

POSSIBILITĂȚI ART-PEDAGOGICE DE UTILIZARE A METODEI MANDALEI ÎN EDUCAȚIA INCLUZIVĂ

***FOCA EUGENIA, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova***

Abstract: *The author directs her attention to an yet-understudied area - mandala, what is one of art-pedagogical methods in the process of inclusive education.*

Key words: *inclusive education, mandala, types of mandala.*

În prezent mulți experți în domeniul artei, arheologiei, antropologiei, psihoterapiei și pedagogiei continuă tradiția de a cerceta mandala. Termenul de *mandala* în vechea limbă indiană înseamnă cerc. Cercul este ceva deosebit și exprimă

două lucruri: este semnul curbei închise fără început și fără sfârșit și îngrădirea infinitului. O mandală are întotdeauna forme așezate în jurul unui centru (Fig.1).

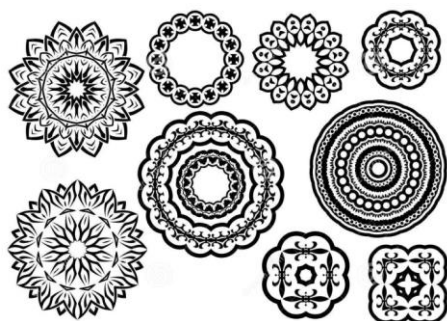


Figura 1. Modele de mandala

Mandalele pot fi sub formă de ziduri uriașe sau sub formă de imagini mici, pot fi desenate pe țesătură sau pe hârtie, brodate cu fire colorate pe o cârpă, create din nisip și granule de orez colorate. În unele cazuri, ele sunt fabricate din bronz sau argilă, iar în zilele noastre și cu ajutorul programelor de calculator. (Fig.2). Natura ne arată nenumărate exemple de mandale și anume: cuibul păsărilor, pânza de păianjen, scoici, cercuri în apă provocate de căderea picăturilor de ploaie sau a unei pietre, corola florilor etc. (Fig.3)

În funcție de subiect, mandalele pot avea forme complet diferite. O mandala duce întotdeauna spre un punct central numit mijloc. Formele, modelele, structurile sunt așezate în așa fel încât au tendința să se unească spre mijloc. Mandala reprezintă drumul din exterior spre interior.



Figura 2. Mandale realizate din diverse materiale



Figura 3. Exemple de mandale din natură

Deși ele sunt, în general, considerate obiecte esențiale pentru găsirea stărilor interioare, pentru unii oameni ele sunt cea mai înaltă formă de artă, o formă de auto-exprimare și descoperirea propriei esențe.

Carl Gustav Jung a fost unul dintre primii cercetători europeni care a studiat mandala foarte atent și a extins ideea de mandală pentru cercetătorii psihanalisti occidentali. În autobiografia sa, „Amintiri, vise, reflecții” Jung povestește despre cum în 1916 el și-a desenat prima mandală, iar doi ani mai târziu, el schița zilnic noi mandale în carnetul său. El a descoperit că fiecare desen reflectă viața sa interioară în acest moment și a început să folosească aceste desene pentru a-și repara „transformarea mental”. În cele din urmă, Jung a ajuns la concluzia că metoda mandalei este calea spre centrul nostru, spre descoperirea individualității noastre unice. El considera mandala ca fiind un simbol extrem de puternic, fiind o proiecție vizibilă a lumii mentale și exprimând Sinele omului (4).

Mandala permite realizarea unor lucrări creative, care îi pot face pe creatorii acestora să se simtă mândri și să trezească sentimentul măiestriei, sentiment extrem de

gratificant care poate avea un impact major în sfera imaginii de sine atât la persoanele fără deficiențe, cât și la persoanele cu dizabilități. În special persoanele cu dizabilități sunt cele pentru care sentimentul măiestriei are puternice valențe (re)transformative, mai ales în contextul în care acestea experimentează frecvent sentimente opuse, cum sunt cel de neputință sau cel al lipsei valorii personale. Cel mai mare beneficiu pe care îl aduce metoda mandalei acestor persoane este experimentarea stării de bine în timpul activității și trăirea sentimentului de mândrie sau satisfacție atunci când lucrările lor sunt apreciate de semenii.

