a także koordynację oko-ręka.

Polecam strony:https://pl.pinterest.com/karolinaczerwin/mandale

<http://fit-joga.pl/jaka-jest-symbolika-mandali/>

Oczywiście jest to dla chętnych uczniów

Pozdrawiam serdecznie pedagog szkolny N. Krzyżańska