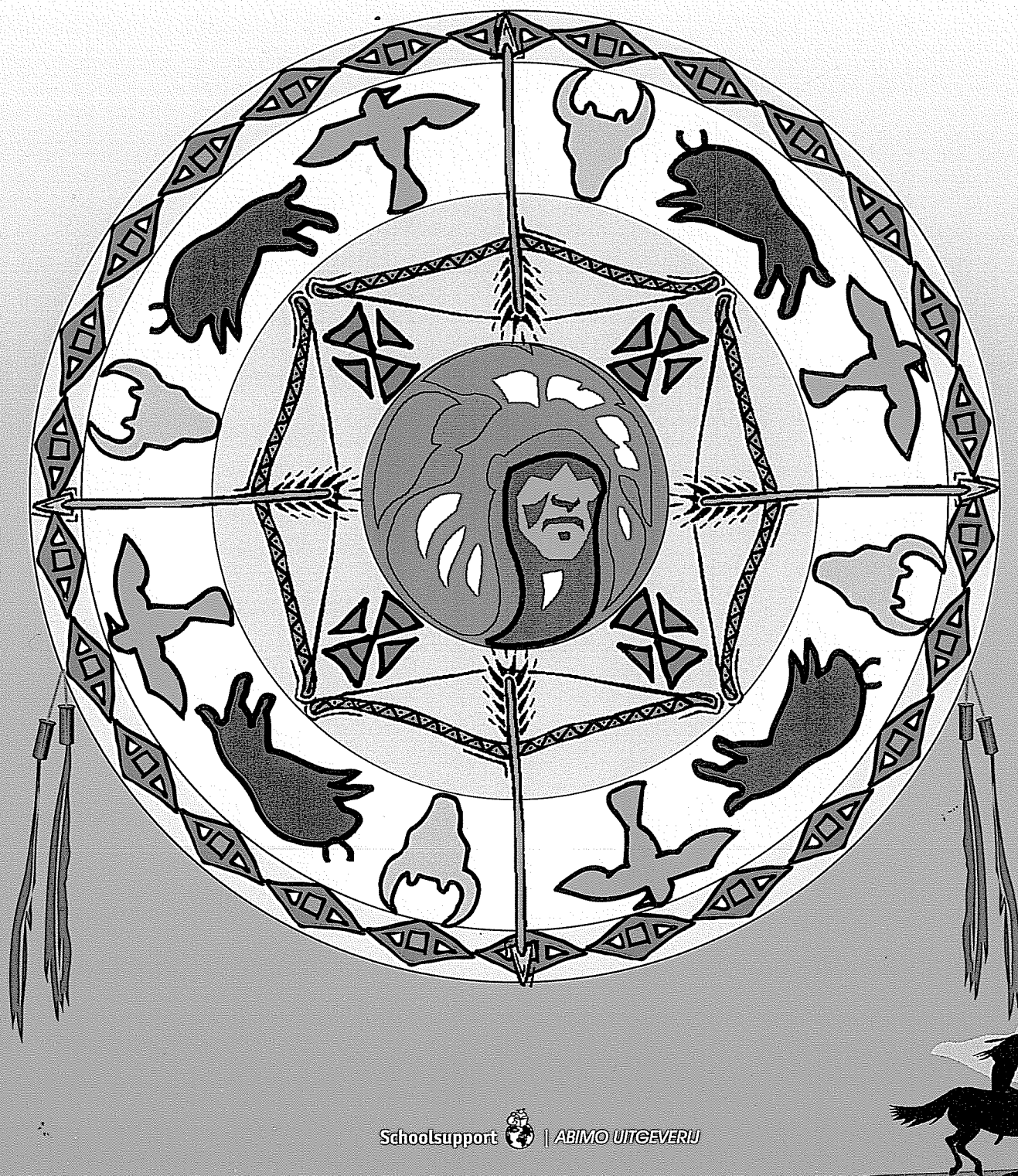


Indianenmandala's

ontspanning – concentratie – creatie

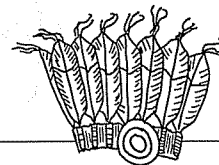




Inhoudsopgave

Voorwoord	2-3
Koppige Stier	4-5
Wijze Adelaar	6-7
Gele Zon	8-9
Stralende Ster	10-11
Springend Hert	12-13
Rode Rots	14-15
Vliegende Pijl	16-17
Sluwe Beer	18-19
Draaiend Kruid	20-21
Blauwe Bloem	22-23
Vliegend Mes	24-25
Donker Hart	26-27
Grote Den	28-29
Mijn indianenmandala	30-31
Colofon	32





Wat is een mandala?

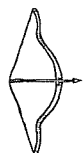
Het woord 'mandala' komt uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'. Er wordt meestal een cirkelvormige afbeelding mee bedoeld die symmetrisch en concentrisch is opgebouwd. De mandala werd – en wordt – gebruikt als hulpmiddel bij de meditatie, omdat de cirkel het symbool is van de oneindigheid van het leven en de kosmos. Een mandala kan gezien worden als een symbool van persoonlijke ontwikkeling: de kern is dan het startpunt, de tekens en de randen van de mandala geven de richtingen weer waarin gegroeid kan worden. Er zijn talloze mogelijkheden om te groeien en bewegen, net zoals een mandala op ontelbare manieren ingekleurd kan worden. *Een kind kun je uitleggen dat een mandala is als het leven zelf: veranderlijk. Waarbinnen het kind groeit, beweegt en zijn eigen richting zoekt, met hulp van zijn ouders, de juf of meester en anderen om hem of haar heen. Zoveel mogelijkheden er zijn om in te kleuren in zoveel richtingen kan een kind zich ontplooien en groot worden. Ook een kind kan zich dan **bewust worden** dat 'kiezen' en 'nadenken over wat je doet' al begint als je kind bent.*

Het nut van mandala's

Het werken met mandala's wordt door veel kinderen (en volwassenen) uitdagend, leuk en rustgevend gevonden. De cirkelvormige afbeeldingen **ontspannen, bevorderen de concentratie en het bewust-zijn**. Bij het kleuren worden de creativiteit, fijne motoriek en het gevoel voor kleur en kleurstijlen aangesproken en vergroot. Omdat je cirkels zowel in de natuur (de zon, de aarde, stammen van bomen, een atoom, het spinnenweb) als in onze cultuur (een hoepel, een stadsring, een rondedans, een rotonde) zo veelvuldig tegenkomt, voelt het natuurlijk om te werken met mandala's die iets met de natuur te maken hebben. De keuze voor indianenmandala's (en boommandala's in een ander mandalaboek bij Schoolsupport) is daarmee verklaard.

Mandala's in de klas *

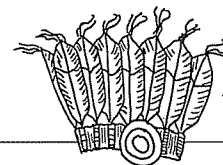
Werken met mandala's op school, bijvoorbeeld op regelmatig terugkerende momenten, bevordert de rust in een groep. Je hoeft geen 'zweverige' inleidingen te houden in een klas en het doel hoeft niet te zijn om tot volledige stilte en zinvolle meditatie te komen. Je kunt de mandala's ook simpelweg presenteren als speciale of bijzondere kleurplaten. *Ook dan zullen ze hun doel niet missen: je spreekt kinderen aan op hun creativiteit en de activiteit nodigt uit tot concentratie en bewust-zijn.*



Hoe gebruik je mandala's in de groep:

- Laat de kinderen kiezen: ieder kind heeft zijn eigen interesses en mogelijkheden en zal daarom ook zijn eigen voorkeuren hebben voor bepaalde types mandala's. Het ene kind zal vloeiende vormen mooi vinden, terwijl het andere kind meer aangesproken wordt door strakke lijnen en geometrische vormen;
- Creëer een prettige sfeer om aan de mandala's te werken. Zorg voor voldoende ruimte en middelen (viltstiften, wasco, kleurpotloden, verf enzovoort). Laat de kinderen stil zijn, ook als ze samenwerken. Zet eventueel rustgevend muziek op, bijvoorbeeld klassieke muziek of een cd met natuurgeluiden.

* scholen kunnen mandalaboeken kopen met een kopieerrecht voor intern schoolgebruik.



- Geef kinderen de tijd. Het gaat er niet om de mandala zo snel mogelijk af te hebben: de weg er naar toe is belangrijker dan het doel. Je kunt op verschillende manieren omgaan met de tijd, bijvoorbeeld wachten tot iedereen klaar is of een bepaalde tijd afspreken (minimaal een kwartier wordt aangeraden). De kinderen die nog niet klaar zijn, kunnen hun mandala's dan de volgende keer of thuis afmaken. Als bepaalde kinderen juist eerder klaar zijn, kunnen ze verder werken aan een nieuwe mandala.
- Maak van tevoren duidelijk dat er geen sprake is van 'goed' of 'fout' bij het inkleuren van de mandala's. De kinderen mogen de kleuren uitkiezen waar ze zich op dat moment goed bij voelen, bijvoorbeeld omdat ze die mooi vinden. Een kind dat niet vrolijk is omdat het die ochtend nat is geregend, mag best sombere kleuren gebruiken. Het is misschien juist een mooie gelegenheid om bepaalde zaken bespreekbaar te maken.
- Kinderen kunnen individueel werken, maar ook samen of in een klein groepje. Ze kunnen dit tegelijkertijd doen (zorg dan voor grote vellen papier en maak vergrotingen op A3) of om de beurt een stuk van de mandala inkleuren. De mandala kan in dat laatste geval bijvoorbeeld steeds doorgegeven worden. Op die manier leren de kinderen ook beter samenwerken.
- Werken met mandala's kan heel goed deel uitmaken van het programma voor kunstzinnige oriëntatie. Laat de kinderen in dat geval zeker ook aandacht besteden aan: kleurgebruik, nauwkeurig kleuren en tekenen, contrasten, mengen van kleuren, harde en zachte kleuren, enzovoort. De mandala's kunnen niet alleen ingekleurd worden, maar je kunt ook een stapje verder gaan door de kinderen zelf een mandala te laten tekenen (met behulp van de lege mandala's op de linkerpagina's in dit boek, een passer, liniaal en eventueel patronen). Je kunt ze ook een collage in de vorm van een mandala laten maken. Verder kunnen mandala's 'ingekleurd' worden met propjes gekleurd papier, of kan er een mandala van klei gemaakt worden. En wat dacht je van het maken van een mandala op de computer? Er zijn talloze mogelijkheden!
- Het is leuk en werkt motiverend om de mandala's die klaar zijn op te hangen in het lokaal of de school. Dit kan prachtig gekleurde wanden als resultaat hebben! Verder kunnen mooie exemplaren bijvoorbeeld gebruikt worden om verjaardagskaarten, kerstkaarten, briefpapier, kalenders en dergelijke mee te maken.
- Als de kinderen al zo ver zijn dat ze zelf mandala's kunnen ontwerpen, kun je ze zelf thematische mandala's laten maken. Denk hierbij aan: de seizoenen, verjaardag, moederdag, vaderdag, dierendag, carnaval, kerst, vakantie, sporten, hobby's, planten enzovoort.

