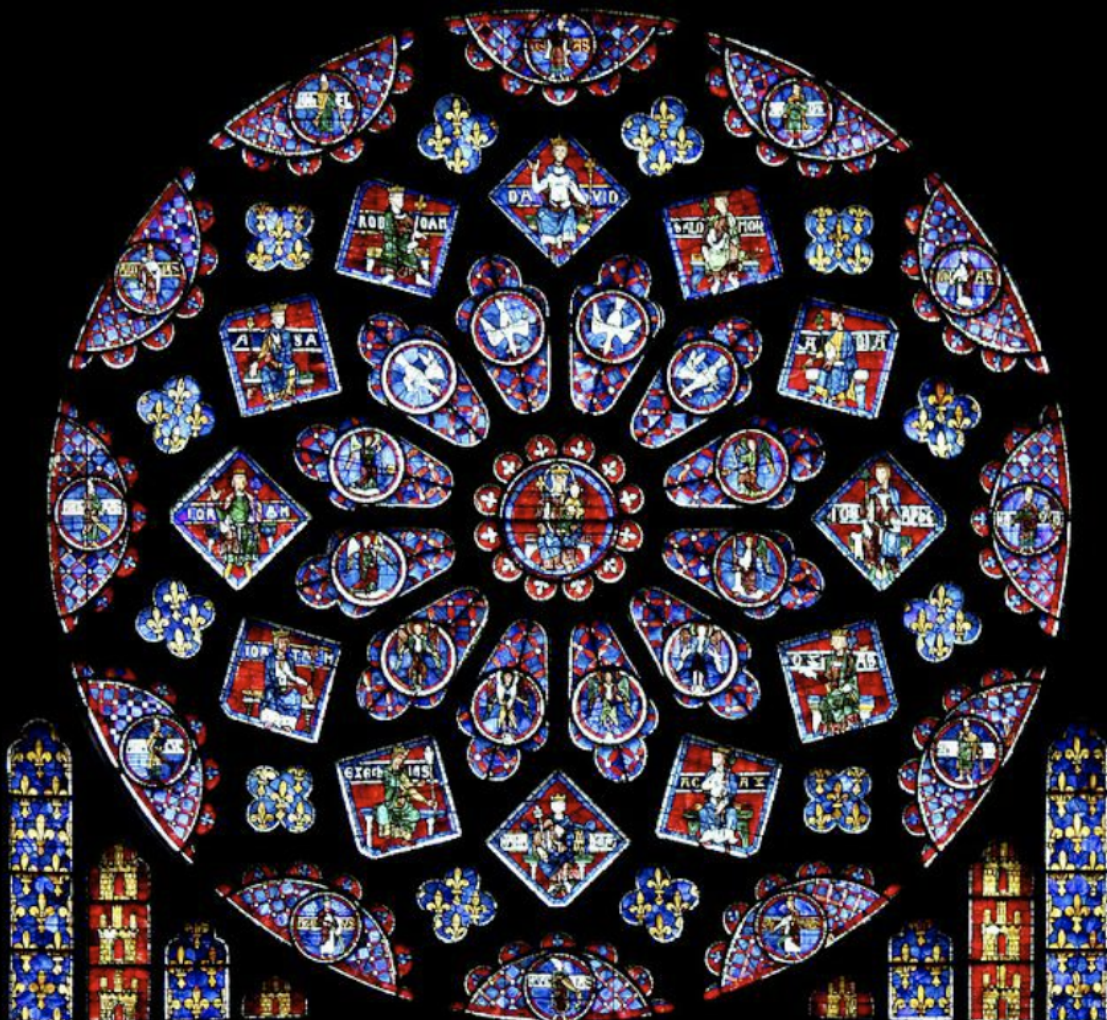


MANDALA THÉRAPIE

La voie sacrée vers la guérison de l'Esprit

Thibaut Vernier



Thibaut Vernier

Mandala Thérapie : **La voie sacrée vers** **la guérison de l'esprit**

© 2023 BioSanté Éditions
Rue du Lion-d'Or 1 - 1003 Lausanne, Suisse

Tous droits de reproduction, d'adaptation ou de traduction, par quelque procédé que ce soit, réservés pour tous pays sauf l'autorisation de l'éditeur et de ses ayants droit.

Message personnel réservé à mes lecteurs

Chère amie, cher ami,

Tout d'abord, un grand merci pour votre engagement envers la lettre des Médecines Sacrées.

Votre fidélité m'inspire chaque jour, c'est pourquoi je suis heureux de partager avec vous ce dossier gratuit sur la magie de la géométrie sacrée des mandalas.

J'ai une petite confidence à vous faire.

J'ai écrit ce livre qui me tient à cœur : "Guérir par les Forces de la Nature".

Ce n'est pas juste un livre, c'est une encyclopédie vivante, bourrée de **plus de 300 remèdes sacrés** qui pourrait changer votre santé, comme il a changé la mienne.

Mais vous vous demandez peut-être pourquoi ce livre est offert en échange d'un abonnement à une revue ou un programme.

Laissez-moi vous expliquer : ce n'est pas un choix commercial, mais plutôt une question de survie pour notre petite maison d'édition.

L'édition de qualité a un prix, et pour continuer à partager avec vous ces thérapies inexplorées, nous avons besoin de votre soutien.

C'est votre engagement qui nous permet de continuer ce travail que nous aimons tant.

Alors, voici la seule proposition que je puisse vous faire : ce livre, [je le réserve à mes lecteurs qui décideront de s'engager à faire un abonnement d'essai à la revue **Santé Corps Esprit**.](#)

Ainsi, obtenir votre exemplaire n'est pas une fin en soi.

Mais plutôt le début d'un nouveau chemin.

Une entrée dans le cercle fermé de mes lecteurs qui ont pris la décision d'appuyer sur le bouton REDÉMARRAGE EN FORCE de leur santé.

Je vous invite à [saisir cette occasion unique](#) pour vous enrichir et nous aider à continuer notre mission.

[>> Je profite de cette offre <<](#)

Merci pour votre soutien inestimable et pour être une part si importante de cette aventure.

Avec toute mon affection et ma gratitude,

Portez-vous bien,

Thibaut Vernier

Rédacteur de la lettre des Médecines Sacrées



Sommaire

Message personnel réservé à mes lecteurs	6
Sommaire	8
La géométrie sacrée des mandalas	9
Les origines du mandala	10
La voie sacrée vers la guérison de l'esprit	11
Mandalas sacrés : 7 portails vers la transformation et la guérison intérieure	15
Le Scarabée, symbole de métamorphose et de renaissance	16
Le Dharma, symbole de l'éveil et de la réalisation de Soi	18
La fleur de vie, symbole de reconnexion à la nature	20
Le calendrier sacré des Aztèques, symbole de l'ordre cosmique	22
La peinture des indiens Navajos, symbole de sagesse ancestrale	24
Les rosaces Chrétiennes, symbole de divination	26
Hunab Ku, le symbole perdu des mayas	28
Votre guide pas à pas pour apprendre à dessiner vos propres mandalas	30
Étapes 1 : avoir les bons outils :	31
Étapes 2 : avoir des mandalas vierges imprimés	32
Étapes 3 : apprendre à répéter les bons motifs	33
Étapes 4 : colorier votre mandala	36
Vos grilles de mandalas vierges à imprimer	38

La géométrie sacrée des mandalas

Chère amie, cher ami,

Aujourd'hui, je vous emmène au-delà de la santé de votre corps.

