

Atelier d'Art-thérapie avec



Question des Qi Libres

Le tour du Monde artistique

Cahier d'activité d'Art-Thérapie



Semestre 2 : juillet à décembre

*Bonjour la communauté de Question des Qi Libres!
On se retrouve ce mois-ci pour notre rubrique d'Art-thérapie.*

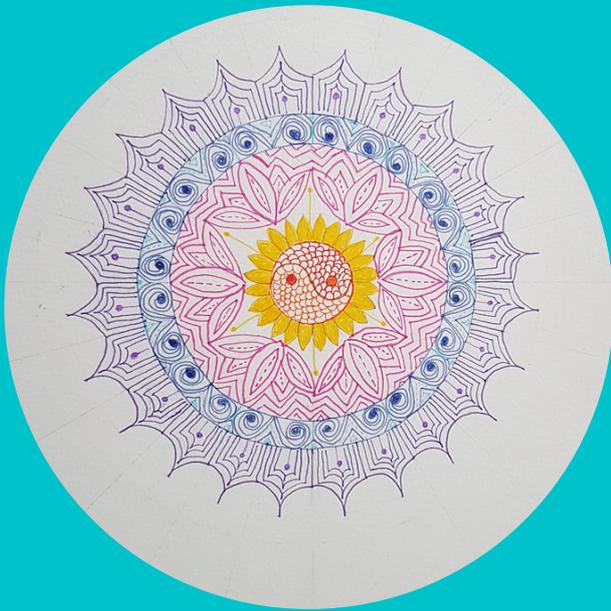
Avez-vous une idée de la destination de ce mois de Août?

Un petit indice?

Si je vous parle du Taj Mahal ?



MANDALA HINDOUE



Itinéraire de voyage



Bingo!!!!
C'est l'Inde!!!

SOMMAIRE ACTIVITÉ DU MOIS AOÛT

THÈME DU MOIS AOÛT: *MANDALA HINDOUE*

Introduction

- *Définition du mandala*
- *Matériel nécessaire a sa réalisation*

Séance 1 : *Construction de la structure.*

Séance 2 : *Les différentes décorations de la structure.*

Séance 3 : *Les différentes décorations du centre du mandala*

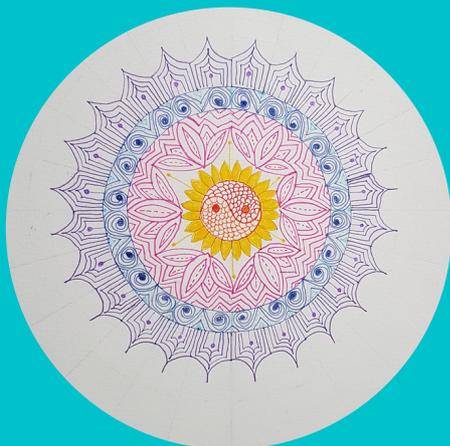
Résultat final en image

MANDALA HINDOUE

Définition du mandala

Août

-  Le Mandala est une Œuvre d'art. Elle trouve son origine en Inde et son nom vient du Sanskrit (langage de Brahmanes Hindou). Il signifie "cercle sacré".
-  En effet, sa forme géométrique et ses couleurs sont une représentation symbolique de l'univers. Il a été utilisé pour représenter les symboles des chakra (traduit du Sanskrit "roue énergétique").
-  Le mandala ayant été introduit en psychothérapie par Carl Gustave Jung (Psychiatre suisse 1875 -1961) dont l'expérience personnelle lui a permis de le définir comme "représentation symbolique des émotions".
-  Le Mandala est souvent utilisé en Art-thérapie pour ses bienfaits sur l'esprit et le corps. La création de vos propres mandalas reflète votre état émotionnel. Elle permet également de lutter contre le stress.

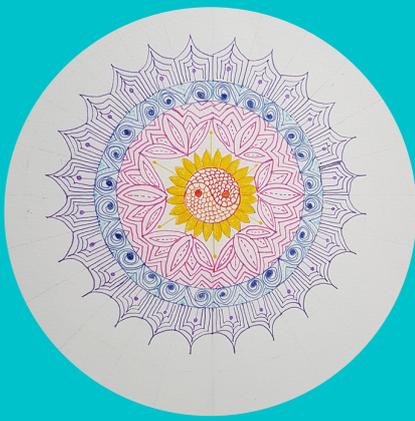


Le mandala ci-contre a été réalisé par mes soins en juillet 2022 lorsque j'ai commencé à m'intéresser aux bases de sa construction

MANDALA HINDOUE

Août

Le matériel



Un compas



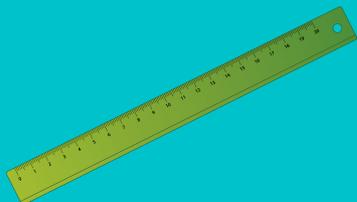
Feuille
de dessin A4 blanche
ou de couleur



Un crayon HB



Une gomme



Règle



Rapporteur



Feutres de dessin et
d'écriture
("type fineliners)