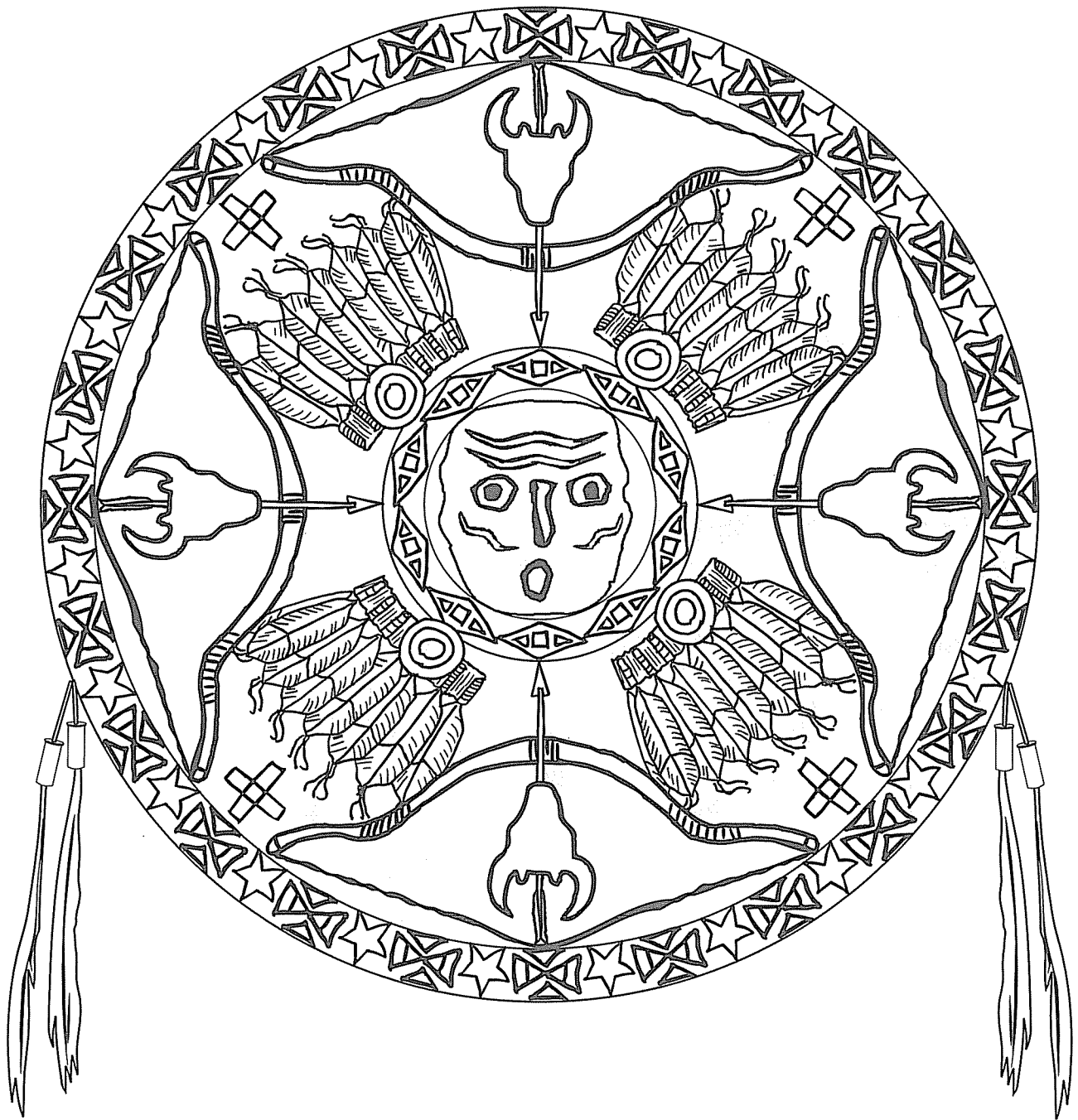
In deze serie is ook verschenen een doeboek over **Boommandala's**. Voor meer informatie kijk op www.schoolsupport.nl of vraag ernaar bij uw boekhandel.

Koppige Stier

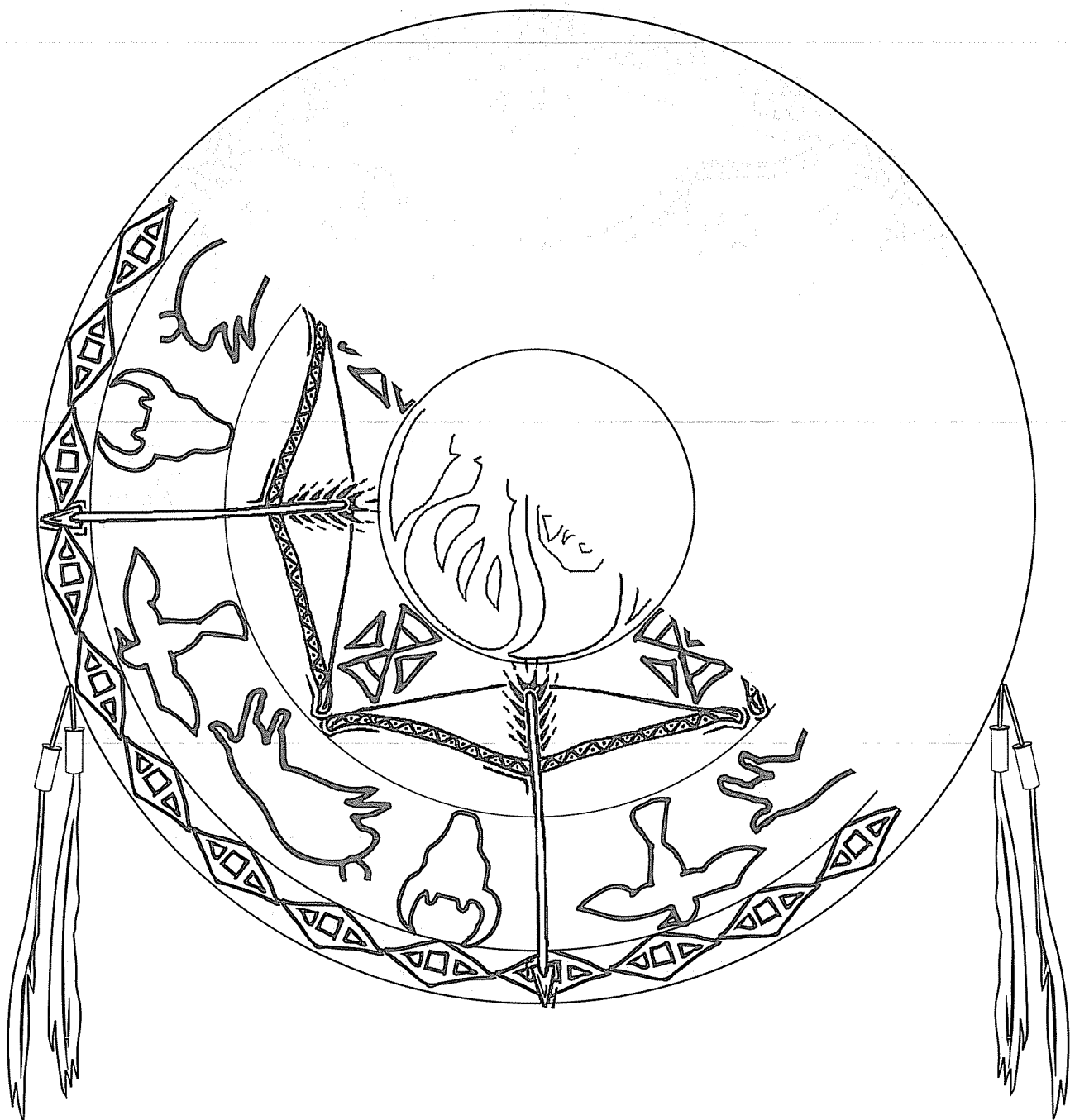


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Koppige Stier



Wijze Adelaar



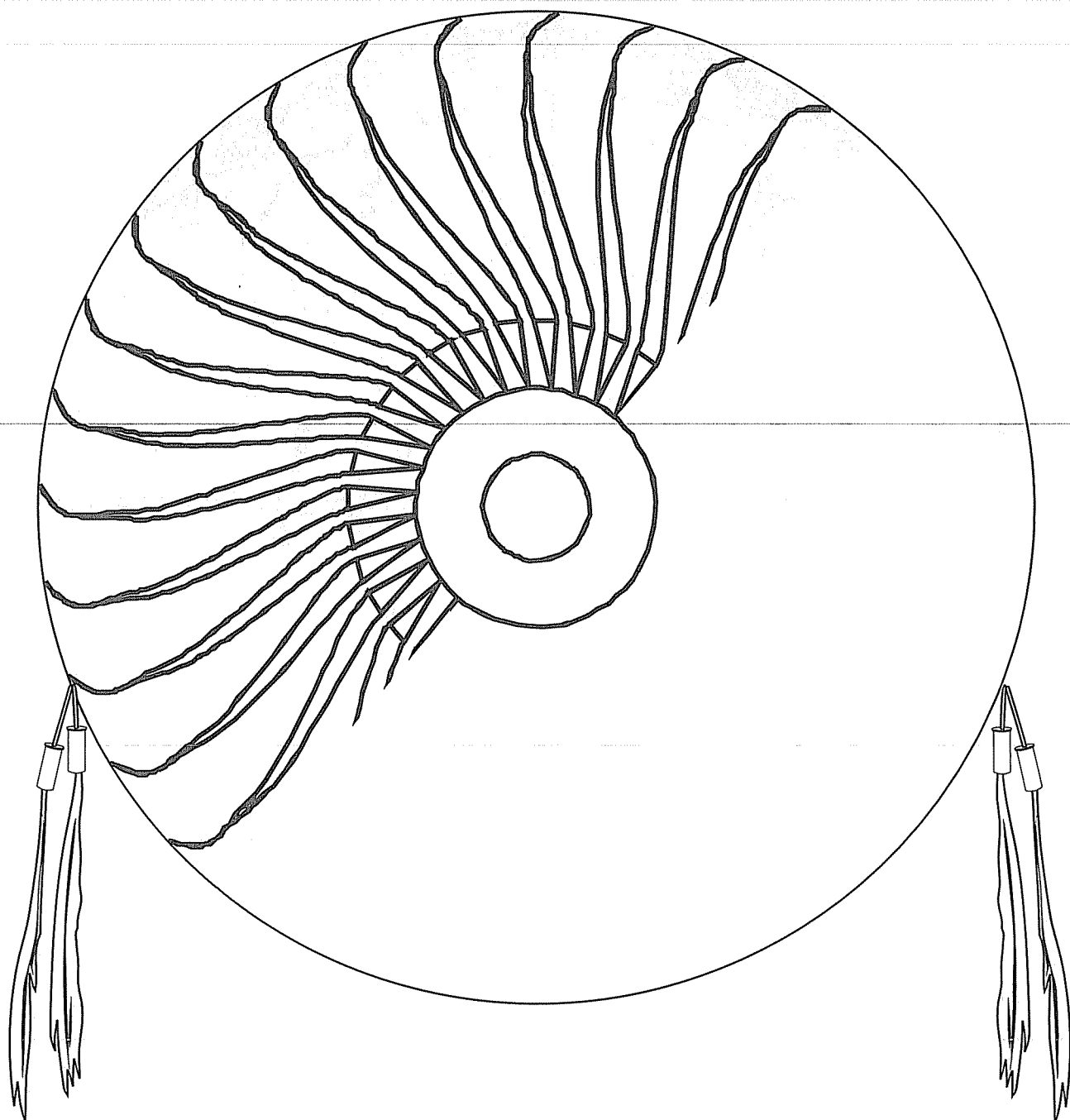
Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Wijze Adelaar