Dans un voyage à la découverte des *thérapies de l'esprit*.

Plus précisément, je vais vous parler de géométrie sacrée et de mandalas.

Peu de gens savent que la géométrie sacrée est **un formidable outil de guérison de l'esprit, mais aussi d'éveil spirituel et de connaissance de Soi**.

Mais avant d'aller plus loin, j'ai une question à vous poser :

Vous arrive-t-il de griffonner sur un coin de feuille ?

Par exemple des rosaces, des mandalas, ou tout autre dessin constitué de formes géométriques qui convergent vers un point central.

Vous ne le savez peut-être pas, mais on retrouve cette géométrie particulière dans la plupart des civilisations, partout sur la planète.

Un peu comme une symbolique qui forme une continuité à travers les âges.



Au Tibet dans la tradition bouddhiste



En Inde dans la tradition hindouiste



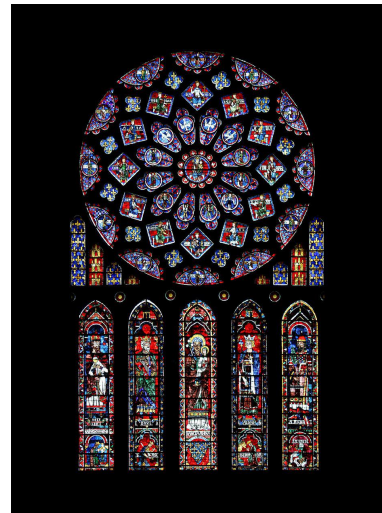
En Chine dans les textes du Mystère de la Fleur d'Or



En Amérique avec le calendrier aztèque



En Europe, avec le Mandala de Hildegarde de Bingen



En Europe dans les cathédrales

Les origines du mandala

Le mot « *mandala* » provient du sanskrit qui signifie « *cercle, sphère* ».

À l'origine, les mandalas sont réalisés par les moines bouddhistes comme supports de méditation, d'expression du sacré.

De nos jours, le mot « *mandala* » s'est élargi pour englober tout dessin qui contient des formes circulaires organisées autour d'un point central.

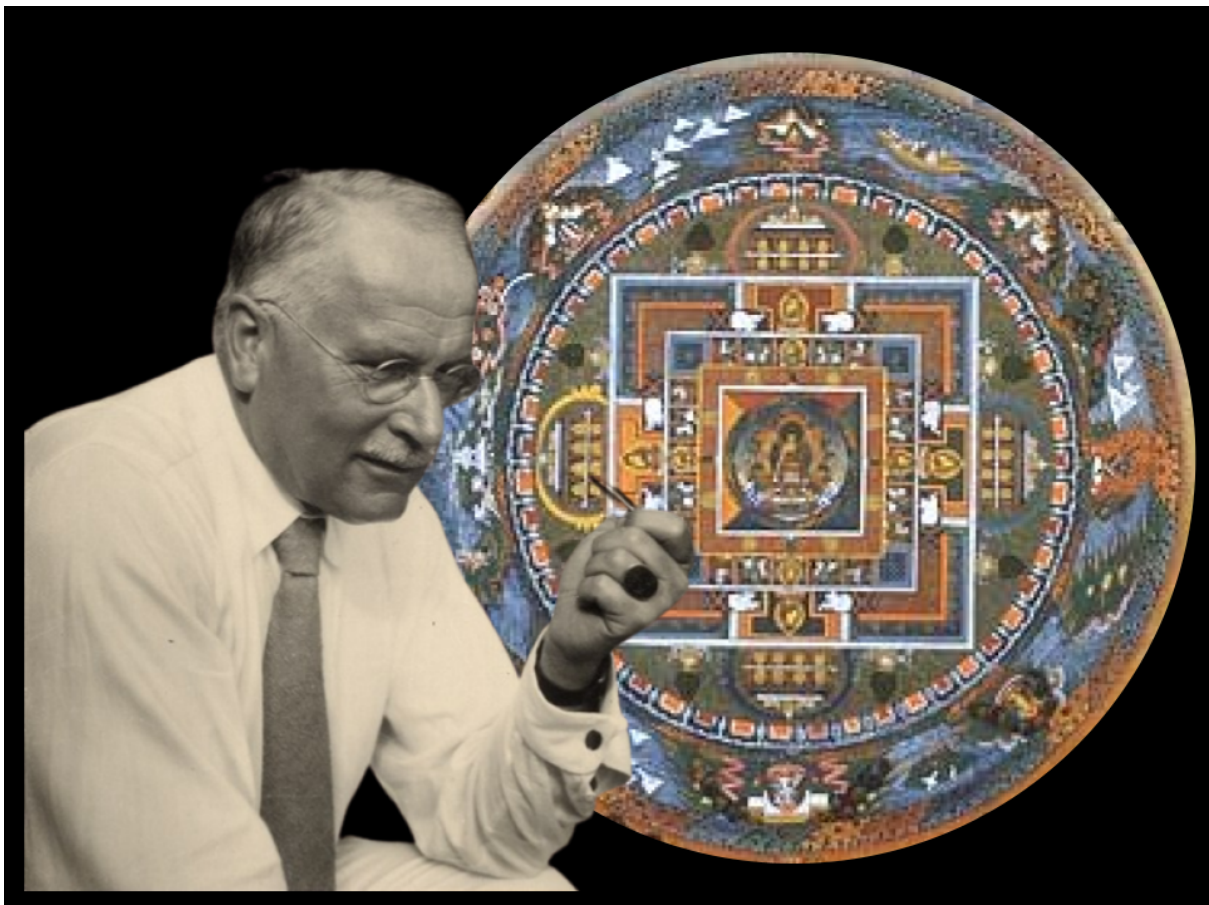
Selon les civilisations, les mandalas peuvent être peints sur toile, tissu, bois, ou gravés sur des murs, des blocs de pierre.

Certains sont même confectionnés avec du sable.

Cependant, même s'ils varient dans leur forme et leur style, les mandalas ont un objectif commun : **symboliser la notion d'unité et l'harmonie cosmique.**

Mais pas que...

La voie sacrée vers la guérison de l'esprit



En Occident, *Carl Gustav Jung*, célèbre psychiatre, est le 1er à s'intéresser au pouvoir du mandala sur l'esprit.

Dès 1916, il demande à ses patients d'en dessiner pendant leurs séances de psychothérapie.

Jung avait « *le net sentiment qu'il s'agissait de quelque chose de central* » car cette géométrie sacrée avait pour effet d'apaiser ses patients ^{1 2}.

Premier constat, **le mandala est le reflet d'un état intérieur qui représente à un instant donné la condition mentale et les émotions d'une personne.**

En somme, une représentation de Soi et du Monde.

Le second constat que fait *Jung*, **la géométrie sacrée du mandala est un puissant support de croissance et de transformation pour le dessinateur.**

Car cette géométrie dictée par notre voix intérieure développe et concentre notre attention sur des éléments spirituels.

Des éléments qui favorisent la prise de conscience du Soi pour nous épanouir et atteindre notre plein potentiel.

