

Fiche n°2 : LE MANDALA : UN OUTIL DE CONCENTRATION ET DE CREATIVITE

Ce terme mystérieux désigne simplement un dessin circulaire dans lequel tous les éléments gravitent autour d'un centre.

On retrouve des mandalas dans toutes les civilisations.

Ils font alors figure de cercles magiques protecteurs, d'où leur côté un peu insolite.

La nature regorge aussi de mandalas. De nombreux papillons présentent des cercles concentriques sur leurs ailes. Les fleurs, les flocons de neige, un tronc d'arbre coupé exhibent, eux aussi, des mandalas.

Il en va de même pour notre corps où la colonne vertébrale agit comme un centre autour duquel s'articulent tous les membres.

L'omniprésence des mandalas dans notre vie explique peut être pourquoi les enfants en dessinent spontanément de très beaux.

Figure 1:
mandalas réalisés
par les élèves du
cours de Yoga
ludique



Les mandalas, **outils de relaxation** :

- Pour se calmer et se détendre, regarder un mandala
- Colorier un mandala en commençant par le contour, puis en terminant par le centre.

Les mandalas, **outils pour redonner de l'énergie** :

- Colorier un mandala en commençant par le centre et en terminant par le contour.

Les mandalas, **outils pour travailler la relation aux autres** :

Il est possible de faire des mandalas « vivants ». Les enfants forment une ronde en se tenant la main. Puis on se déplace de l'intérieur du cercle formé, puis vers l'extérieur, on tourne dans un sens puis dans l'autre, on introduit des moments de pause et on propose des postures de yoga, le tout sur un fond musical.

Les enfants adorent !!!