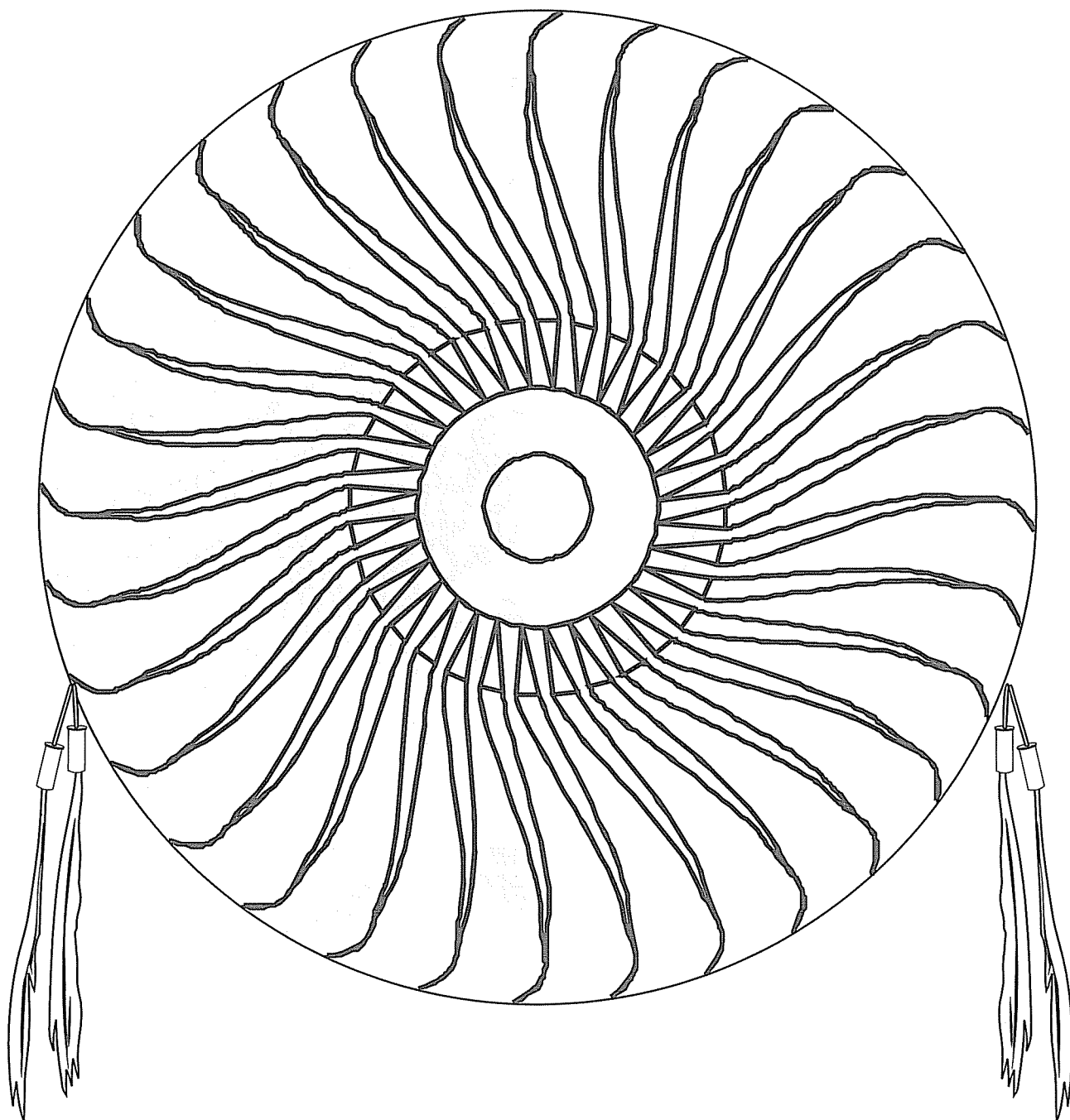
Gele Zon

Indianenmandala's



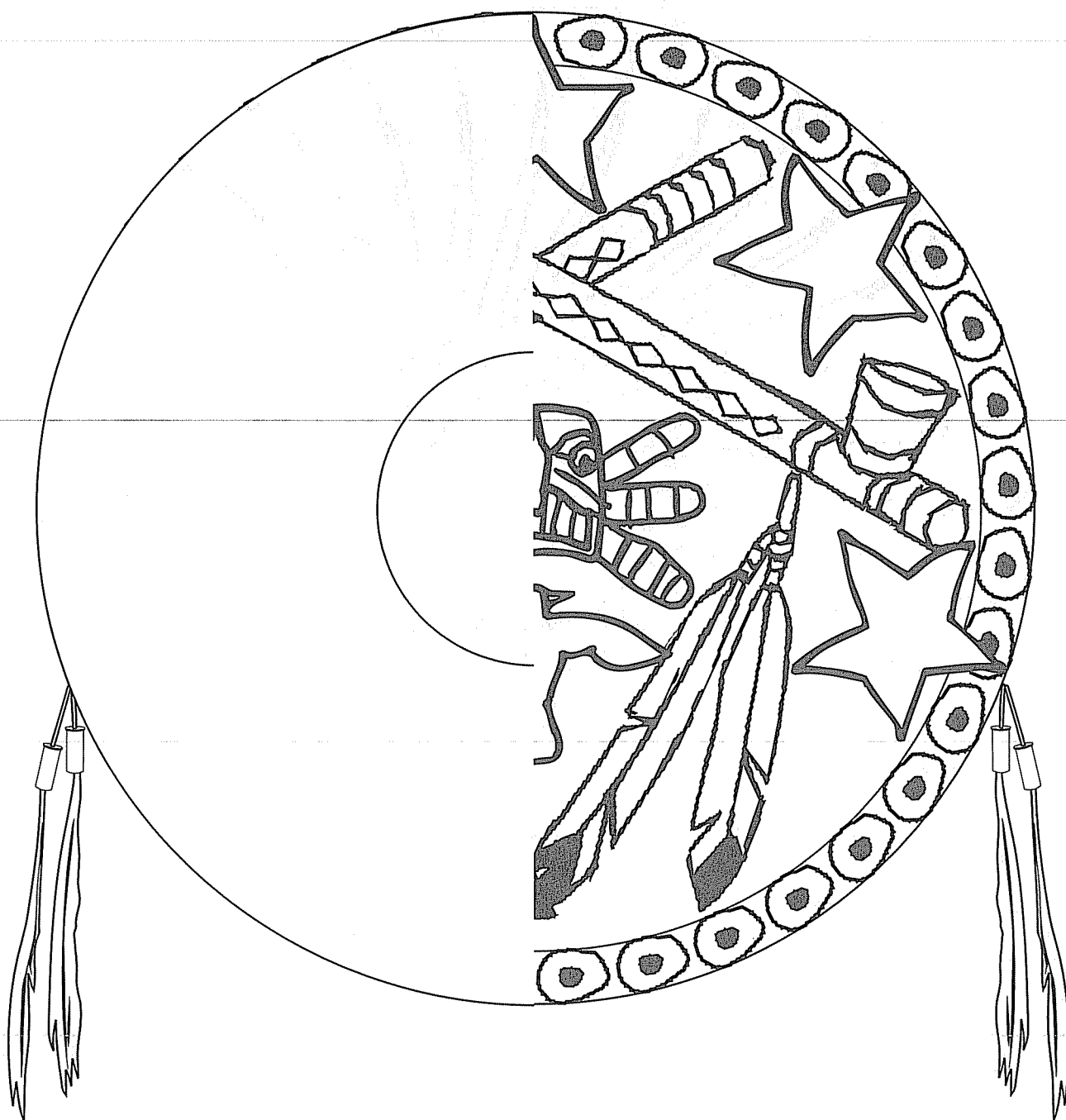
Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Gele Zon