Des conclusions que notre science moderne valide, en effet les mandalas auraient :

- **D'incroyables effets apaisants sur l'esprit.** Une étude de 1978 sur des enfants a observé que dessiner des images en cercles **contribue à augmenter le calme psychologique** ³.
- **Ils procurent une meilleure maîtrise des émotions.** En 2017, une étude menée par l'Université Drexel aux Etats-Unis a mesuré une augmentation du flux sanguin dans le cortex préfrontal du cerveau, **lié à la régulation de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions** ⁴.

¹ Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 148–154.

² Le pouvoir du symbole - Mireille Rosselet-Capt - Jouvence, 22 oct. 2019

³ Slegelis, M. H., 1987. A study of Jung's mandala and its relationship to art psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 14(4), pp. 30-11. [DOI:10.1016/0197-4556(87)90018-9]

⁴ <https://drexel.edu/news/archive/2017/june/making-art-activates-brains-reward-pathways>

- **Ils aideraient à se désintoxiquer des sentiments négatifs.** En 2020, une étude menée sur 80 participants de l'Université Chang Gung à Taïwan a permis de démontrer que le mandala peut **réduire les émotions négatives et élever le niveau spirituel de l'individu** ⁵.
- **Et offrent une réduction significative de l'anxiété.** Une autre étude de 2020 confirme que le mandala est une "thérapie" efficace pour surmonter l'anxiété ⁶. Plus tard en 2021, une étude a même démontré que 30 min de coloriage de mandala par jour est **une stratégie efficace pour réduire l'anxiété** chez les patients hospitalisés du COVID-19 ⁷.

« Mandala Thérapie : La voie sacrée vers la guérison de l'esprit »

Lorsque j'ai compris le pouvoir des mandalas sur l'esprit, j'ai cherché à **concevoir le compagnon idéal pour transformer vos moments de temps libre en véritables séances de thérapie.**

J'ai donc décidé de créer ce dossier **« Mandala Thérapie : La voie sacrée vers la guérison de l'esprit ».**

Il vous prend par la main dans la création de vos propres mandalas.

Il contient notamment une série de mandalas vierges imprimés, ainsi qu'une grille des motifs les plus faciles à reproduire pour des créations uniques.

Mieux encore, j'y ai ajouté 7 mandalas sacrés considérés par les civilisations comme des **portails vers la transformation intérieure.**

Il ne tient maintenant qu'à vous d'en profiter !

⁵ Liu, Chao et al. "Cooperative and Individual Mandala Drawing Have Different Effects on Mindfulness, Spirituality, and Subjective Well-Being." *Frontiers in psychology* vol. 11 564430. 9 Oct. 2020, doi:10.3389/fpsyg.2020.564430

⁶ <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ticash-20/125948083>

⁷ Khademi F, Rassouli M, Rafiei F, et al. The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-19 patients: A randomized controlled clinical trial. *Int J Ment Health Nurs.* 2021;30 Suppl 1(Suppl 1):1437-1444. doi:10.1111/inm.12901

À vos crayons, et bonne thérapie !

Portez-vous bien,

Thibaut Vernier

Rédacteur de la lettre des Médecines Sacrées



Thibaut Vernier

Mandalas sacrés : 7 portails vers la transformation et la guérison intérieure

Dans la section qui suit, nous vous invitons à entreprendre un voyage fascinant à travers six civilisations distinctes et leurs représentations uniques de mandalas. Chaque mandala, imprégné de la riche histoire culturelle et des croyances spirituelles de sa civilisation d'origine, offre une voie vers une transformation intérieure profonde.

1. Hunab Ku, le symbole perdu des Mayas
2. Le Scarabée, symbole de métamorphose et de renaissance
3. Le Dharma, symbole de l'éveil et de la réalisation de Soi
4. La fleur de vie, symbole de reconnexion à la nature
5. Le calendrier sacré des Aztèques, symbole de l'ordre cosmique
6. La peinture des indiens Navajos, symbole de sagesse ancestrale
7. Les rosaces Chrétiennes, symbole de divination

Chaque mandala représente un portail vers une nouvelle perspective et une expérience unique de transformation intérieure. En les explorant, vous débloquentez non seulement la compréhension des cultures qui les ont façonnés, mais aussi une plus grande conscience de votre propre chemin spirituel. Préparez-vous à explorer, à découvrir et à être transformé par ces mandalas incroyablement divers et puissants.

Le Scarabée, symbole de métamorphose et de renaissance

Le Scarabée représente le dieu *Khépri*, symbole sacré de la renaissance du Soleil. Dans l'Égypte antique, le scarabée pousse devant lui la boule associée à la course du Soleil dans le ciel, par extension, aux cycles cosmiques. Pour les égyptiens, il est un symbole de métamorphose. Le mot scarabée en Égyptien, *kheper*, sert à écrire les verbes « devenir », « se transformer »⁸. Sur les momies, le scarabée est souvent posé près du cœur, siège de l'esprit. Pour *Carl Jung*, qui a étudié les mythes et la symbolique dans de nombreuses civilisations, l'apparition du Scarabée est une Synchronicité chargée de sens⁹. Comme pour vous ouvrir la voie dans un moment clé de votre transformation intérieure.

En vous proposant de dessiner ce mandala du scarabée, je vous invite à explorer et à mettre en lumière votre propre processus de transformation et de renaissance. L'acte de dessiner, concentré et méditatif, peut vous aider à vous connecter à ces forces profondes de changement et de renouveau.

