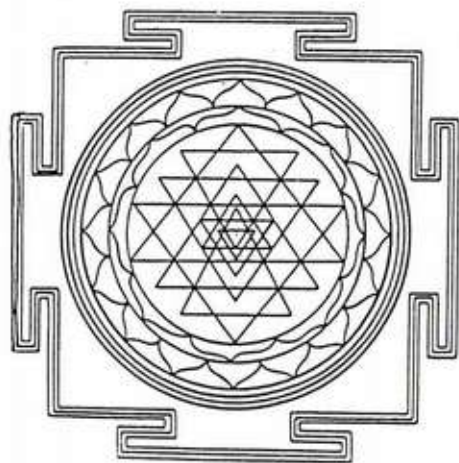


Mandalas

du Sud de l'Inde
à colorier

Christian Pilastre





"... le cercle (ou la sphère) est un symbole du Soi. Il exprime la totalité de la psyché dans tous ses aspects, y compris la relation entre l'homme et la nature. Que ce symbole apparaisse dans le culte primitif du soleil ou dans la religion moderne, dans les mythes ou dans les rêves, qu'il prenne la forme des mandalas dessinés par les moines tibétains, qu'il inspire le plan des villes ou qu'il s'exprime dans les sphères des premiers astronomes, il souligne toujours l'aspect le plus important de la vie : son unité et sa totalité"

C.G. JUNG. L'homme et ses symboles.

Les mandalas, ou dessins centrés, sont présents dans toutes les cultures, sur tous les continents, dans l'art comme dans l'artisanat. Ils ont une fonction non seulement décorative, mais aussi rééquilibrante et structurante. Généralement construits à partir du CERCLE, symbole d'unité, et ordonnés géométriquement autour du point central, ils sont un rappel des lois qui structurent le monde. Cosmogrammes et psychogrammes, ils sont des représentations de l'univers chez les Indiens et les Tibétains ; zodiaques un peu partout dans le monde ; labyrinthes et rosaces dans nos cathédrales ; roues de la médecine pour les chamans amérindiens...

Dessiner ou colorier des mandalas nous met en contact avec ces lois, nous aide à nous recentrer, nous re-situer, nous relia pour mieux nous retrouver. Ce fichier propose aux adultes et aux enfants une activité de mise en couleurs, moment privilégié de relaxation dynamique, à pratiquer seul ou en groupe.

Le mandala-coloriage est déjà expérimenté avec succès en milieu scolaire depuis une dizaine d'années : l'harmonisation, la relaxation, la concentration qu'il procure crée des conditions d'apprentissage optimales. (c.f. les travaux de Marie Pré : Neuro-pédagogie et mandalas. Diffusion Marie Pré. L'hermitage. 14380 Saint Sever-Calvados)

LES TEMPLES DU SUD DE L'INDE

S'élevant majestueusement au dessus des villes ou des jungles, leurs tours sont des montagnes recouvertes d'un enchevêtrement de sculptures polychromes : animaux, yogis en méditation, dieux et déesses... véritables labyrinthes, ces temples sont construits comme de gigantesques mandalas carrés aux multiples corridors par lesquels le pèlerin se rapproche progressivement du centre où il accède au saint des saints. Le pèlerin fait son voyage initiatique sous la protection de ces CHAKRAS (roues) peints sur les plafonds de ces couloirs.

Cet album est une sélection de chakras provenant des temples de Rameshwaram et Madourai, deux joyaux de l'art dravidien situés dans le Tamil Nadu, à l'extrême sud de l'Inde.

CONSEILS ET SUGGESTIONS

L'expérience montre que certaines règles doivent être respectées

- ~ C'est une activité libre, elle ne doit jamais être imposée.
- ~ Travailler en plein jour ou avec un éclairage puissant.
- ~ Ne jamais commencer un autre mandala tant que le précédent n'est pas terminé.

Différentes techniques :

- ~ Crayons de couleur
- ~ Feutres
- ~ Pastels

~ Encres...

Il est possible ~ d'agrandir ou de diminuer le mandala à la photocopieuse.
~ de le reproduire sur papier plus épais pour le colorier à la peinture à l'eau ou à l'huile.