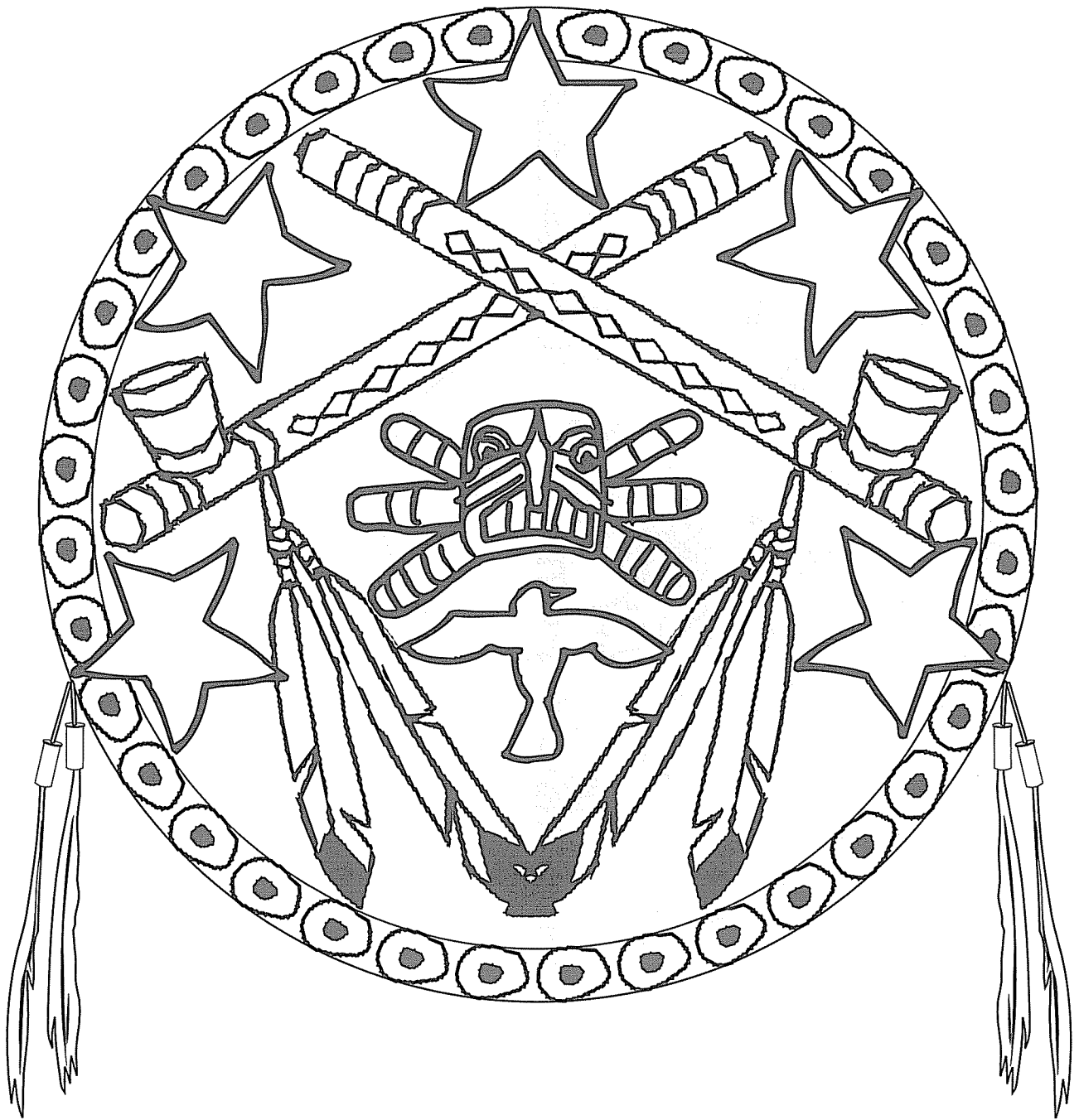
Stralende Ster

2018 2019

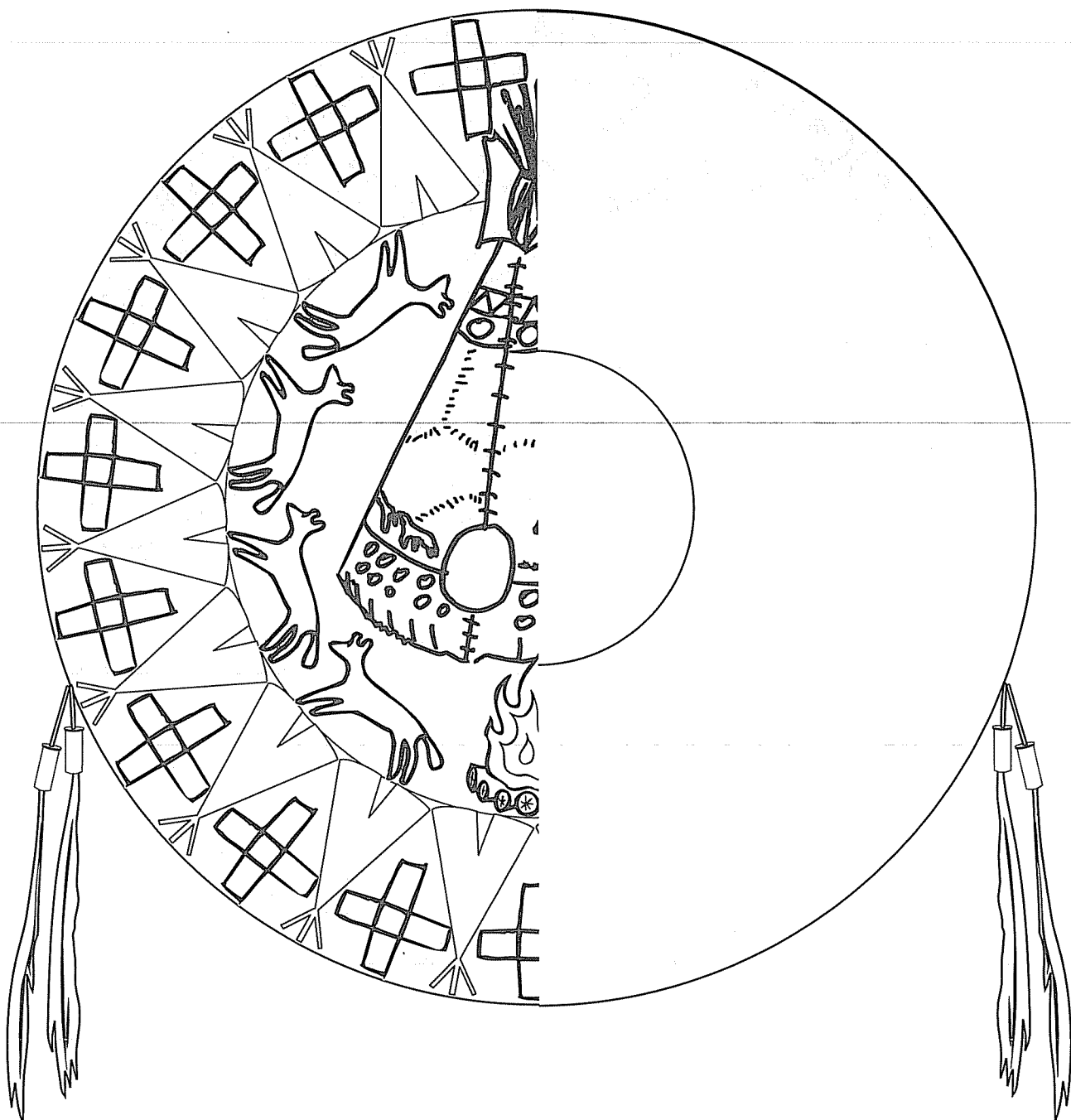


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Stralende Ster

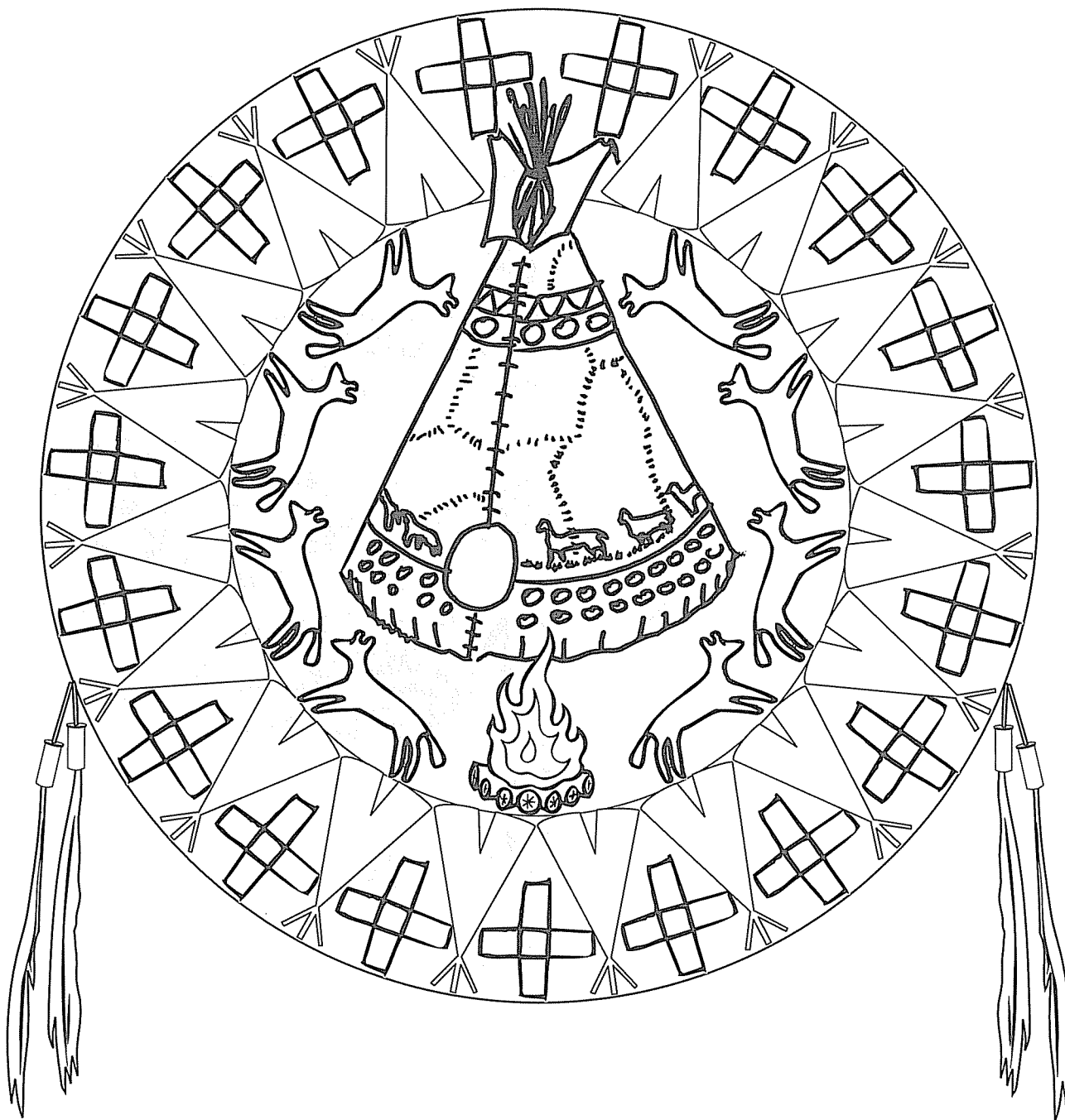


Springend Hert



Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Springend Hert



Rode Rots

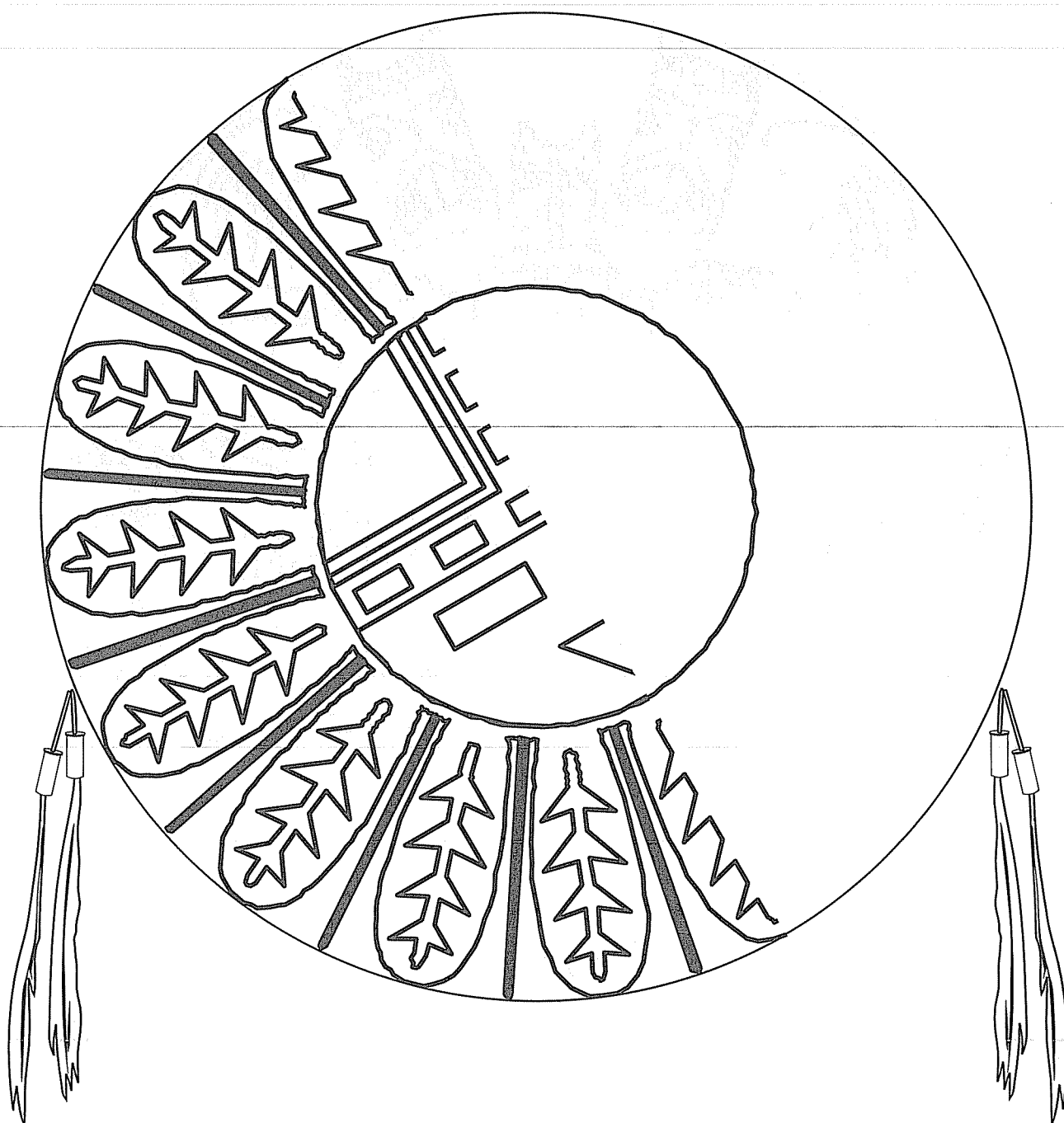