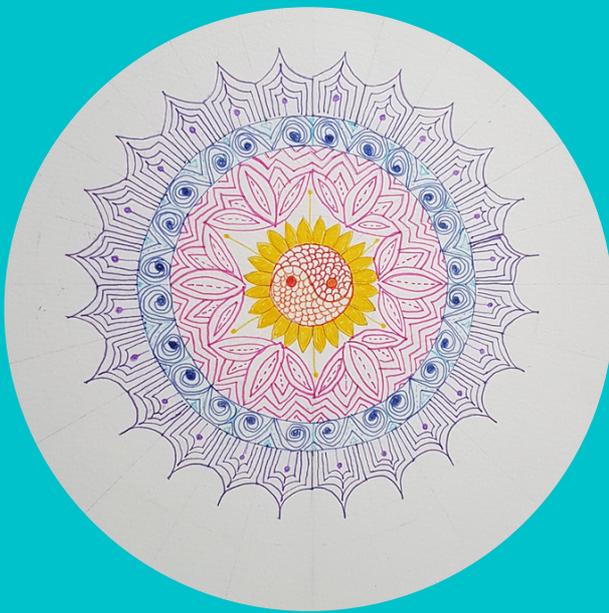
Feutres fins
de couleurs

MANDALA HINDOUE

Séance 1 :

Construction du mandala

Août



MATÉRIEL

- Compas
- Règles
- Crayon à papier
- Gomme
- Rapporteur

- 01** Sur une feuille, à l'aide d'une règle, déterminer le centre de la feuille
- 02** A partir du centre de la feuille, sans trop appuyer, tracer un cercle au compas de 10 cm de diamètre (5 cm de rayon) *.
- 03** Tracer ensuite la diagonale au crayon sans appuyer.

- 04** Placer le rapporteur sur la diagonale en mettant le repère sur le centre du cercle, puis tracer un petit trait tous les 10 degrés tout au tout du cercle.
- 05** Avec une règle, tracer les diamètres qui partent d'un trait à un autre en passant par le centre du cercle
- 06** A l'aide du compas, tracer des cercles de différents rayons qui vont constituer l'armature du mandala

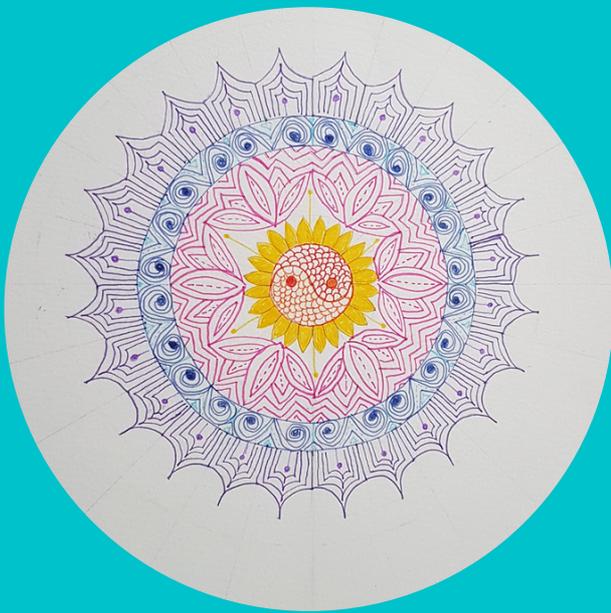
* Je vous suggère de commencer par des petits Mandalas afin de comprendre le mécanisme et d'augmenter sa taille au fur et à mesure de votre évolution et de vos émotions

MANDALA HINDOUE

Séance 1 :