⁸ <http://jfbgradu.free.fr/egypte/SIXIEMES/symboles/symboles.html>

⁹ Le pouvoir du symbole - Mireille Rosselet-Capt - Jouvence, 22 oct. 2019

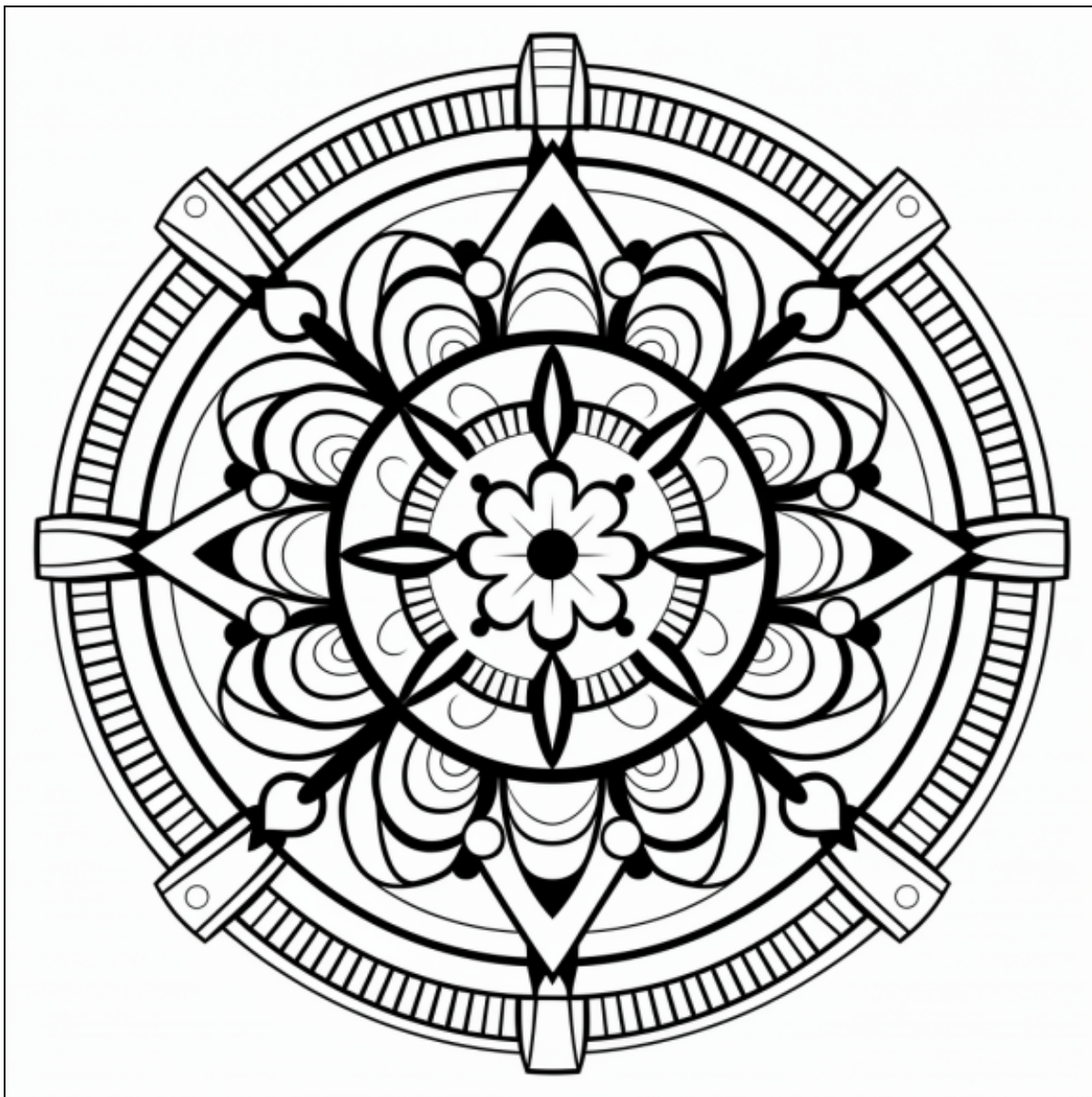


Le *Dharma*, symbole de l'éveil et de la réalisation de Soi

Dans la pensée Bouddhiste, il existe une ancienne voie de l'éveil et de la réalisation de Soi appelée *Dharma*. En sanskrit, *Dharma* signifie « *le but de la vie* » ou au sens plus large « *la Vérité éternelle qui règne sur le monde* »¹⁰. Symbole du chemin de l'éveil, il est représenté sous forme de roue, comme dans sa représentation dans le temple du Soleil à *Odisha* en Inde. L'un des premiers fondements du *Dharma* est de considérer que vous n'êtes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle, mais des êtres spirituels vivant une expérience humaine. Selon le *Dharma*, vous possédez des talents uniques qui vous prédestinent à réaliser une mission toute tracée sur Terre. Des talents qui sommeillent en vous et qu'il vous appartient de découvrir et d'exprimer par l'exploration de votre Être-Intérieur.

En vous invitant à dessiner le mandala ci-dessous, vous vous connectez à ce concept profond. L'acte de création, couplé à la méditation que permet le dessin, peut être une voie précieuse pour découvrir et exprimer vos talents cachés.

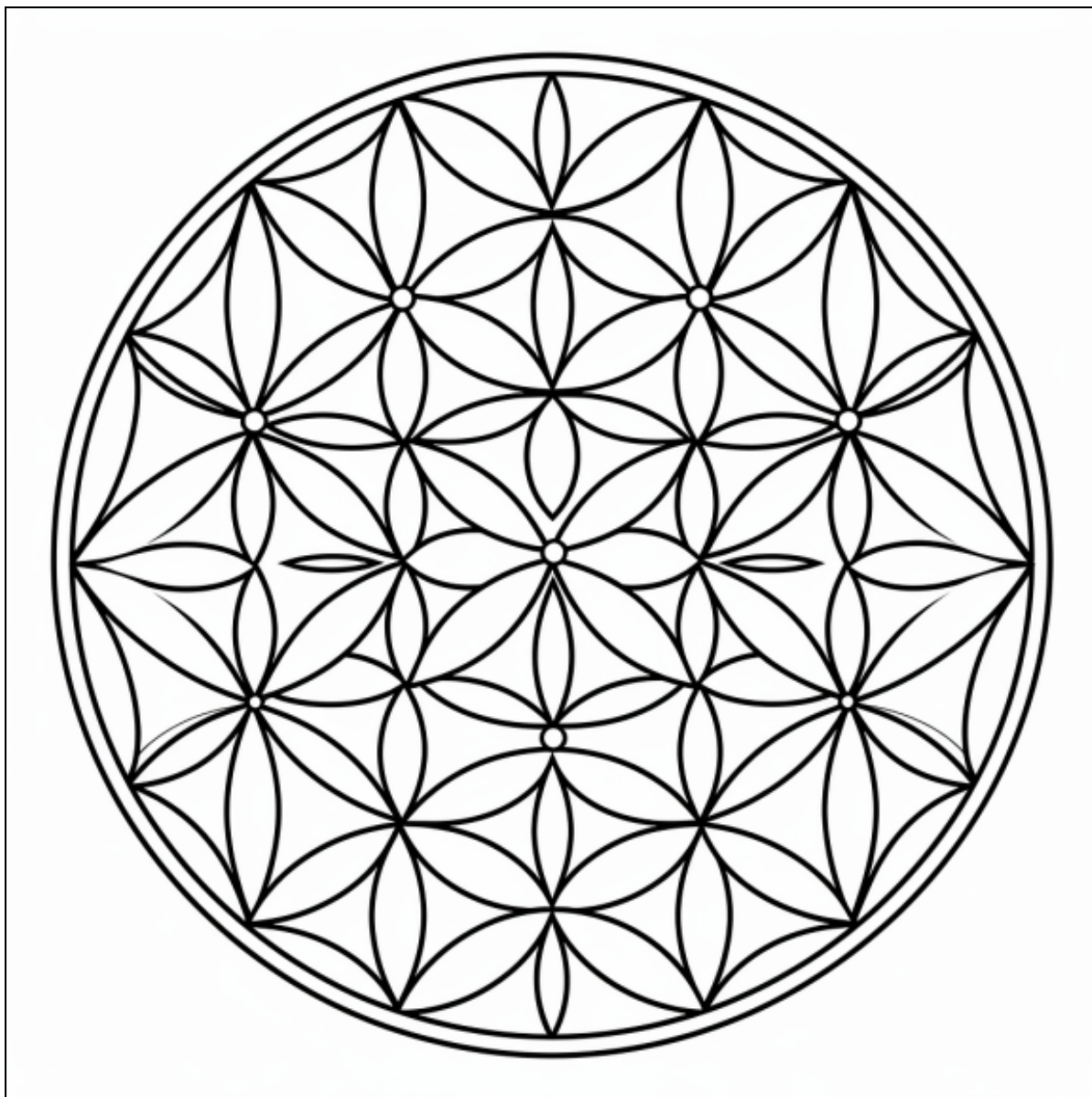
¹⁰ Arthashâstra, III ; cité par Jean Herbert, Spiritualité hindoue, Albin Michel, 1972, p. 121.