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Rode Rots

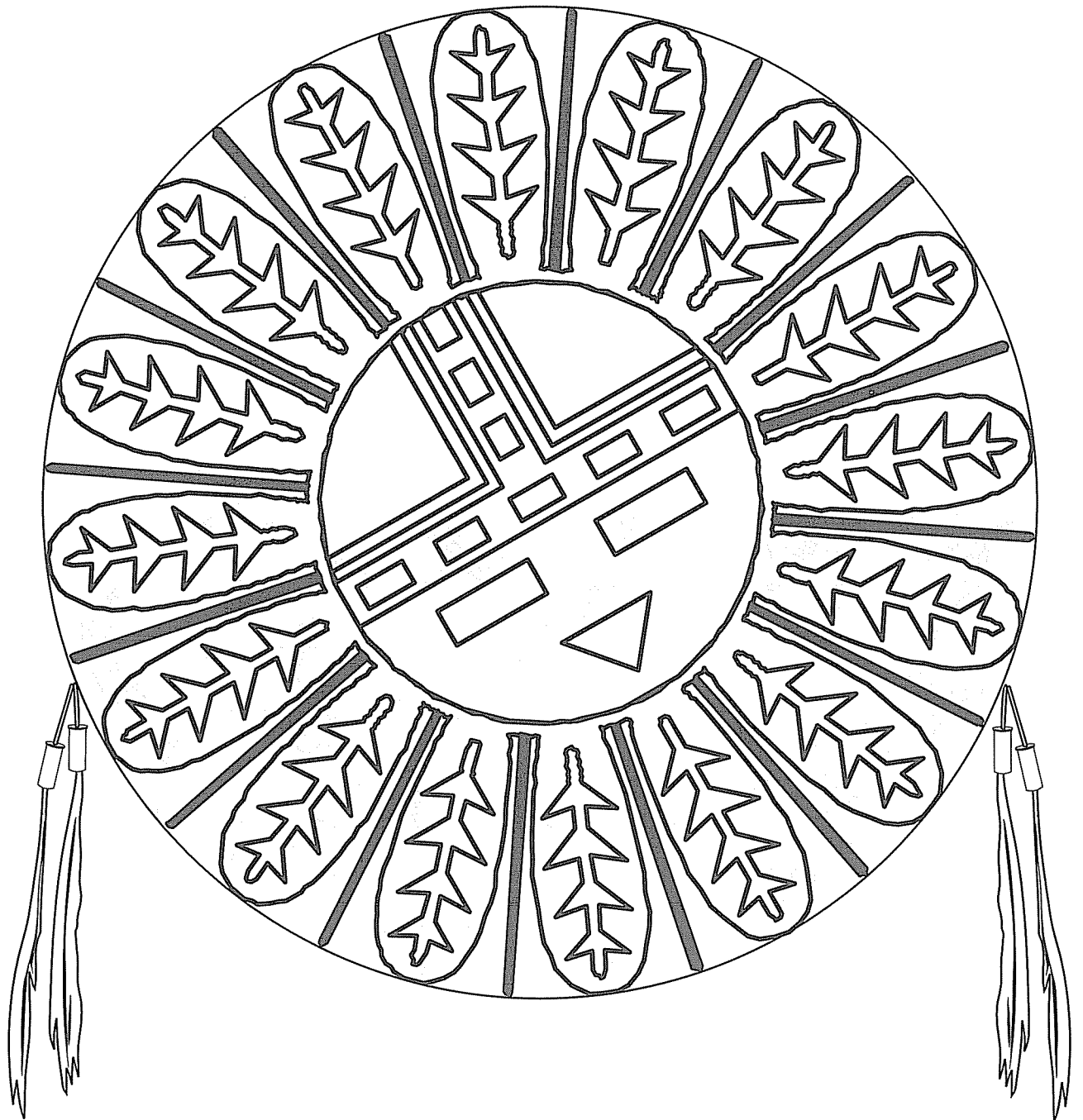


Vliegende Pijl

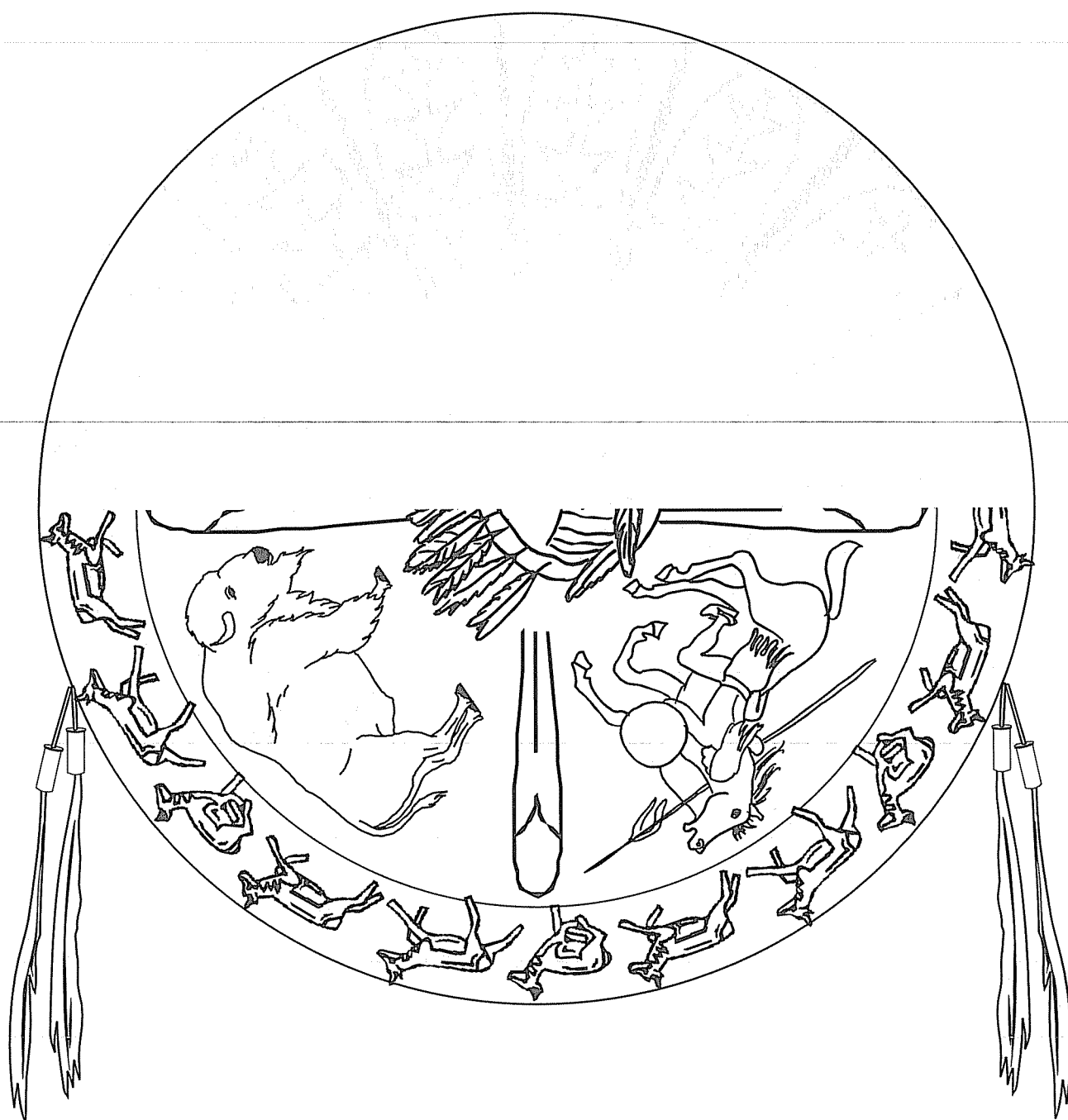


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Vliegende Pijl



Sluwe Beer

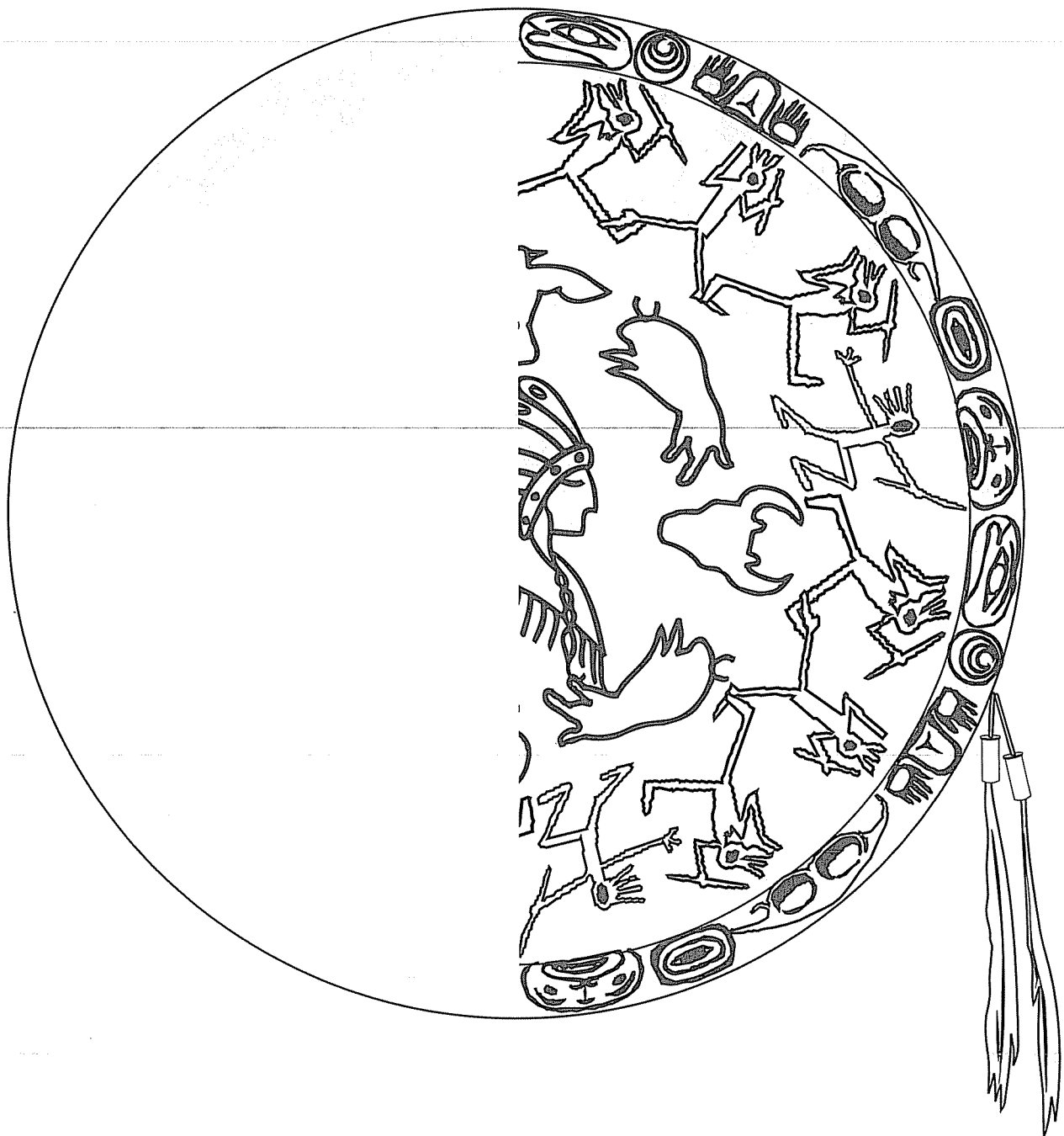


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Sluwe Beer