Lucrarea creativă cu mandala poate ajuta o persoană să consolideze legătura dintre conștient și subconștient. Nevoia de a atrage mandala, mai ales în perioade dificile, probabil înseamnă că subconștientul vrea să fie protectorul conștientului. Dovada acestor lucruri poate servi drept desenele-mâzgăleli, pe care copiii și adulții le trasează adesea în momente de criză. De exemplu, mandalele sunt, de exemplu, acele desene abstracte sau scrierile pe care ne-am desenat inconștient pe o foaie de hârtie, în timp ce suntem singuri cu noi înșine, de exemplu, având o ceașcă de cafea, într-o întâlnire sau într-o activitate care nu ne interesează. Aceste desene, într-un fel sau altul, sunt o încercare de a compensa distragerea noastră mentală și de a ne raționaliza existența în acest moment.

Considerăm că principalele efecte ale aplicării mandalei sunt: 1. stimularea creativității și a unui mod de viață creativ 2. le redă elevilor încrederea că sunt capabili să creeze ceva 3. orientează procesele inconștiente prin acțiunea creativă pentru a obține ameliorarea stării emoționale.

Mandalele se pot confecționa din diferite materiale: din pietre, nasturi, perle, mărgeluțe, scobitori, în nisip, în zăpadă, în grădină, în pădure – conuri de brad, frunze, crenguțe etc., ștampile, colaj, mozaic etc.

Evidențiem câteva sugestii în aplicarea mandalei cu clasa de elevi:

- Aproape toți copiii colorează cu plăcere. Folosiți această plăcere, dar aveți în vedere ca activitatea de colorare a mandalei să le facă plăcere elevilor.
- Dacă copilul nu dorește să coloreze la un moment dat, nu trebuie forțat. Colorarea unei mandala își atinge scopul numai dacă copilului îi place modelul pe care îl colorează. De aceea nu se impune copilului modelul pe care să-l coloreze: trebuie lăsat să și-l aleagă singur.
- Este indicat ca activitatea de colorare să se desfășoare în liniște sau pe fond muzical adecvat (muzica de meditație sau relaxare), iar lumina trebuie să fie naturală.
- Nu se fac aprecieri asupra modelului gata colorat și nici comentarii de genul „Ai depășit marginea desenului!” sau „Nu ai colorat simetric!” Acest lucru e important pentru scopul creativ și crearea unei atitudini pozitive.
- Mandala se expune doar dacă copilul dorește acest lucru.
- Cu cât copilul colorează mai des mandale, cu atât va avea mai puține probleme de concentrare. Pe lângă aceasta copilul învață să stea liniștit și să păstreze liniștea și cel mai important este că își dezvoltă creativitatea (3).

Mandala nu este un simplu desen pe hârtie, pe pânză sau pe nisip, aceasta este o modalitate de a uni în ansamblu ceea ce a fost divizat. Pentru elevi, mandala nu reprezintă doar un obiect artistic, ci mai degrabă o modalitate de generalizare și de organizare a propriei lumi interioare. Procesul artistic de creare a acesteia, datorită structurii sale concentrice aduce energia necesară pentru a restabili echilibrul și liniștea,

astfel încât cel ce o creează să se simtă la fel cuprins în „cerc” și integrat ca o mandală. Acest aspect ne indică marea valoare a mandalelor, ca o metodă art-pedagogică activă în procesul educației incluzive.

Referințe bibliografice:

1. Bernat S-E. Mandala și educația subtilă pentru valori, 2013, Disponibil: http://www.ccdcluj.ro/vechi/Preuniversitaria/lucraripdf2013/Creativitate/Simona_Elena_Bernat.pdf
2. Tucci, G., Teoria și practica mandalei cu referire specială la psihologia modernă a adâncurilor, Editura Humanitas, 1995
3. Idei practice pentru evaluare în educație. Lucrările Conferinței „Asociația Lectura și Scrierea pentru Dezvoltarea Gândirii Critice – 10 ani de activitate” Coordonator: Maria Kovacs, 2012, Disponibil: [https://www.alsdgc.ro/userfiles/Lucrarile%20Conferintei%20ALSDGC%202012\(1\).pdf](https://www.alsdgc.ro/userfiles/Lucrarile%20Conferintei%20ALSDGC%202012(1).pdf)
4. Jung C.G. Opere Complete Aion. Contribuții la simbolistica Sinelui, vol. 9, București: Trei, 2003
5. Грин Ш. Практический курс медитации для начинающих: 60 мандал для рисования и раскрашивания.– М.: АСТ; Астрель, 2007.
6. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала»./Под ред. А.И.Копытина. СПб.: Речь, 2002.144 с