



**Mandala**

- **MANDALA** = slovo pocházející ze staroindického obřadního jazyka – *sanskrtu*.
- kruh, oblouk, magický kruh
- **kruhový obrazec se středem**
- **symetricky uspořádané tvary**
  
- Je nadkulturním symbolem jednoty a rovnováhy vyskytující se ve všech dobách, kulturách i náboženstvích.

# MANDALY

V křesťanství

---



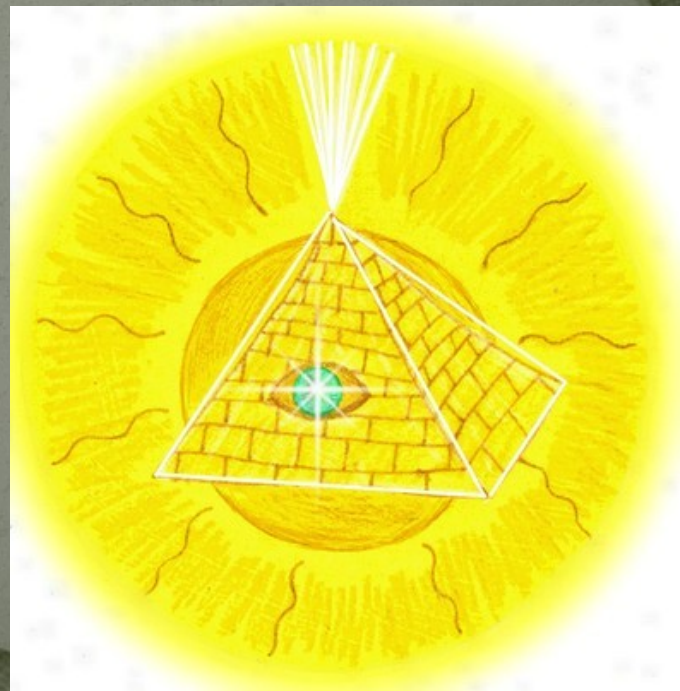
Tibetská mandala

---



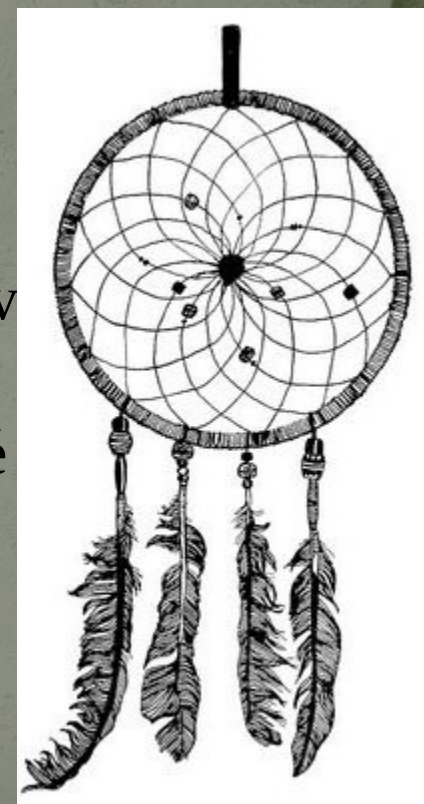
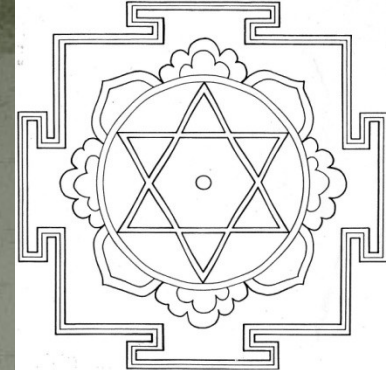
# Mandala ve všedním životě

- slunce, hvězdy, Země
- květina, ciferník hodin, indiánský lapač snů, rozetové okno gotického kostela, egyptská pyramida, kruhy na vodní hladině při dešti, kruhová bludiště na podlaze katedrál, zdobené talíře, rotunda, kruhové dekorační obrazce, dekorační šperky, koberce.



# Mandala ve světě

- **v Indii:** indické jantry jsou sídlem bohů
- **v Evropě:** v křesťanském období se setkáváme s kruhovými obrazci s Kristem uprostřed kopule chrámu, s labyrintovými mandalami v zahradách a na podlahách kostelů nebo s rozetovými okny nad vstupem do katedrál, mandala dle posvátné geometrie se vyskytovala v chrámech starověkých civilizací
- **v Americe:** indiáni používají lapač snů, kruhové štíty proti zlým duchům
- **v Egyptě:** egyptskou pyramidu lze považovat za trojrozměrnou mandalu



# Použití mandaly

- Z estetických důvodů
- Z důvodů léčivé síly
- Podpora při léčbě fyzických, psychických a psychosomatických potíží
- **Pomůcka při relaxaci, meditaci**
- Poznání jiných kultur
- Navazování kontaktu s anděly či jinými bytostmi

# Mandala v psychoterapii

- Švýcarský psychiatr **C.G.Jung** převzal slovo mandala a zavedl tento pojem do psychoterapie.
- Nástroj pro relaxaci, sebepoznání, pozitivní účinky malování a koncentrace na malbu= arteterapie  
= harmonie vznikající na papíře se přenáší do nitra tvořícího
  - uspořádání kolem středu
  - porozumět naší jedinečné osobnosti i svému místu ve vesmíru, vnitřní rozpoložení.

*„Mandala ukazuje přirozenou potřebu prožít všechny nám dané možnosti, naplnit ideál celé naší osobnosti.“*

*C.G. Jung*

# Účinky při tvorbě mandaly

- zklidnění
- zpracování emocí
- získání energie
- získání vhledu
- zpracování šamanské zkušenosti
- zvýšení sebevědomí
- sebeléčení



# Účinky hotové mandaly

- získání energie, léčení
- relaxace, zklidnění
- přilákání andělů, víl, harmonizace místnosti

# Mandala jako symbol

- **Barva** (ženská energie)
- **Tvar** (mužská energie)
  - kruh, čtverec
    - Kruh je symbolem nebe, vnějších sil a nekonečna.
    - Čtverec představuje vnitřní síly a to co je spojené s člověkem a zemí.

= harmonický celek o určité energii

# Jak tvořit mandalu

- 1. Mandala na papír
  - Mandalové předlohy
  - Tvorba vlastní mandaly (např. podle ruky)
  - Tvorba mandaly podle návodu
  - Tvorba mandaly podle šablony
- 2. sypané mandaly, skládání z přírodních materiálů, trojrozměrné mandaly