Draaiend Kruid



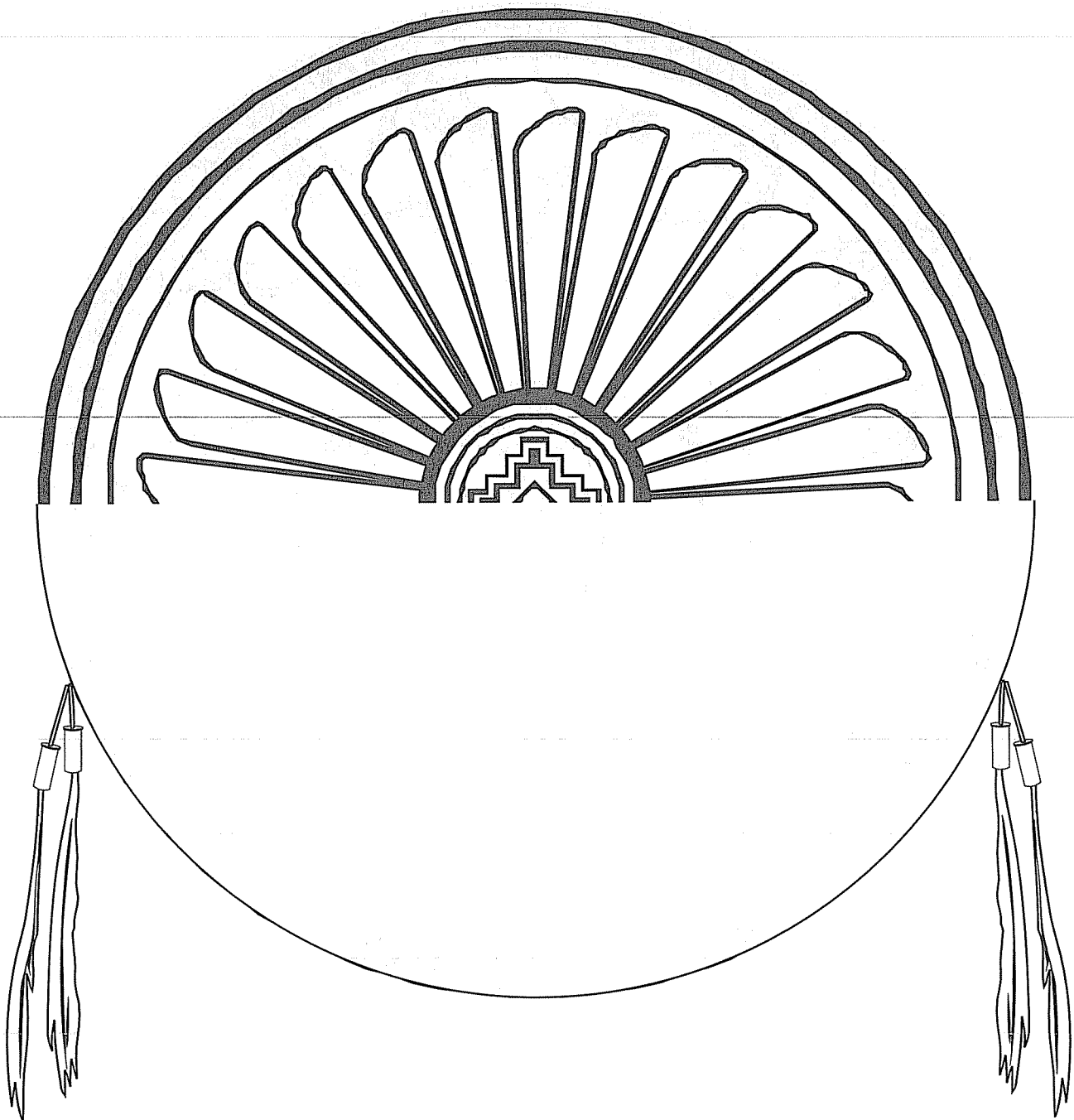
Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Draaiend Kruid



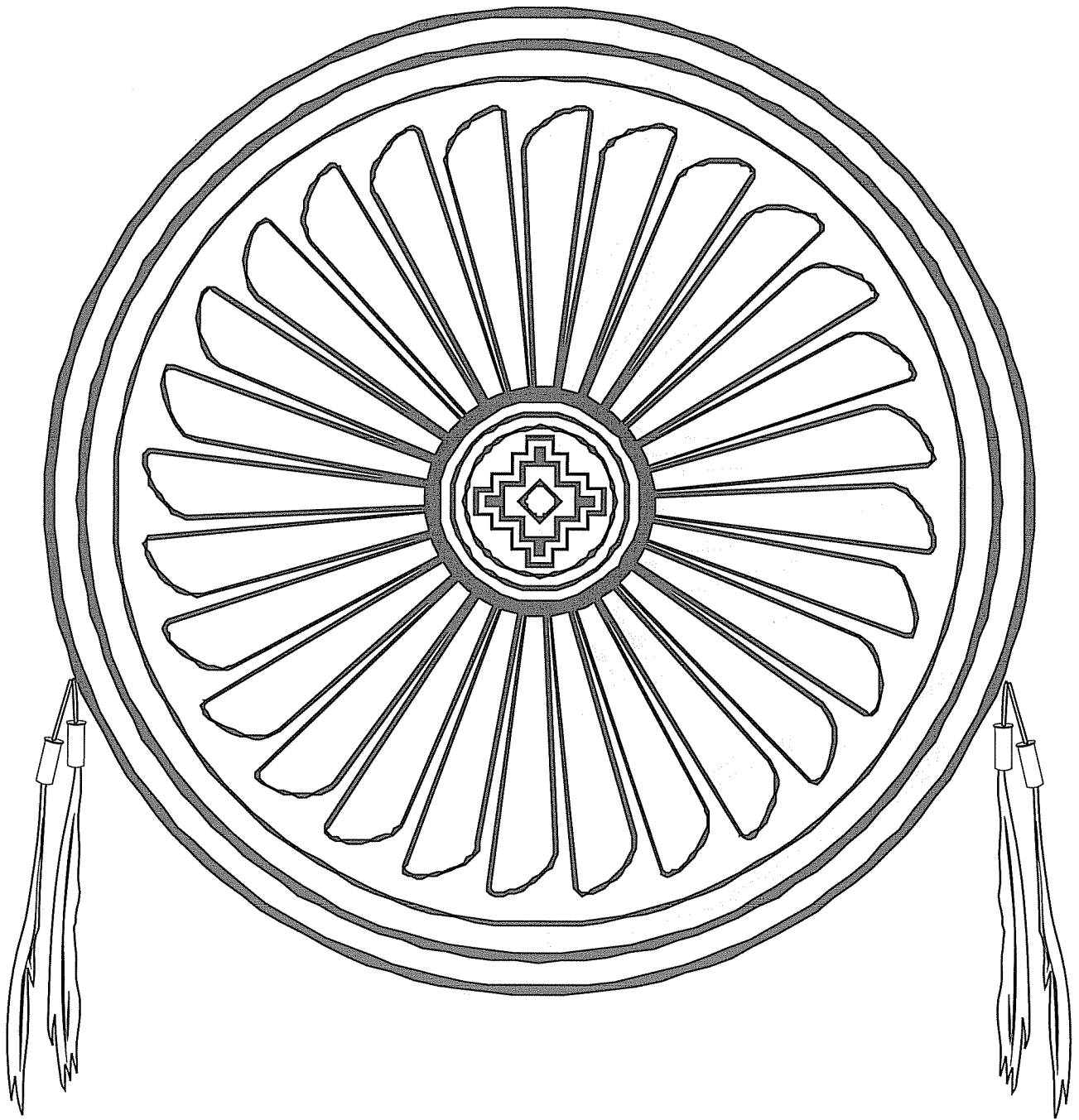
Blauwe Bloem

Indianenmandala's



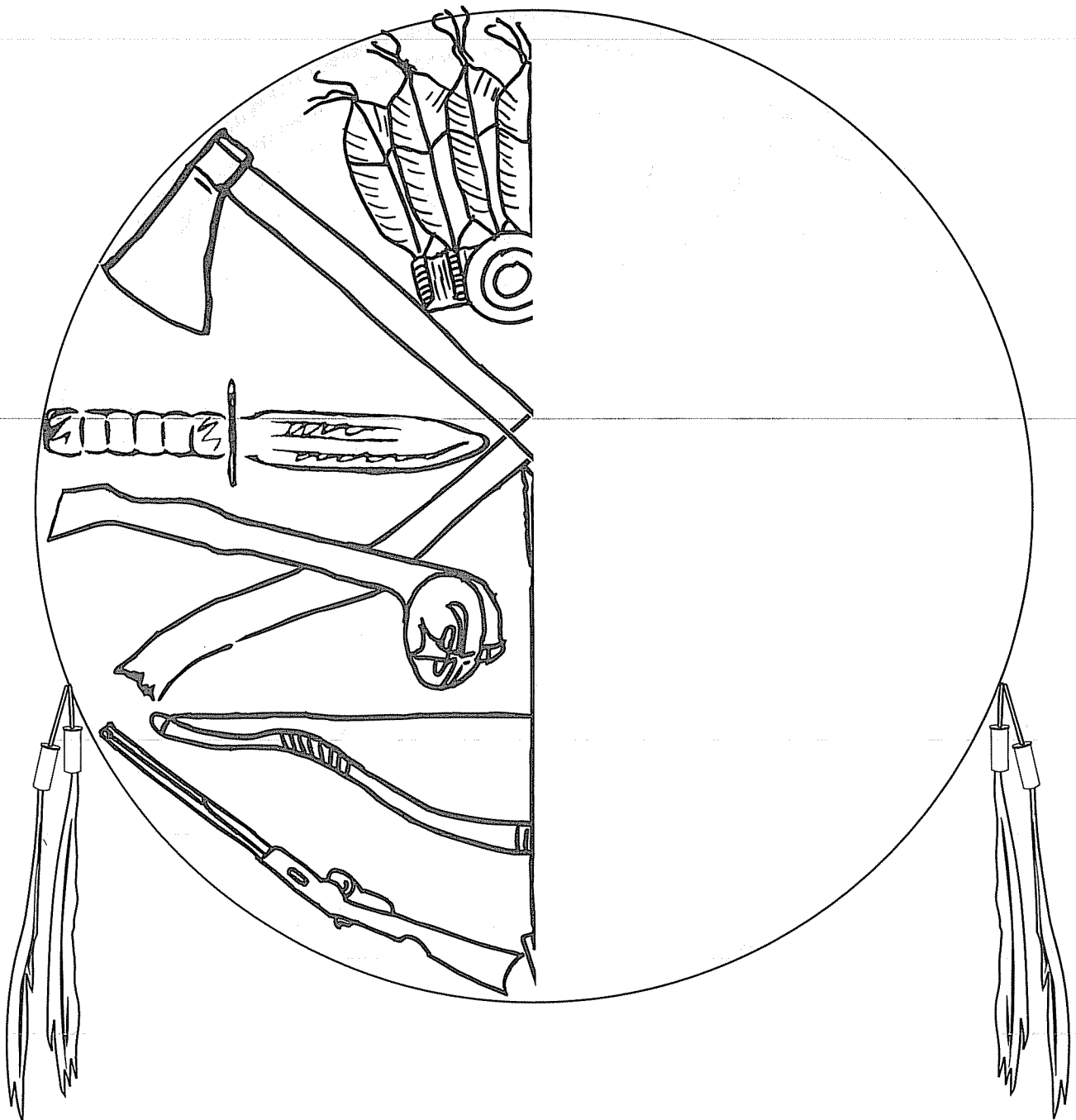
Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Blauwe Bloem