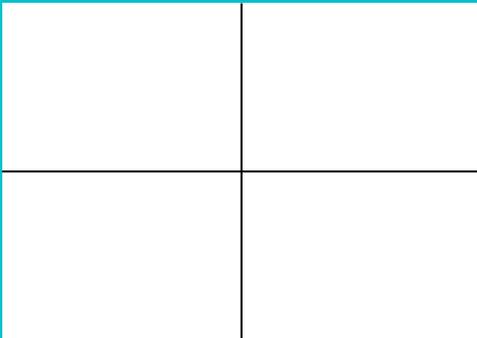
Construction du mandala

Août

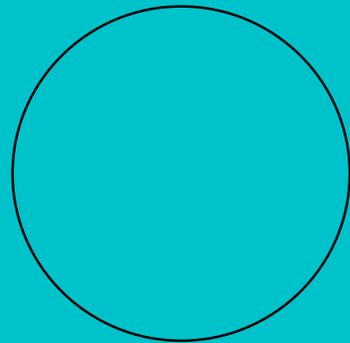


01

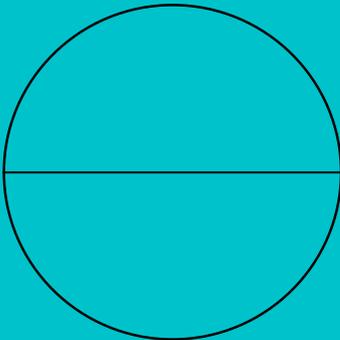
Détermination
du centre du
cercle



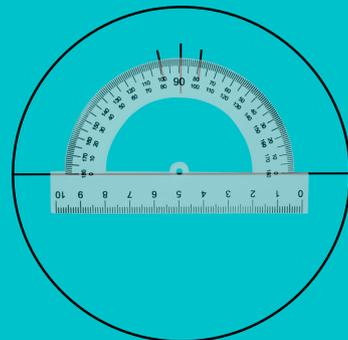
02



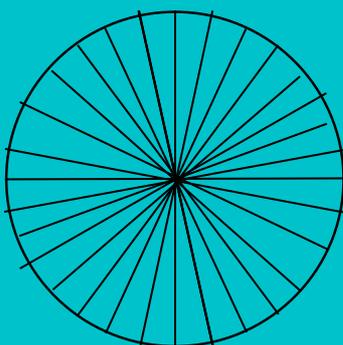
03



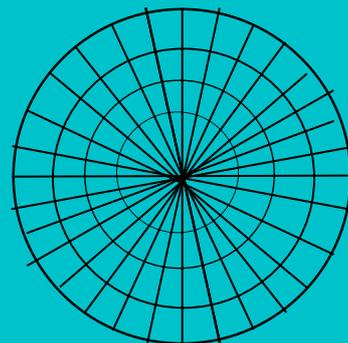
04

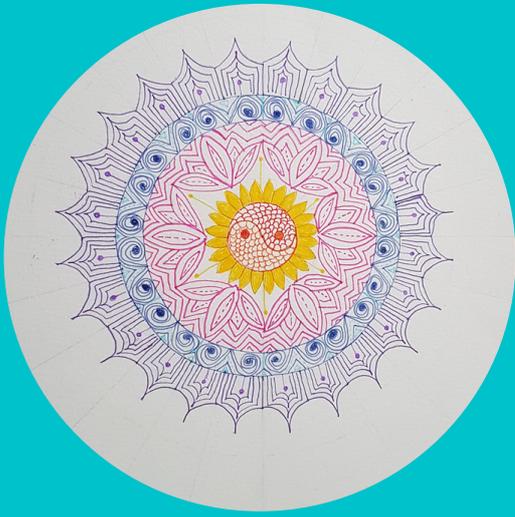


05



06



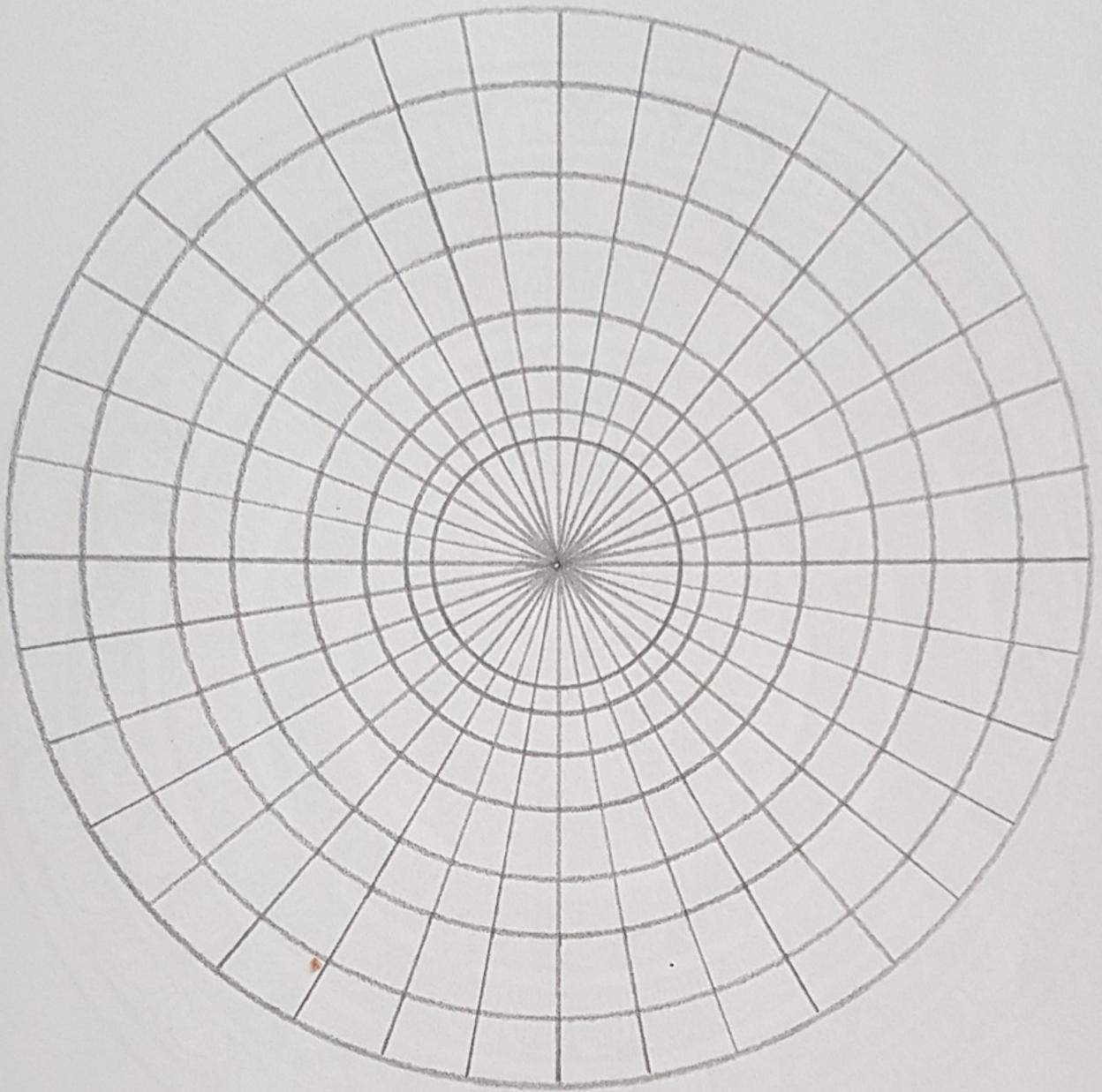


MANDALA HINDOUE

Séance 1 :

Résultat en image

Août



MANDALA HINDOUE

Août