La fleur de vie, symbole de reconnexion à la nature

Juste en dessous, vous trouverez un mandala à dessiner illustrant la Fleur de Vie, un motif géométrique complexe retrouvé dans de nombreuses cultures à travers l'histoire. Cet ensemble de cercles superposés de différentes tailles créent une série de motifs et de formes distinctes. Certains y voient un symbole de la création de l'univers, une représentation de la vie, de la lumière et de la sagesse. Dans le contexte de la géométrie sacrée, la Fleur de Vie est une figure clé qui incarne l'ordre et la beauté de l'univers. Utilisée pour la méditation et la visualisation, elle sert de véhicule pour se connecter à des niveaux de conscience plus profonds, offrant une meilleure compréhension de la nature de la réalité. Elle est également employée comme un instrument de guérison et de transformation spirituelle. Le dessin de ce mandala de la Fleur de Vie vous invite à vous immerger dans la symbolique de cette figure.

En suivant les lignes et les formes, en sentant les interconnexions, vous plongerez plus profondément dans votre conscience et votre compréhension de la réalité. Ce processus de création est en lui-même une expérience transformante et guérissante. Au fur et à mesure que vous dessinerez, vous pourrez ressentir la puissance de ce symbole antique de vie, de lumière et de sagesse, et percevoir comment il résonne en vous. Le mandala final sera non seulement un reflet de la beauté et de l'ordre de l'univers, mais aussi une représentation de votre reconnexion à la nature.



Le calendrier sacré des Aztèques, symbole de l'ordre cosmique

Vous trouverez ci-dessous un mandala à dessiner inspiré du Calendrier Aztèque, un système de mesure du temps utilisé par les peuples aztèques de Mésoamérique. Ce calendrier solaire était basé sur les mouvements de Vénus, planète vénérée comme une divinité importante par les Aztèques. En dessinant ce mandala, vous allez pouvoir vous immerger dans cette ancienne compréhension du temps et de l'ordre cosmique. Chaque ligne, chaque forme que vous dessinerez vous rapprochera du sens profond de ce système de mesure du temps, évoquant les cycles de la nature et les divinités honorées par les Aztèques.

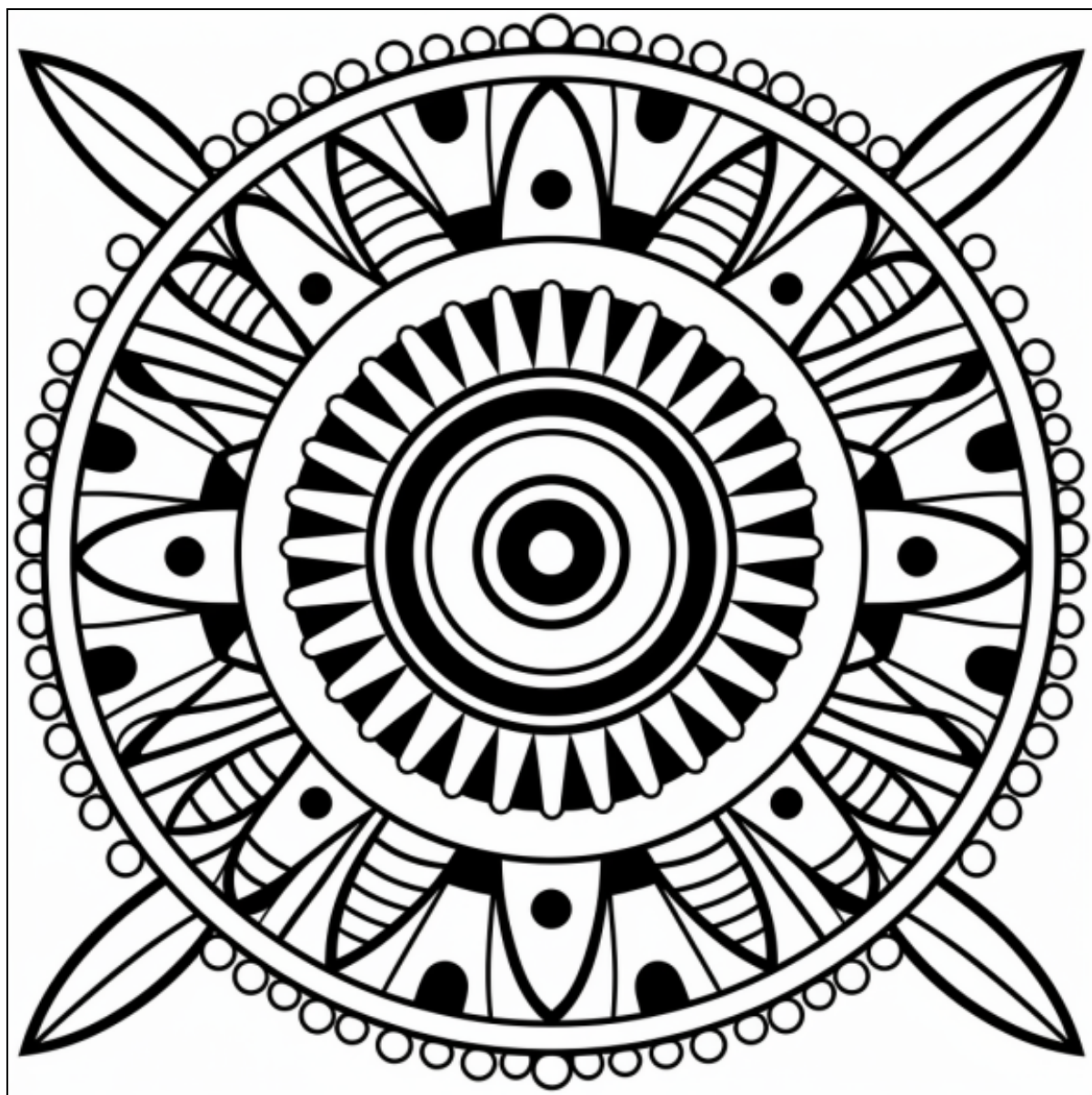
Ce processus de création peut vous aider à vous sentir plus en phase avec les rythmes naturels et le passage du temps, à mieux comprendre le cycle de votre propre vie. L'art du mandala, dans ce contexte, devient un outil de transformation, vous permettant de ressentir la connexion entre le microcosme personnel et le macrocosme universel. Une fois achevé, votre mandala du Calendrier Aztèque sera un reflet de votre propre compréhension du temps, une représentation de votre voyage intérieur, et un symbole de votre transformation spirituelle.



La peinture des indiens Navajos, symbole de sagesse ancestrale

Vous trouverez ci-dessous une illustration inspirée des Mandalas Navajos, motifs géométriques issus de la tradition spirituelle des Amérindiens Navajo. Véritables outils de méditation et de rituel, ces mandalas sont considérés comme sacrés par la culture Navajo. Souvent composés de formes circulaires ou spirales, ces mandalas symbolisent l'univers et l'énergie cosmique. Ils peuvent prendre diverses formes, peints, tissés ou cousus, et sont fréquemment utilisés en tant que couvertures, vêtements, ou objets de décoration. Chaque mandala Navajo a une signification spécifique, représentant différents aspects de la vie et de la nature. Ainsi, le mandala du Soleil évoque la force vitale et la guérison, tandis que le mandala de la Lune renvoie à la sagesse et à la connaissance.