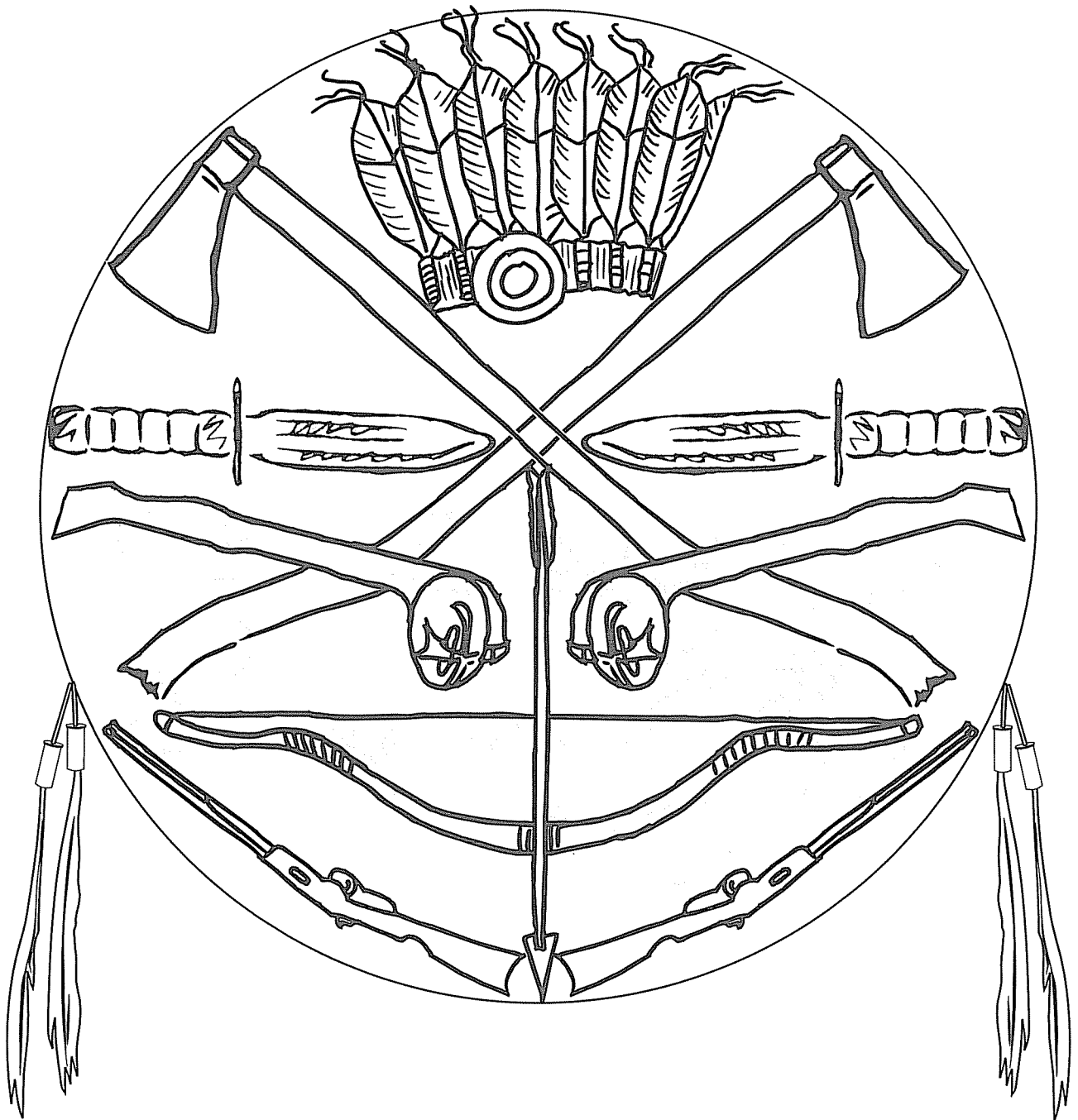
Vliegend Mes

goude vlieg



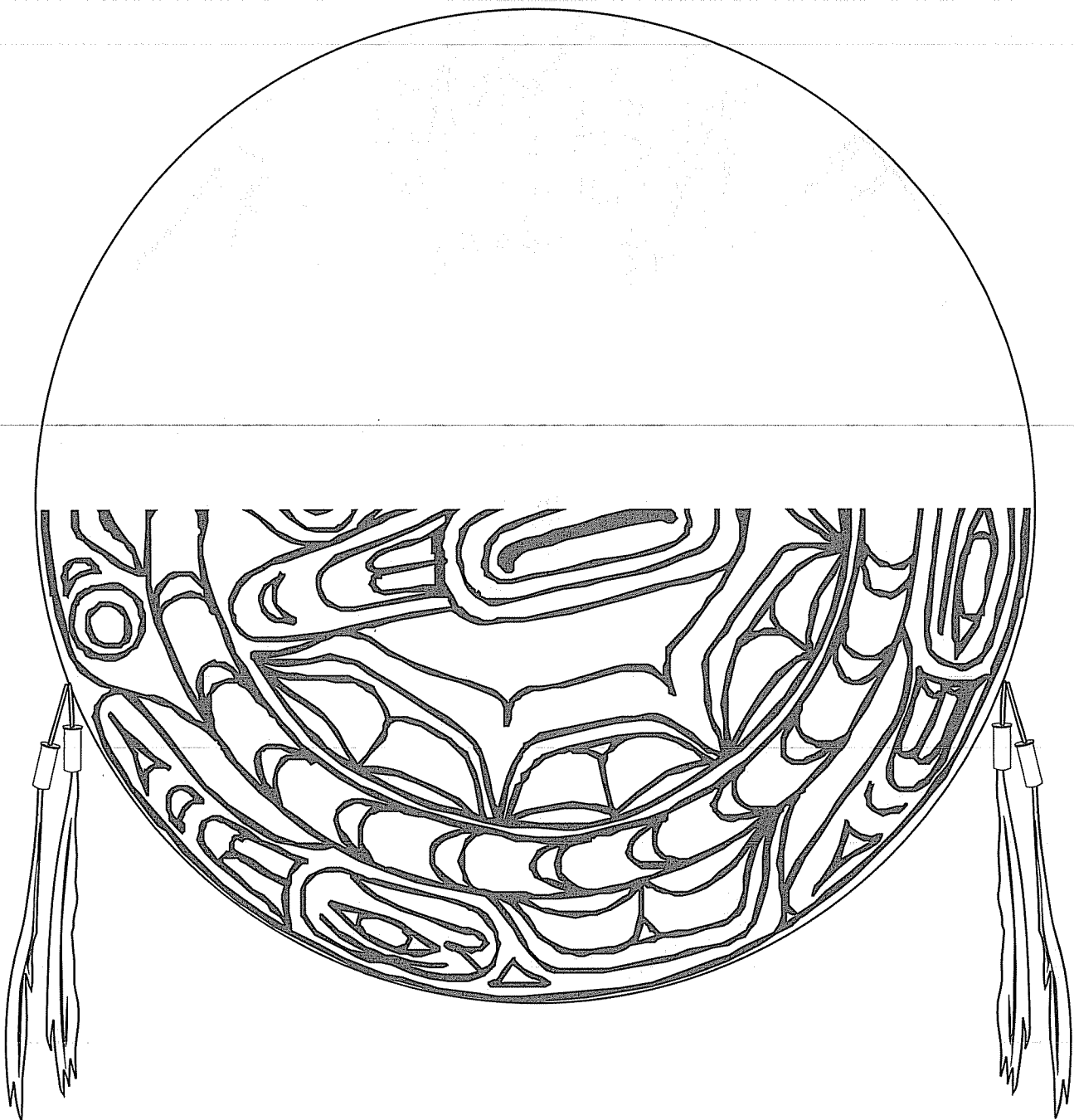
Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Vliegend Mes