Séance 2 : les décorations

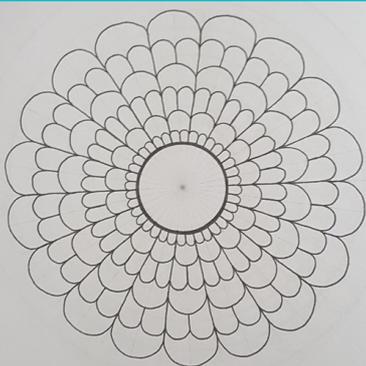
2.A/ Les différents types de décorations

MATÉRIEL

- Règles
- Crayon à papier
- Gomme
- Feutres à dessin et écriture
- Feutres pointes fines couleurs
- Crayons de couleurs

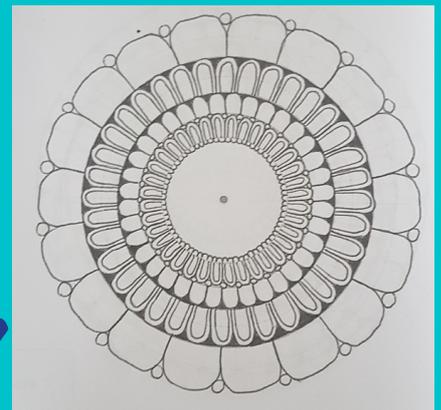
01 Choisir une ou plusieurs décoration(s) proposées ci-dessous

02 Tracer la figure choisi et reproduisez la sur l'ensemble de la ligne.



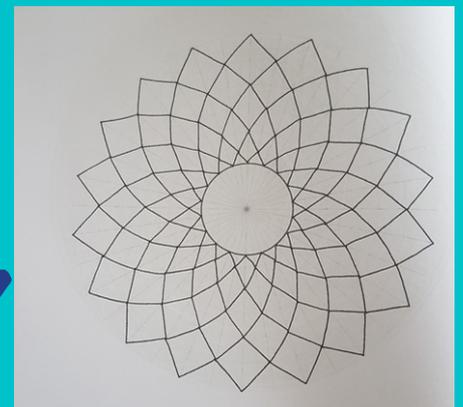
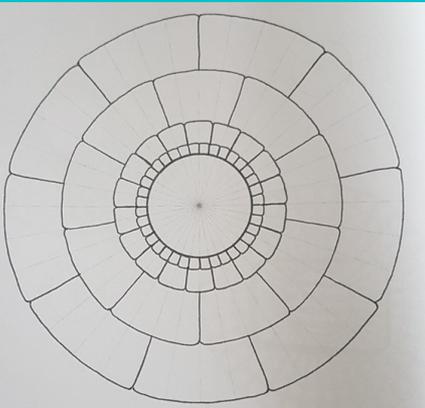
Modèle pétales