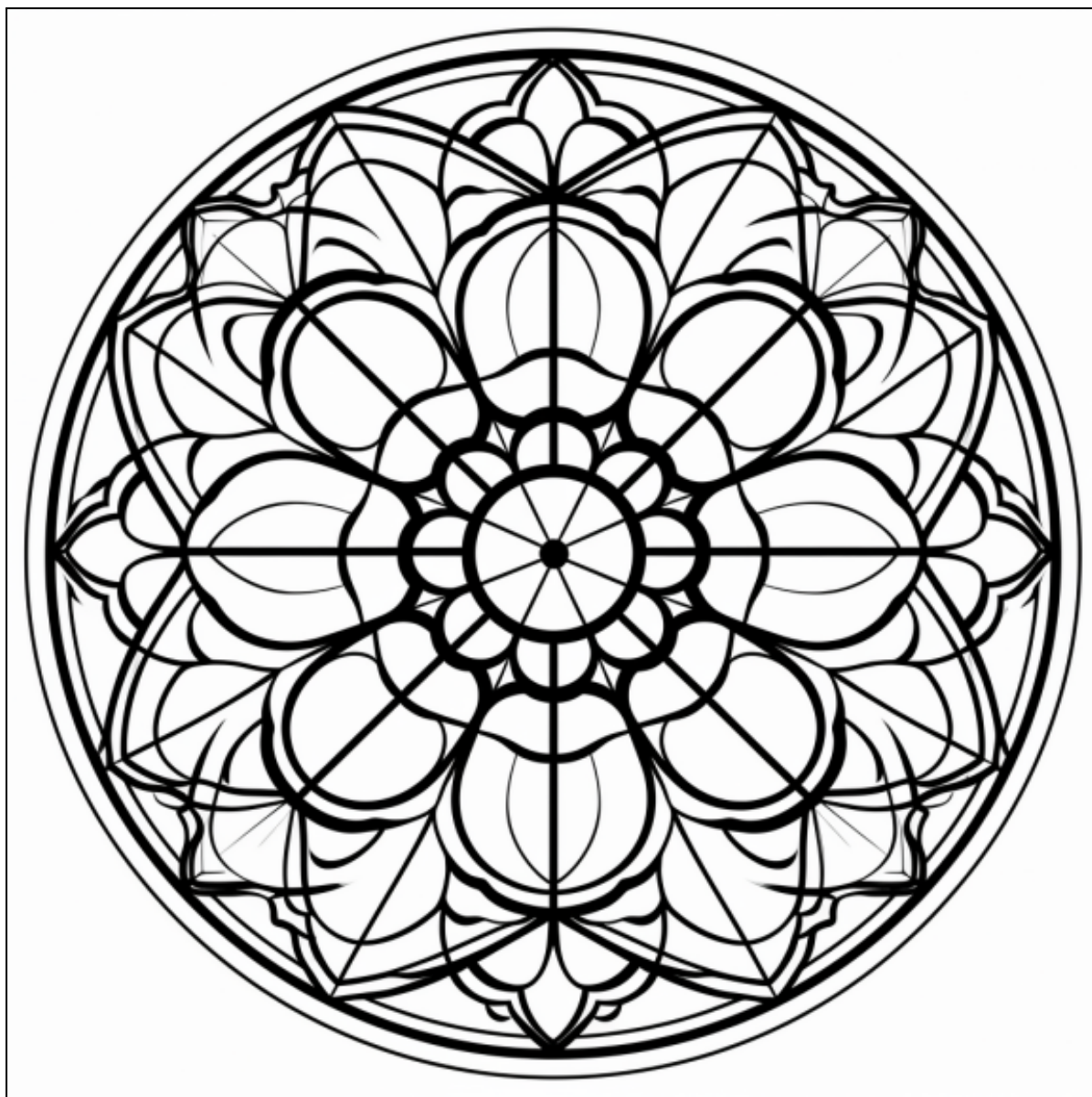
En dessinant ce mandala Navajo, vous allez donc pouvoir engager une transformation personnelle. Chaque forme, chaque symbole que vous allez colorier vous rapprochera de la sagesse ancestrale Navajo et de sa compréhension profonde de l'univers. Cette expérience créative vous permettra non seulement de vous immerger dans la culture Navajo, mais aussi d'explorer votre propre potentiel de croissance personnelle et de développement spirituel. Au terme de ce processus, votre mandala Navajo sera une expression de votre voyage intérieur, une carte de votre transformation personnelle, et un lien précieux avec les sagesse ancestrales.



Les rosaces Chrétiennes, symbole de divination

Juste en dessous, vous trouverez une illustration à colorier qui s'inspire des Mandalas chrétiens, utilisés en Christianisme pour symboliser la structure de l'univers et la place de l'homme au sein de celui-ci. Ces mandalas sont fréquemment utilisés comme un outil de méditation et de rituel, perçus comme une manière de se rapprocher de Dieu et de comprendre sa place dans l'ensemble de la création. Les Mandalas chrétiens sont formés de divers motifs géométriques, comme des cercles, des carrés ou des hexagones. Ils peuvent être réalisés par le dessin, la peinture ou encore la couture, et sont souvent utilisés comme objets de décoration ou d'adoration. Dans la tradition chrétienne, chaque mandala a une signification spécifique et peut symboliser différents aspects de la vie et de la foi. Par exemple, le mandala de la Croix peut symboliser la rédemption et la résurrection de Jésus, tandis que le mandala de l'Étoile peut évoquer l'évangélisation et la lumière de la foi.