Donker Hart

Donker Hart

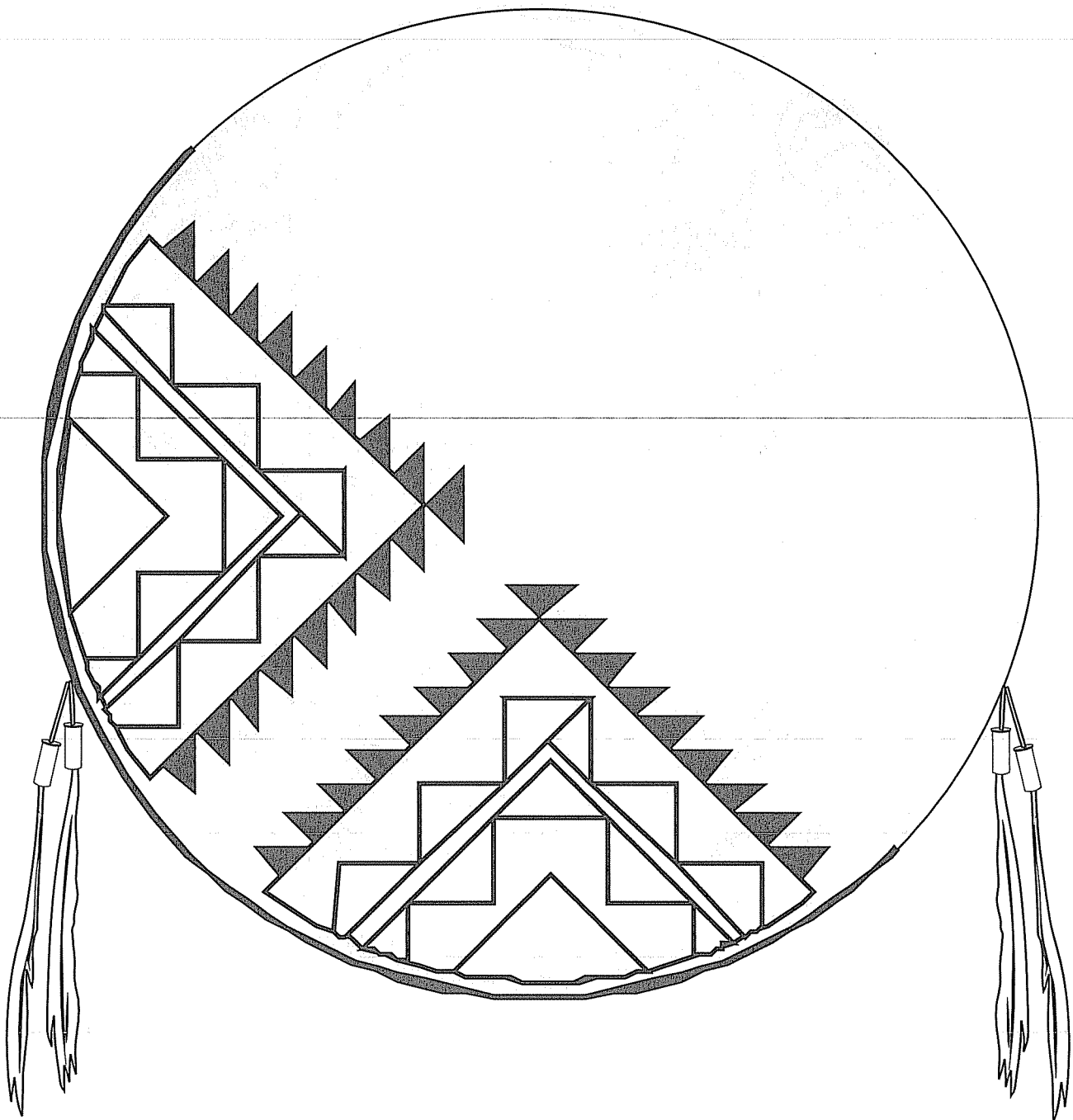


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

Donker Hart

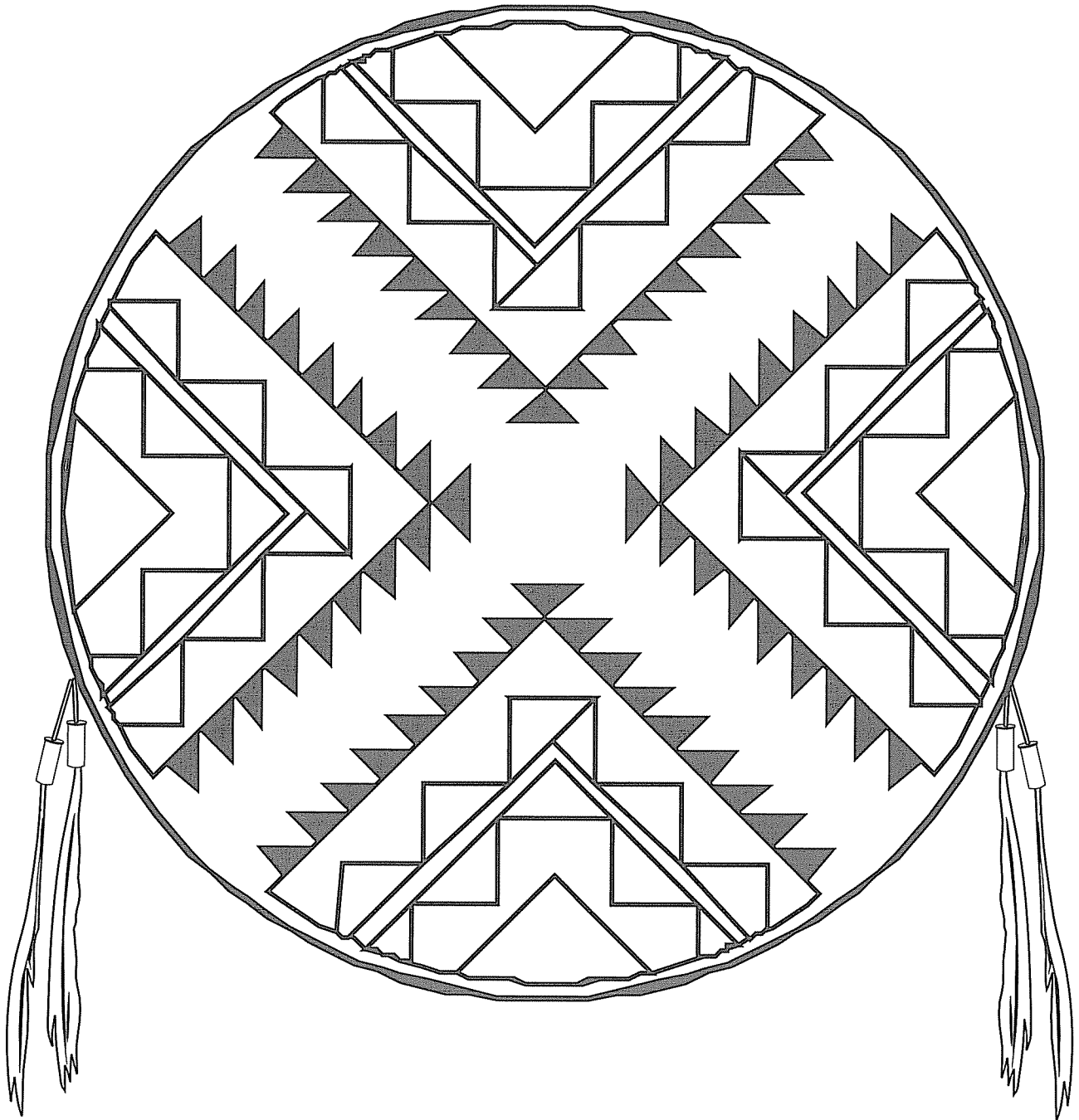


Grote Den

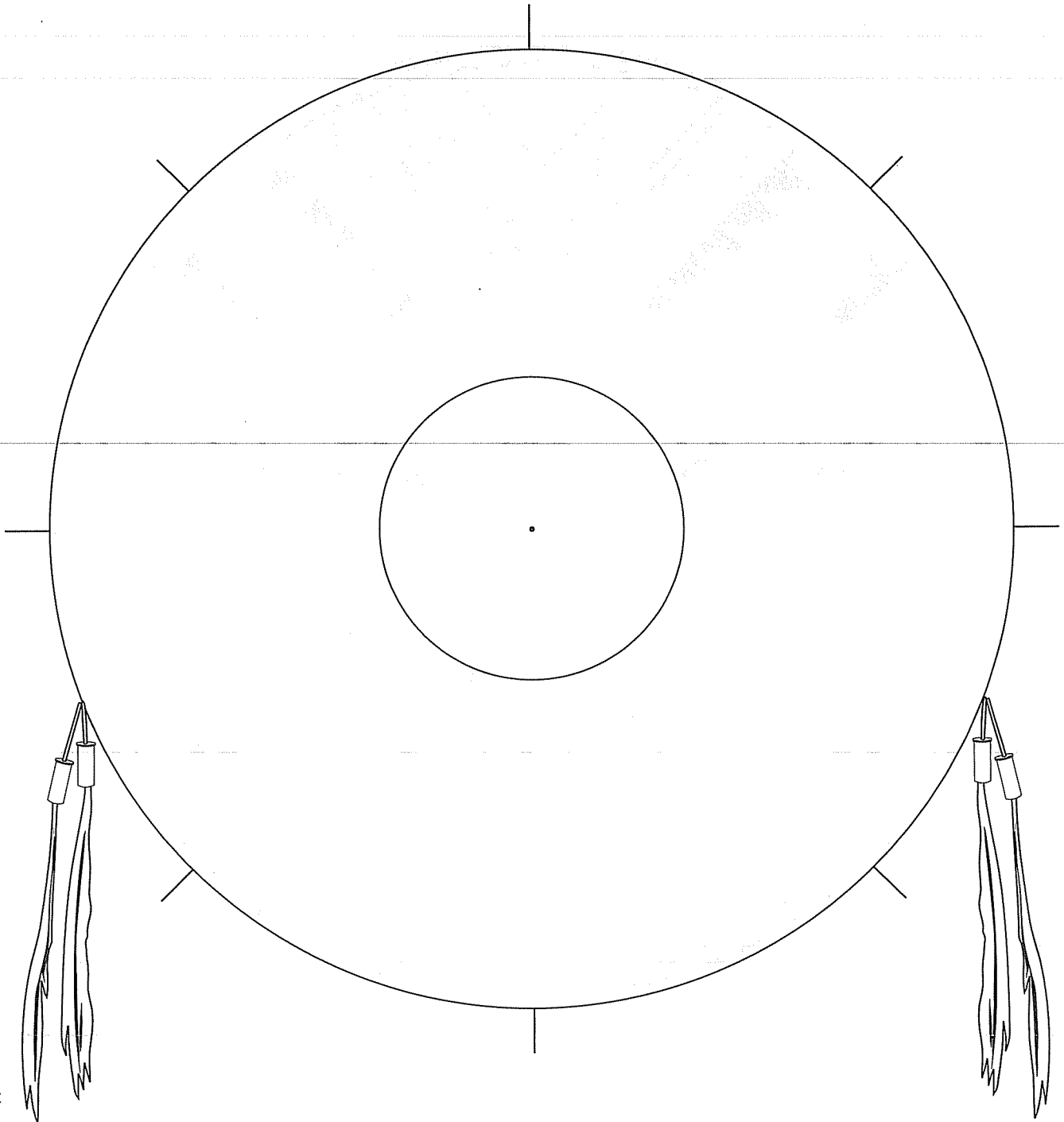


Maak bovenstaande mandala zelf af. Begin met het trekken van de symmetrielijnen. Teken zonodig, bijvoorbeeld met een passer, ook de middencirkel. Daarna kun je de mandala inkleuren.

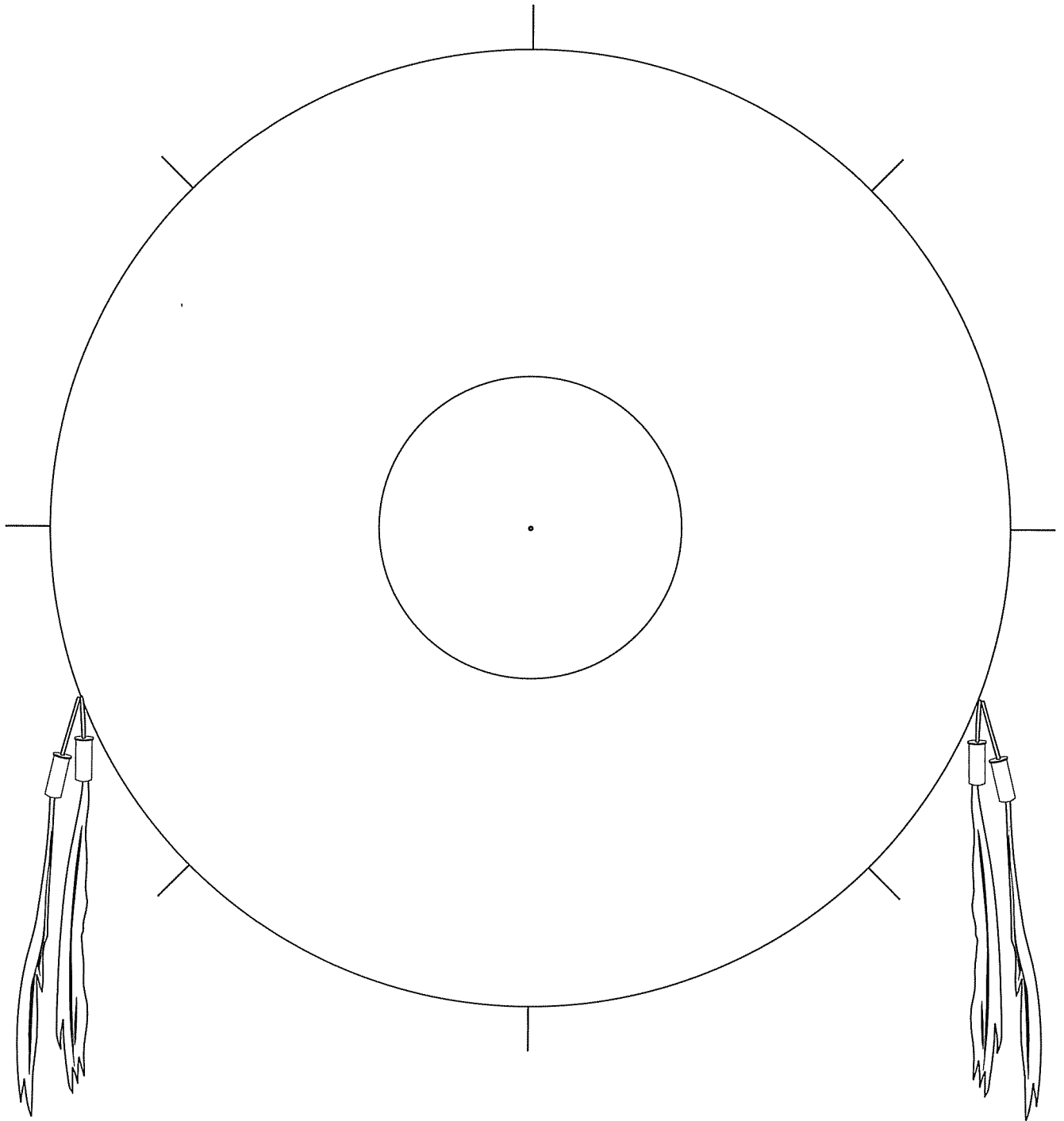
Grote Den



Mijn indianenmandala heet:



Mijn indianenmandala heet:





Colofon

Titel

Indianenmandala's

Maker

Rüdiger Kohl

Redactie

Aafke Moons

Vormgeving

Schoolsupport, Marino Pollet & Peggy Van Eyck

Uitgever

Schoolsupport bv

Postbus 21, NL-9800 AA Zuidhorn

T + 31 - (0)594 500145

F + 31 - (0)594 528099

E info@schoolsupport.nl

www.schoolsupport.nl

Geschikt voor de leeftijd:

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

ISBN 90-86640-036

© Kohl Verlag - Kerpen

voor de Nederlandse bewerking:

© Schoolsupport bv

Voor België

Abimo Uitgeverij

Beukenlaan 81, B-9250 Waasmunster

T +32 - (0)52 46.24.07

F +32 - (0)52 46.19.62

info@abimo-uitgeverij.com

www.abimo-uitgeverij.com

Alle kopierechten zijn voorbehouden aan de uitgeverij
m.u.v. de vermenigvuldiging voor lesgebruik
door de kopieerlicentiehoudende instelling.