Modèle pétales carrées et ponts



Modèle pétales Carrées

Modèle triangle



MANDALA HINDOUE

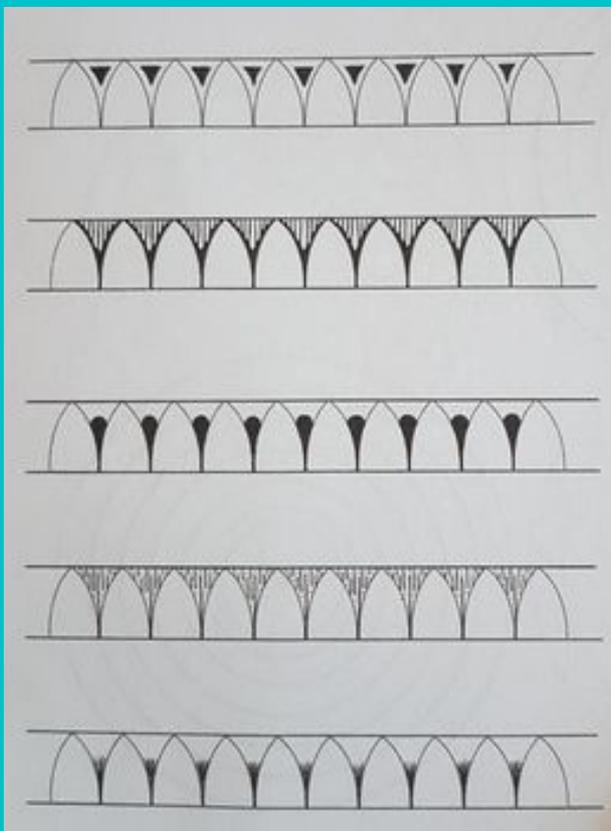
Séance 2 : les décorations

2.B/ Le remplissage

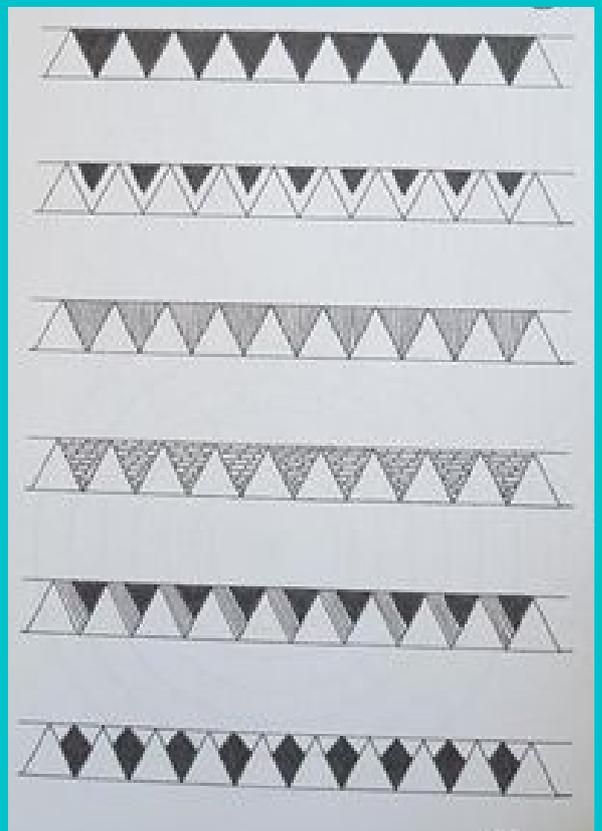
Août

2.B.1/Exploiter les espaces vides

- 01** Afin de ne pas se retrouver avec de trop grands espaces vides sans trop charger non plus votre oeuvre, il convient de combler ces derniers.
- 02** Maintenant vous pouvez reproduire les décorations de remplissage sur votre support. Libre à vous de repasser avec de la couleur.



Exploiter les espaces vides
entre les pétales

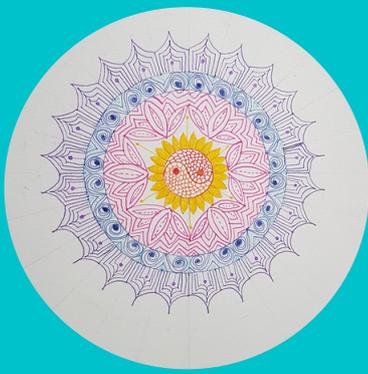


Exploiter les espaces vides
entre les triangles

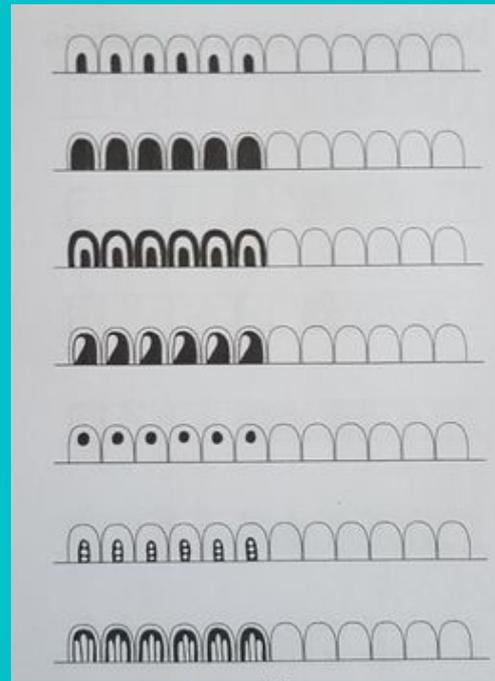
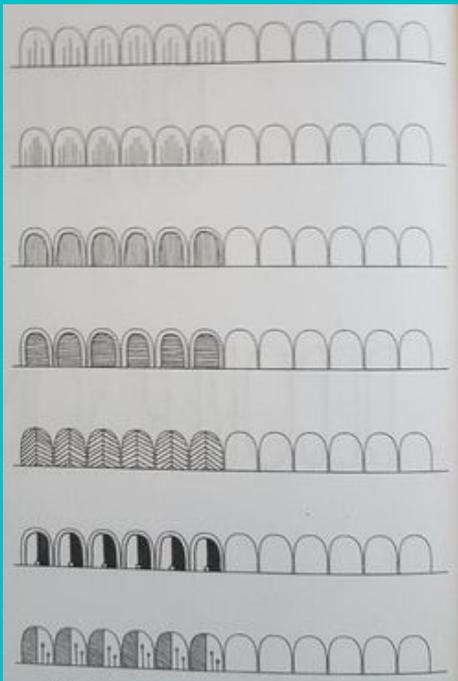
MANDALA HINDOUE