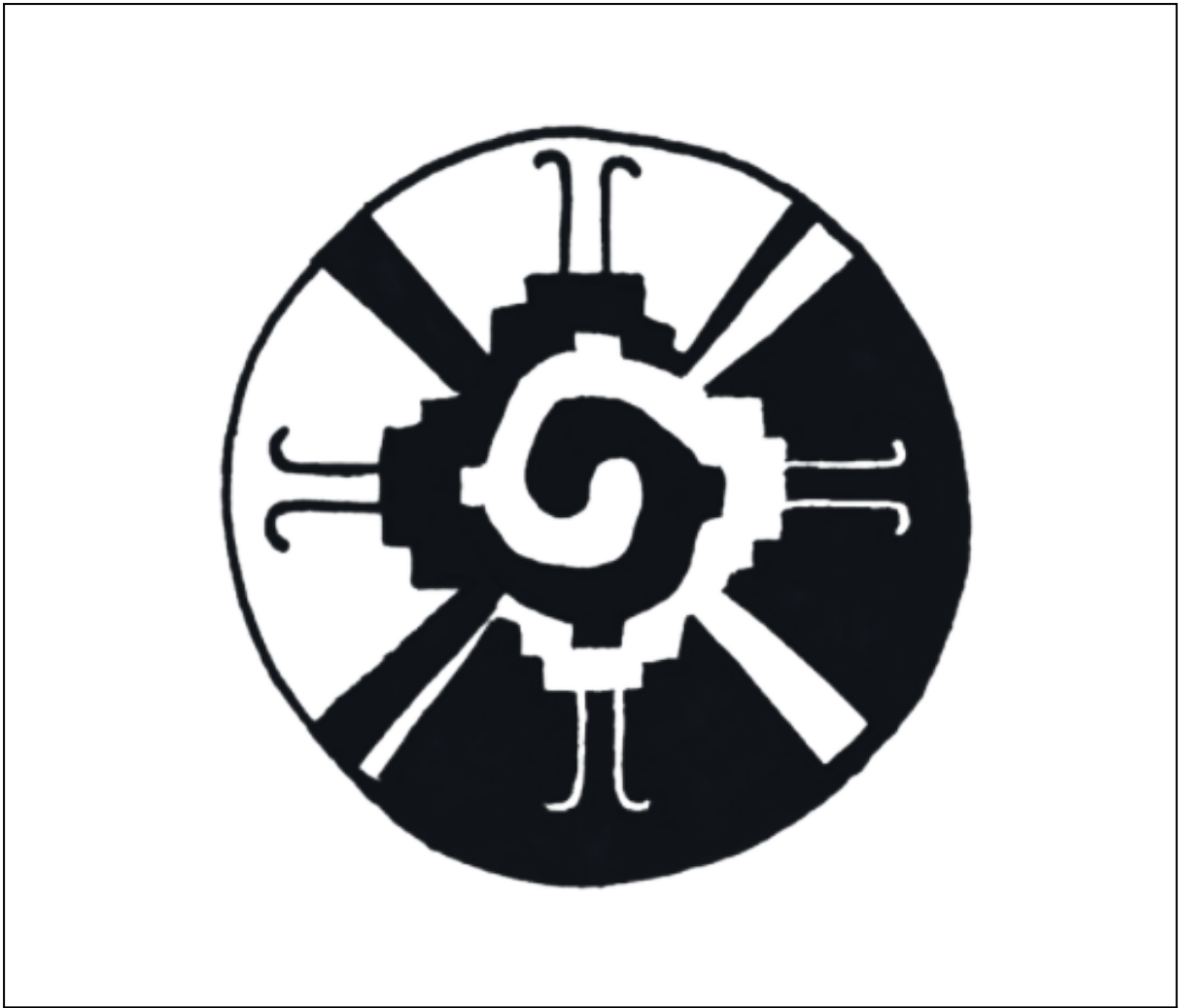
Lorsque vous dessinerez ce mandala, vous entamerez un processus de transformation personnelle. Chaque forme et chaque symbole que vous tracerez vous rapprochera de la sagesse chrétienne et de son interprétation de l'univers. Ce moment créatif vous permettra d'explorer votre potentiel de croissance personnelle et de développement spirituel. En fin de compte, votre mandala chrétien sera une représentation de votre cheminement intérieur, une carte de votre transformation spirituelle et un lien profond avec la tradition chrétienne.



Hunab Ku, le symbole perdu des mayas

L'un des symboles les plus importants chez les Mayas du Yucatán est Hunab Ku. Ce symbole représente leur Dieu créateur suprême à la tête de toutes les entités du panthéon maya. Il est directement relié au concept de l'esprit créateur et civilisateur. (Un peu comme Viracocha chez les Incas que vous aborderez plus tard). Dans la mythologie Maya, Hunab Ku rétablit le monde après que les 3 déluges se soient déversés sur le monde. Dans l'ancienne langue Yucatec, Hunab Ku signifie "le seul Dieu". Il est associé au chiffre zéro, connu des Mayas et qui marque le début de tout.

Hunab Ku est là pour vous rappeler que vous faites partie d'un tout indivisible et que vous êtes liés à jamais à l'énergie cosmique qui régit l'Univers à travers le parcours initiatique de votre existence.



Votre guide pas à pas pour apprendre à dessiner vos propres mandalas



Dans cette partie, vous allez découvrir comment dessiner et colorier un mandala par semaine peut devenir un véritable rituel pour vous recentrer sur vous-même.

Un moment rien qu'à vous qui va vous aider à :

- Apaiser votre esprit et vous libérer de vos sentiments négatifs qui vous barrent la route sur votre chemin de vie ;
- Développer une meilleure compréhension de qui vous êtes ;
- Ou reconnaître, comprendre et accepter les émotions fortes qui vous traversent.

Dans ce voyage aux origines de qui vous êtes, je vous propose d'exploiter la puissance transformatrice de la géométrie sacrée des mandalas à travers les civilisations du monde.

Pas de panique, vous n'aurez pas à dessiner vos mandalas de zéro.

Au contraire, je vous ai préparé une série de mandala vierge imprimé dans les pages qui suivent.

Vous allez voir que quelques crayons de vos couleurs préférées suffisent !

Étapes 1 : avoir les bons outils :

Les fournitures dont vous avez besoin :

- **Une feuille avec un mandala vierge imprimé** (disponible plus bas dans votre carnet) ou un livre de coloriage mandala : Vous pouvez trouver de nombreux modèles gratuits en ligne ou vous procurer des livres spécifiques en librairie ou sur des sites dédiés à l'art. Assurez-vous que le papier soit assez épais pour résister aux différents outils que vous allez utiliser.

Si vous souhaitez colorier des mandalas sans avoir à les créer de zéro, alors voici deux premières adresses pour les imprimer :

- Pour les enfants, je vous invite à vous rendre sur le site [Hugo l'escargot](#) ;
 - Pour les adultes vous pourrez trouver toutes sortes de mandalas et à des niveaux graduels via le site [Super Coloring](#).
- **Des crayons de couleur** : Choisissez des crayons de qualité pour assurer une meilleure coloration. Les crayons aquarellables peuvent aussi être une option intéressante pour ajouter de la profondeur à votre mandala.

- **Un crayon à papier et une gomme** : Ces outils vous permettront de faire des esquisses préliminaires avant de vous lancer dans la coloration. Choisissez une gomme qui n'abîme pas le papier.
- **Un marqueur noir ou stylo-feutre de couleur noire** : Cet outil vous permettra de souligner ou de mettre en valeur certains motifs de votre mandala. Assurez-vous qu'il ne traverse pas le papier.

Une fois que vous avez réuni tous vos outils, vous êtes prêt à commencer ! Allez-y !

Étapes 2 : avoir des mandalas vierges imprimés

Créer un mandala à partir de zéro peut sembler intimidant, mais avec quelques directives, vous pouvez réaliser une base solide pour votre œuvre d'art.

Un beau mandala repose sur une structure bien équilibrée, généralement composée de cercles concentriques qui définissent les zones à remplir ultérieurement.

