

Le Mandala en Art-thérapie

Le Mandala fait parti des nombreux supports qu'utilise l'art-thérapie comme le chant ,la musique ,le dessin , la peinture ,le théâtre,le modelage etc.. toutes ces activités créatrices nous relaxe et nous aident à libérer nos émotions, elles sont très souvent des révélateurs de l'inconscient qui incite à acquérir une meilleure connaissance de soi.

La pratique du Mandala bien sûr s'adresse à toute personne qu'elle ait des problèmes ou non.

Celui ou celle qui crée et colorie un Mandala entre dans un processus très rapide de développement personnel car le Mandala a la propriété d'aller à l'essentiel et au coeur du problème. ; Dans le Mandala la personne se sent protégée par la symbolique du cercle (d'ailleurs le Mandala en sanscrit veut dire cercle ,roue ou totalité), elle laisse de côté naturellement ses mécanismes de défenses, elle se révèle facilement à elle-même grâce aux couleurs et aux symboles exprimés dont elle pourra peut être saisir l'idée à la fin quand elle contempera en silence la totalité du dessin qui raconte des évènements du passé, des rêves ,des projets, des souffrances ou des joies ! Elle seule se donnera la liberté de se débarrasser des émotions attachées aux images. C'est Carl Gustave Jung ,célèbre psychiatre du xx ème siècle, qui a introduit le Mandala analytique en Occident, en l'utilisant comme outil thérapeutique, il pensait que le Mandala pouvait aider la personne à découvrir pleinement son potentiel,d'éveiller ses qualités ,ses talents et son intuition, de réaliser, amplifier, équilibrer sa personnalité ; Il disait que le Mandala dans son contenu exprimait le Soi : à la fois le conscient et l'inconscient ;

Le Mandala tout en respectant la liberté créative induit à une disposition ordonnée des motifs autour du point central cela fait appel à la réflexion, la déduction et à la logique ce qui fait agir le cerveau gauche , tandis que la symbolique des couleurs et des formes fait appel à l'intuition, à l'imaginaire et à la créativité et fait agir le cerveau droit, au final cela permet d'établir un équilibre cérébral , de clarifier le mental ,de recentrer, d'éloigner les pensées parasites, d'identifier une émotion, de faire une auto-analyse ,de mieux se comprendre , d'avoir des réponses à des questions, d'améliorer sa relation aux autres, de lâcher-prise, de travailler sur l'estime de soi et la confiance en soi etc....

L' art-thérapie avec le Mandala est basé sur l'analyse symbolique des dessins et des couleurs qui permet de mieux saisir la personne et la nature des conflits exprimés si bien sûr des conflits existent et d'identifier des blocages qui entravent à l'épanouissement de la personne ou freine sa dynamique de vie.

Ainsi pour faire des lectures de Mandalas on peut apprendre en profondeur le langage des couleurs des formes et des nombres , un Art-thérapeute ou un Chromothérapeute a étudié dans ce sens. Pour donner quelques exemples de lecture : le bleu appliqué au centre ou au milieu du Mandala a une signification différente ,mettre du vert à côté du bleu ou du vert à côté du rouge exprime une association d'idées différentes ,dessiner un oiseau ou un bateau au centre ou près du bord du Mandala revêt une connotation différente ; Tout ce que vous mettez dans votre mandala peut être analysé plus facilement qu'une autre activité créatrice parce que ce langage non verbal est exprimé et imprimé à la fois par le conscient et l'inconscient . Ces lectures s'apprennent un peu comme on apprend l'impact des couleurs sur les objets publicitaires mais avec plus de psychologie humaniste.

L'accompagnateur en art-thérapie se gardera bien de faire des commentaires et des inclusions dans tout mandala créatif de la personne ,sa perception analytique lui servira seulement à mieux comprendre la personne afin de la guider au plus juste dans sa recherche de soi , d'avoir un regard plus objectif sur soi , à reconsidérer son système des valeurs, de se débarrasser de ses entraves pour pouvoir choisir en toute liberté son chemin de vie et son évolution..

Si vous voulez en savoir plus et participer à des formations de compréhension du Mandala ou simplement participer à des journées de créativité autour du Mandala, Sylvaine Magrini Chromothérapeute et artiste peintre organise toute l'année des stages dans le Gard et le Var.
www.mandalas-chromotherapie-stages.com

TEL : 06 67 65 87 21