Séance 2 : les décorations

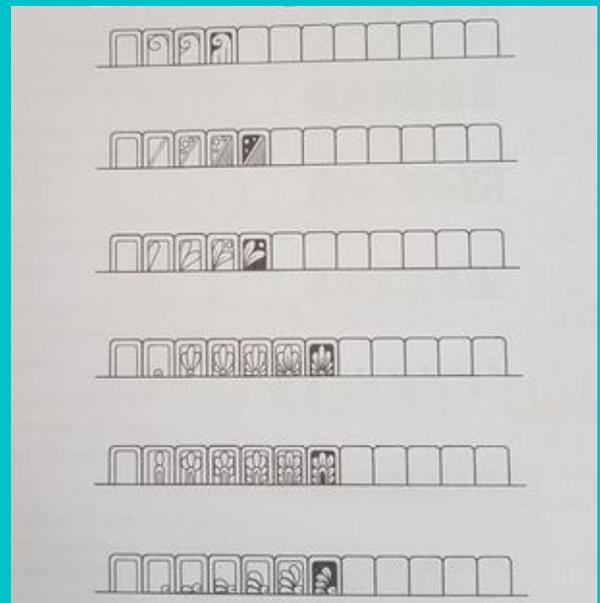
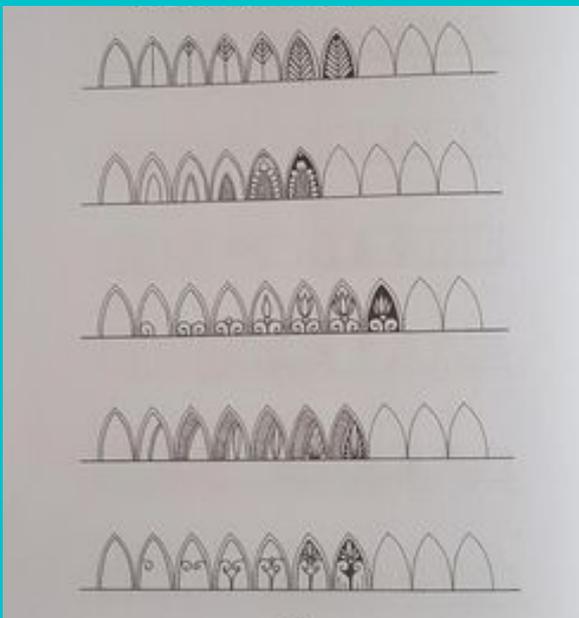
2.C/ Décorer son mandala



2.C.1/Décorer les Ponts



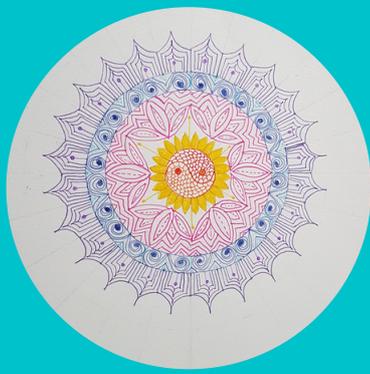
2.C.2/Décorer les Pétales



MANDALA HINDOUE

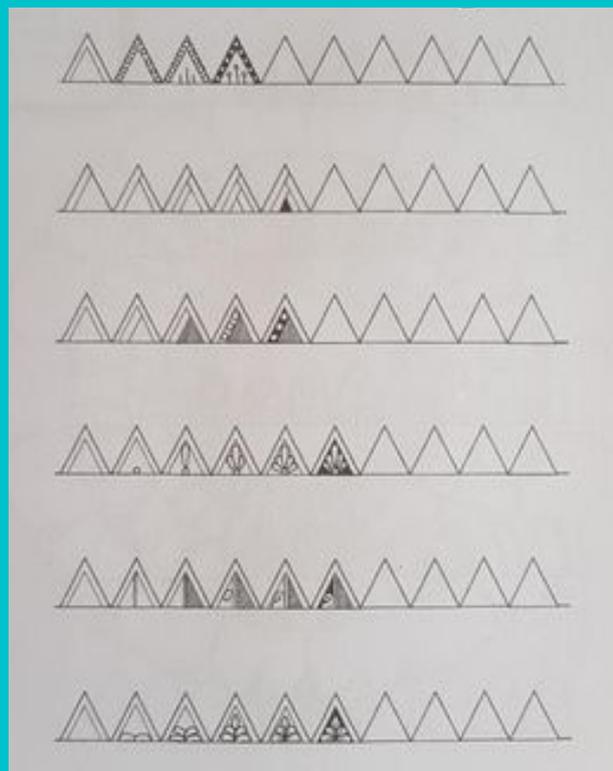
Séance 2 : les décorations

2.C/ Décorer son mandala (suite)



