



Centrum sociálních služeb Jindřichův Hradec

Domov seniorů Jindřichův Hradec

Vám představuje

Projekt: Tvoříme mandaly

Mandala – Magický kruh, který znamená více, než si myslíte

Ať už jste se s mandalou setkali kdekoliv, většina z vás asi netuší, jaký je její pravý význam. Nejedná se jen o omalovánku. Představte si nekonečno.

Dokonalost. Rovnováhu. Geometrii. Sjednocení. Meditaci. Vědomí.

Všechna tato slova dohromady vyjadřují mandalu.

V překladu je mandala ornament, kruh, oblouk. Můžete ji najít jako rotundu či v architektuře kostelů. V esoterickém pojetí se jedná o stvořenou bytost, která má jasný cíl a poslání. Tento kruhový ornament se objevuje ve všech dobách a kulturách. Dá se říci, že ovládl svět.

Nepatří konkrétně do žádné kultury ani náboženství, jedná se o nadčasový symbol jednoty a rovnováhy. V nejširším smyslu jsou mandaly diagramy, které ukazují, jak se chaos stává harmonickou formou. Toho využívá psychologie i psychoterapie, kde jsou mandaly používány jako relaxační pomůcka a doplněk k tradiční léčbě.

S mandalou můžou pracovat jak duševně nemocní pacienti, tak lidé toužící po sebepoznání a sebeuvědomění. Díky tomu má v psychoterapii široké možnosti využití. Pomáhá nám se prostřednictvím barev a tvarů dostat do kontaktu se sebou samým a dává nám prostor pro zpracování.

Cíl projektu:

Můžeme si mandalu vyrobit, nebo vykreslit. Kreslení je určeno pro ty, kteří chtějí lépe pochopit sami sebe, vyjádřit to, co je verbálním způsobem těžko formulovatelné. Práce s mandalou přináší zklidnění. Vkládá se pocit do rukou a ty ho přenesou do tvarů a barev mandaly. Soustředíme se jen na hrot pastelky či tužky. Nejde o výsledek. Je to takový ten čas, kdy se uvolníme a nemyslíme téměř na nic. Pustit si můžeme i uklidňující hudbu, uvařit si dobrý čaj či kávu.