



FARBIČKY NÁS SPREVÁDZAJÚ OD DETSTVA ČASTO AŽ DO DOSPELOSTI - KRESLÍME, POTOM VYFARBUJEME MAĽOVANKY, NESKÔR MOŽNO MANDALY. MAĽOVANKY SÚ DNES POPULÁRNE, ZABAVIA NÁS, ALE MANDALY MAJÚ TERAPEUTICKÝ BENEFIT. A PRÁVE O ŇOM SME SA ROZPRÁVALI S DANOU HAMAROVOU - ODBORNÍČKOU NA ĽUDSKÚ MYSEĽ.



Vyfarbovaním si upevníte duševné zdravie, zlepšíte koncentráciu i vzťahy.

Čo vlastne znamená mandala?

Mandala je akýkoľvek kruhový obrazec vytvorený človekom alebo aj prírodou – kvety, slimačia ulita, naša zemeguľa, planéty vo vesmíre, bunka tela, ale napríklad aj vykladané rozetové okná v kostoloch. Hovorí sa, že aj bunky nášho tela sú mandalami a že mandala je základná stavebná častica vesmíru. Pokiaľ ide o psychológiu, mandaly ako nástroj osobnostného rozvoja a arteterapie začal ako prvý využívať švajčiarsky lekár a terapeut Carl Gustav Jung. Všetky civilizácie používali mandalu ako symbol spájania sa so sebou alebo nastoľovania vnútornej harmónie. Existuje mnoho spôsobov práce s mandalou. Môžeme si nakresliť čistý kruh a doň čokoľvek kresliť, alebo si môžeme vytvoriť mandalu z piesku (tak sa robia klasické budhistické mandaly), alebo

* TEXT: MIRA GROCHALOVÁ,

FOTO: LINDA PETROV