2.C.3/Décorer les Triangles

Août



MANDALA HINDOUE

Séance 3 : les décorations du centre du mandala

Les différents types de décorations

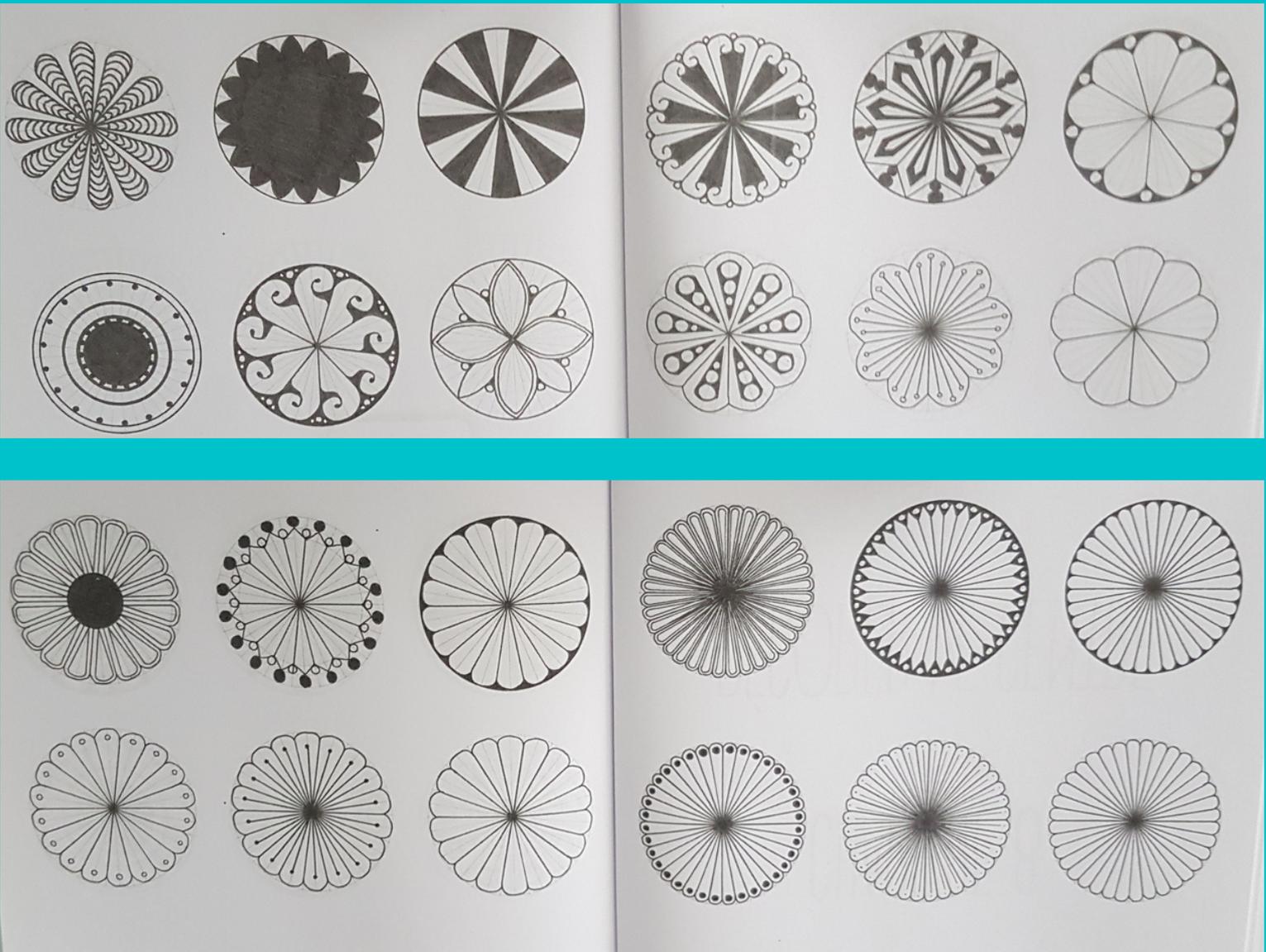
Août

MATÉRIEL

- Règles
- Crayon à papier
- Gomme
- Feutres à dessin et écriture
- Feutres pointes fines couleurs
- Crayons de couleurs

