

## Kære voksne

Mandalas er meget mere end bare mønstre i en malebog. Når dit barn maler Mandalas, **udfolder det sig kreativt, styrker koncentrationsevnen og falder til ro.**

Børn er vant til, at der altid er aktivitet omkring dem, at tid er penge, og at der må handles hurtigt. Travlhed bestemmer hverdagen fra børnene er helt små, både hjemme og senere i skolen. Det er derfor ikke så mærkeligt, at det kan være svært for børn at være stille, lytte til sig selv og falde til ro. Børns **hyperaktivitet** er et fænomen af vor tid. Man forstår det godt, for verden omkring os er blevet larmende og hektisk.

Mandalaen findes i **kunst og symboler gennem alle tider** og er **et af de ældste tegn i menneskehedens historie**. Mandalasymboler har været set i hele verden – hos de tidlige aboriginals i Australien, i Ægyptens gudebilleder, hos indianerne og i alle østlige kulturer. I kristendommen ser man bl.a. Mandalaen i katedralernes storslåede rosenvinduer.

Ordet Mandala betyder cirkel på sanskrit. Mandalaformen er **en cirkel med et centrum** – en **universel form**, der **symboliserer helhed**. Mandalas findes overalt omkring os: i blomsten, frugten, træet, edderkoppen og dens spind, vort øje, jordklodens form – cirkler med centrum findes fra den mindste lille celle i vor krop til de største galakser.

Den schweiziske læge og psykoanalytiker **Carl Gustav Jung** (1875-1961) opdagede, udviklede og synliggjorde Mandalaen i psykologisk sammenhæng i Vesten. Jung malede sin første Mandala i 1916 og malede derefter én hver morgen livs-langt. Han brugte Mandalaen som udgangspunkt for at forstå sit eget sind. I sit patientarbejde anvendte han Mandalategning som led i det analytiske arbejde.

I Frankrig har man gennem **neuropædagogisk forskning** påvist, at farvelægning af Mandalas skaber **afslapning og koncentration** på linie med det, man kan opnå med f.eks. **åndedrætsøvelser eller meditative afspændingsøvelser**.

For at farvelægningen af Mandalas bliver en tilfredsstillende og afslappende oplevelse for både dig og dit barn, vil jeg gerne give jer et par **hjælpende råd og tips** med på vejen.

- ☀ **Børn elsker at male.** Det er hyggeligt og rart at male Mandalas alene, sammen med vennerne eller sammen med mor og far. Sæt dig sammen med dit barn engang imellem og **lad roen sænke sig**. At male Mandalas har også en positiv indvirkning på voksne.
- ☀ Der er kun én Mandala på hvert stykke papir, der er kartonagtig tykt. Hverken børn eller voksne er i tvivl, når de får en Mandalas malebog i hånden. Her er tale om en helt anden **kvalitet**, end vi er vant til.
- ☀ Lad være med at give dit barn instrukser omkring hvilke **farver**, det skal benytte. Dit barn vil vælge netop de farver, der virker rigtige i øjeblikket.

- ☀ Når dit barn har en opgave for i skolesammenhæng, der kræver **høj koncentration**, vil det hjælpe først at male en simpel Mandala. Koncentrationen ved den efterfølgende opgave vil herefter være bedre.
- ☀ Det anbefales, at male Mandalas **udefra og indefter**. Mindre børn vælger dog oftest at male indefra og ud. Afhold ikke dit barn herfra. Det vigtigste er, at der ikke males vildt og ustruktureret, men at der følges en retning. **Det systematiske forløb virker beroligende og styrker barnets evne til at koncentrere sig.**
- ☀ For at dit barn falder til ro, er det vigtigt, at de ydre betingelser er i orden. Sørg for at I har **tid til at male Mandalas**, og at der er **ro omkring barnet**. Telefonopkald og fjernsyn forstyrrer. Stilhed er at foretrække. Som alternativ kan egnet musik, som f.eks. afspændingsmusik, anbefales. Prøv CD'en **Mandala Moods**. Sørg også for **godt lys**.
- ☀ **Gode redskaber er vigtige:** Bløde farveblyanter giver et fantastisk resultat, forskellige tykkelser tuscher er spændende at arbejde med, og vandfarver kan anvendes til de enkleste Mandalas. Prøv eksempelvis Faber-Castell's ergonomiske Jumbo GRIP og Colour Grip serie i høj kvalitet. De smukke mønstre egner sig også til vindues- eller glasmaling.
- ☀ At male Mandalas giver kun mening, hvis barnet kan finde sin tilgang til det pågældende mønster. Foreslå derfor aldrig dit barn hvilken Mandala, det skal vælge, men lad det vælge selv. Denne bog giver barnet **meget at vælge imellem**.
- ☀ Indbindingen af malebøgerne er foretaget, så **hver enkelt side kan tages ud for sig**. Det gør den nem at arbejde med, og flere børn kan dele en malebog. Den færdigmalede Mandala kan hænges direkte på væggen, hvis barnet vil det – men kan også gives væk som gave.
- ☀ Hvis dit barn maler Mandalas med jævne mellemrum, kan det **styrke barnets evne til at koncentrere sig og fordybe sig**.
- ☀ Mandala er et **redskab til centrering**. Cirklen indrammer, afgrænser og skaber overskuelighed, mens centrum understøtter evnen til at fokusere og centrere.

Jeg ønsker for dig og dit barn, at det at male Mandalas vil give jer mange fantastiske maleoplevelser.

De varmeste hilsner

Kirsten Aarup Sørensen  
Forlaget Unicorn

[www.unicorn.dk](http://www.unicorn.dk)

**uni**corn  
LIVET ER EN LEG