

# Le Mandala



## *D'où vient le mot mandala ?*

Mandala est un terme sanskrit, le langage sacré des brahmanes de l'Inde. Il signifie « Cercle magique » ou plus exactement « Cercle sacré ». En tibétain, il signifie cercle, sphère, environnement ou communauté. Les mandalas sont en premier lieu des aires rituelles utilisées pour évoquer des divinités hindoues. Le bouddhisme, héritier de ces pratiques utilise également les mandalas pour ses rites et ses pratiques de méditation.

Le mandala est une figure géométrique circulaire axée autour d'un point central et agrémentée de couleurs symboliques qui reproduit l'univers. On peut aussi définir le mandala comme la représentation symbolique des émotions.

## *Quel est le but du mandala ?*

Le mandala est un outil formidable de créativité mais aussi de centrage et de relaxation dynamique pour le pratiquant. Dessiner devient une porte de sortie pour les émotions ressenties dans l'instant présent.

## *Quels sont les bienfaits du Mandala ? En quoi le coloriage des mandalas ou la création de mandala est-il bénéfique ?*

- Il aide à la relaxation et nous aide à être en paix avec soi-même.
- Il aide à se recentrer sur l'instant présent.
- Il améliore notre capacité à nous concentrer.
- Il fait partie de la méditation.
- Il aide à renforcer notre estime de soi.
- Il aide à libérer des pressions extérieures.
- Il réduit les niveaux de stress et d'anxiété.
- Il aide à ce que l'on laisse notre partie rationnelle se reposer.

- Il aide à exprimer et identifier des émotions,
- Il favorise l'acceptation personnelle et la connaissance de soi.
- Il encourage la créativité.
- Il vous permet de consacrer du temps à vous-même.
- Le mandala apporte une certaine satisfaction.



### **Qu'est ce que le land art ?**

Le *land art* est un courant artistique apparu au cours des années 1960. Porté par des artistes qui désiraient sortir l'art des galeries et des musées, il s'agit avant tout d'un concept créatif en harmonie avec le monde naturel. Le travail de l'artiste consiste à intervenir sur l'espace et les composantes du paysage et de la nature.

Le *land-art* est une tendance de l'art contemporain, utilisant le cadre et les matériaux de la nature (bois, terre, pierres, sable, eau, rocher, etc.). Le plus souvent, les œuvres sont à l'extérieur, exposées aux éléments, et soumises à l'érosion naturelle; ainsi, certaines ont disparu et il ne reste que leur souvenir photographique et des vidéos.



## Questionnaire

Lis les questions et réponds par une question complète. Toutes les réponses se trouvent dans le texte.

1. Quel est le but du mandala ?

---

---

2. Nomme 5 éléments qui montre en quoi le mandala peut être bénéfique.

---

---

---

---

---



3. Qu'est-ce que signifie le mot mandala ? Nomme 2 significations.

---

---

4. Quelle est l'origine du mandala ?

---

5. Quelle est la forme géométrique du mandala ?

---

6. Que représentent les couleurs symboliques ?

---

7. En quelle année est apparu le land art ?

---

8. Donne une définition du land art.

---

---

9. Nomme les matériaux utilisés dans le land art.

---

10. Le land art fait partie de quel courant d'art ?

---

## Marche à suivre (A)

Crée ton propre mandala en utilisant la technique de land art.

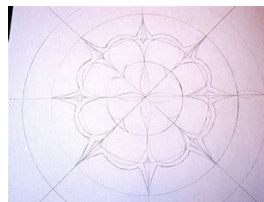
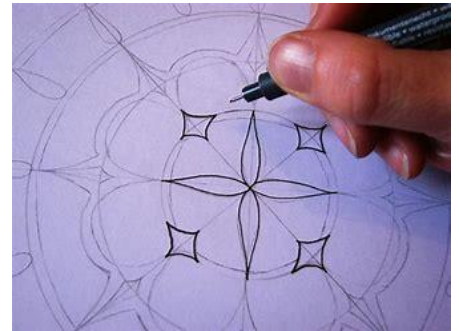
1. Va dehors, autour de chez-toi, dans ton jardin, dans un parc, près du lac ou sur l'herbe.
2. Ramasse des éléments de la nature qui te plaisent ; fleurs, pétales, herbes, branches, cailloux, roches, sable, etc...
3. Forme un cercle et place tes objets de manière circulaire.
4. Essaie de respecter la symétrie. Tes objets doivent être placés de manière à ce que chaque objet revienne à quelques reprises.
5. Remplis ton cercle de manière à ce que l'on puisse bien voir la forme du cercle.
6. Sois créatif et imaginaire !
7. Lorsque tu as terminé, prends une photo afin d'en garder un souvenir.
8. Envoie cette photo à ton enseignant(e).



## Marche à suivre (B)

Crée ton propre mandala à partir d'une feuille blanche, d'un crayon et d'un compas.

1. Prends une feuille A4.
2. Plie-la en 2 dans le sens de la largeur et ensuite de la longueur et ouvre-là de nouveau.
3. Une fois que tu as trouvé le centre de la feuille, prends ton compas.
4. Ouvre ton compas et place l'ouverture à 9 cm.
5. Ton rayon mesurera 9 cm et le diamètre 18 cm.
6. Trace un cercle avec ton crayon et ton compas.
7. Sépare ton cercle en 2 en traçant une ligne verticale avec ta règle.
8. Sépare ton cercle en 4 en traçant une ligne horizontale avec ta règle.
9. Si tu as envie, essaie de séparer ton cercle en 8 parties (en mesurant un angle de  $45^\circ$  avec ton rapporteur d'angles).
10. Tu peux former des cercles à l'intérieur de ton grand cercle en réduisant ton rayon.
11. Lorsque tu as terminé d'y ajouter des cercles, il te suffit d'y mettre des motifs et de le remplir selon tes envies.
12. N'oublie pas, il est important de respecter la symétrie.
13. Une fois que tu as terminé, remplie les motifs en y mettant de la couleur.
14. Change de couleurs chaque fois que les motifs sont placés les uns à côté des autres.



### 15. Conseils :

- Souviens-toi que si tu as envie de te relaxer, commence le coloriage par le centre pour aller vers l'extérieur. Si tu veux te concentrer, il te faudra commencer par l'extérieur du cercle vers le centre.
- Privilégie les couleurs vives et claires aux couleurs sombres et foncées.