01 Choisir une des décorations
proposées ci-dessous

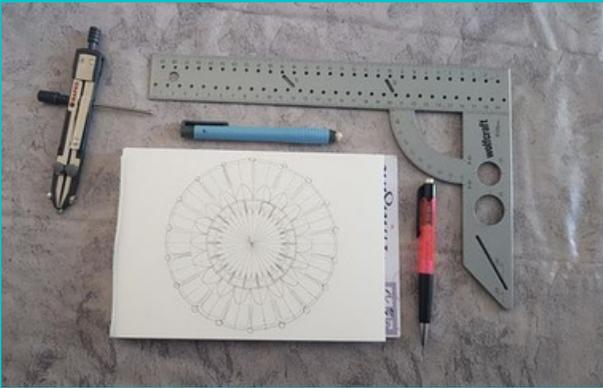
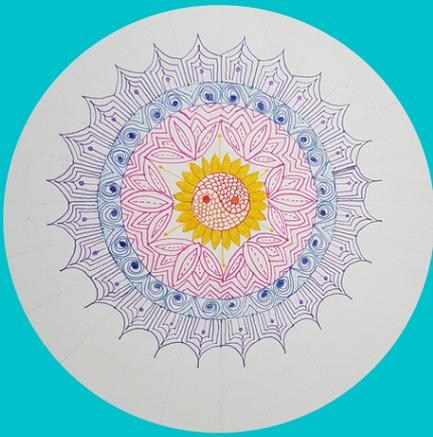
02 Tracer la figure choisi au centre du
mandala



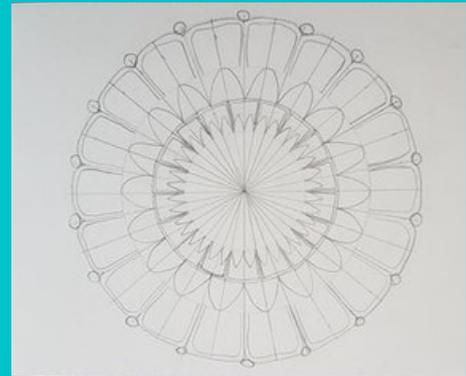
MANDALA HINDOUE

Résultat final

Août



Matériels, pour débuter inutile de prendre une grande feuille utiliser plutôt le format A5 ou diviser en 2 une feuille au format A4



J'ai utilisé 2 formes de pétales :

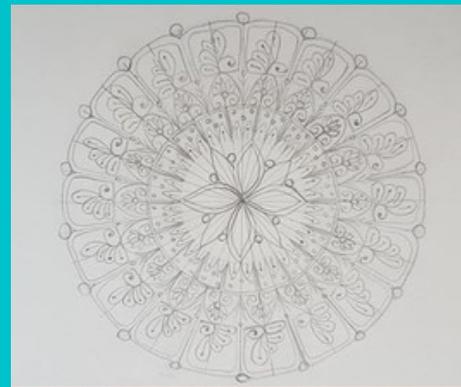
- la classique en forme d'ogive
- la carrée que j'ai doublé

J'ai alterné les motifs et terminé la décoration du mandala avec des cercles entre chaque pétale carrée



Comblé les espaces vides : j'ai utilisé cette technique seulement au 4ème rang en comptant le centre. J'ai opté pour un bouton de fleur.

Décorer les pétales : Je suis restée sur les thèmes floraux et arabesques



Décorer le centre : Je reste également dans le thème floral avec un genre de rose des vents que vous reconnaîtrez dans les exemples de la page précédente.

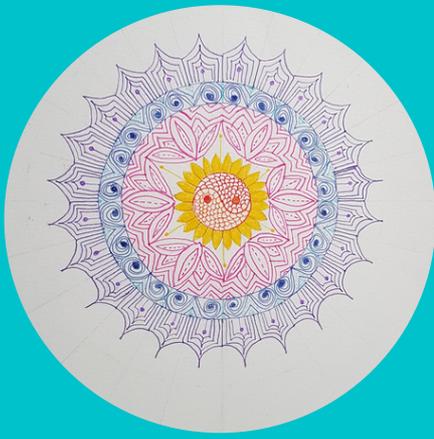


Zoom sur le centre du Mandala

MANDALA HINDOUE

Résultat final (suite)

Août



Repasser les contours :

- Une fois les décorations achevées, il convient de repasser les contours avec un feutre noir à pointe fine.
- Ici, j'ai utilisée le feutre "SAKURA PIGMA MICRON" N°8 pour le centre et N°4 pour le reste.
- Laissez sécher pour éviter les "bavures"
- Il convient de partir du centre vers les extérieurs.

La mise en couleur:

Ici j'ai utilisé des feutres "gel" permettant de combler avec précision les zones à colorier.

Il n'est pas nécessaire de combler tout les "blanc".



Laissez votre imagination et votre créativité s'exprimer. N'ayez pas peur d'innover. Prenez du plaisir à construire vos mandalas.



*Notre escale spirituelle touche
à sa fin.*

*On se retrouve au mois de septembre
pour de nouvelles aventures.*

Alvida !!!