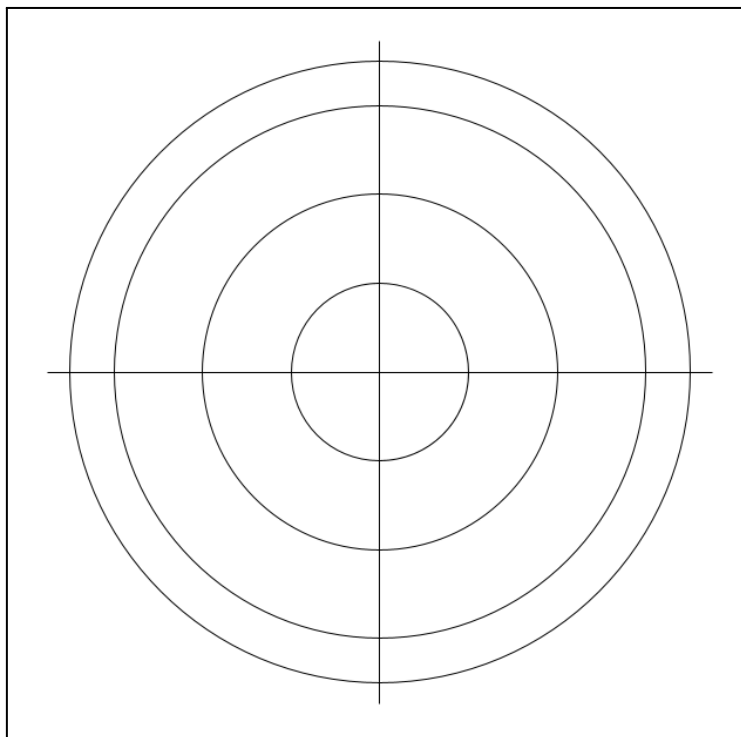
Si vous préférez partir d'un mandala vierge pré-imprimé, je l'ai préparé pour vous et vous pouvez le trouver à la fin de ce guide.

Cependant, si vous voulez essayer de le faire par vous-même, voici comment procéder :

1. À l'aide d'un compas ou d'un objet rond (comme un bol ou une assiette), dessinez un grand cercle sur votre feuille.
2. Tracez un autre cercle à l'intérieur du premier, en veillant à ce qu'il soit bien centré. Vous pouvez répéter cette opération autant de fois que vous le souhaitez, en fonction de la complexité souhaitée pour votre mandala.
3. Une fois que vous avez vos cercles, vous pouvez diviser votre espace en sections à l'aide de lignes droites. Commencez par une croix pour diviser votre cercle en quatre, puis ajoutez plus de

lignes pour obtenir huit, seize, ou même plus de sections, selon la complexité que vous voulez donner à votre mandala.

Voici une illustration du processus :



Cela forme le squelette de votre mandala, sur lequel vous pourrez ajouter les motifs et les couleurs.

Étapes 3 : apprendre à répéter les bons motifs

Maintenant que vous avez préparé la base de votre mandala, il est temps de commencer à dessiner les motifs. Un élément clé pour créer un mandala est la répétition de motifs, qui créent une sensation d'équilibre et de symétrie.

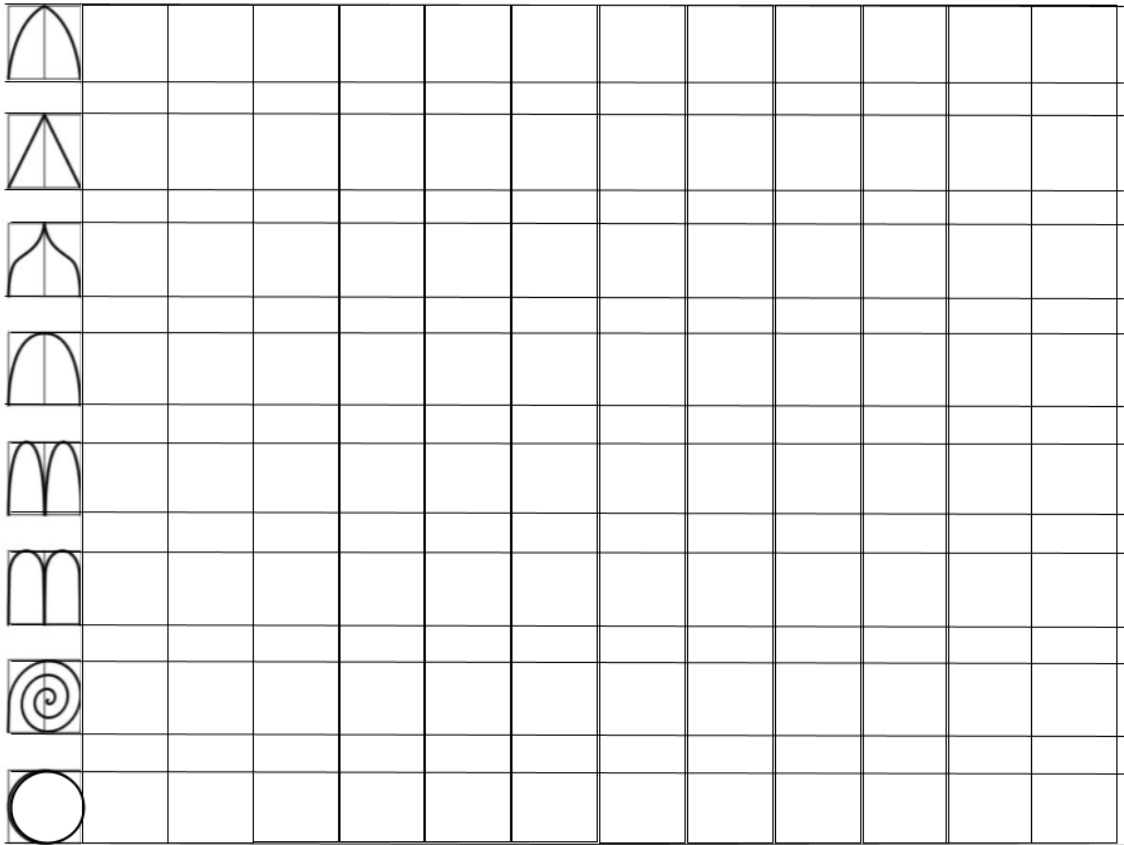
Choisissez un motif de base : cela peut être un pétale, un triangle, un cercle, une étoile, ou tout autre forme qui vous plaît. N'hésitez pas à faire preuve de créativité !

1. Commencez à dessiner votre motif au crayon de bois dans une section de votre mandala. Essayez de le faire aussi précisément que possible.

2. Répétez le motif dans toutes les autres sections. Essayez de garder une taille et une forme cohérentes pour chaque répétition. Le crayon vous permet de corriger facilement toute erreur avant d'encre le dessin.
3. Une fois que vous êtes satisfait de votre motif, repassez-le au feutre noir. Cela donne à votre mandala une finition nette et précise.
4. Pour ajouter de la variété, vous pouvez changer le motif à chaque nouveau cercle de votre mandala. Par exemple, le cercle extérieur peut avoir des pétales, le suivant peut avoir des triangles, et ainsi de suite.

Rappelez-vous que le mandala est une expression de vous-même. Ne vous inquiétez pas si tous les motifs ne sont pas parfaits. L'important est que vous vous sentiez bien pendant que vous le créez.

Voici quelques exemples de motifs que vous pourriez utiliser pour votre mandala :



Ce conseil sur l'utilisation du crayon avant le feutre aidera sûrement vos lecteurs à éviter les erreurs et à se sentir plus confiants lorsqu'ils créent leurs mandalas.

Étapes 4 : colorier votre mandala

Maintenant que vous avez dessiné votre mandala, l'étape suivante est de lui donner vie avec des couleurs. Voici quelques suggestions pour cette étape importante :

1. Choisissez une palette de couleurs : Avant de commencer à colorier, réfléchissez à la palette de couleurs que vous souhaitez utiliser. Vous pouvez opter pour des couleurs chaudes, froides, pastel, vives, ou un mélange de toutes ces options. Votre choix dépendra de l'effet que vous souhaitez obtenir et de vos préférences personnelles.
2. Remplissez les grands espaces : Commencez par colorier les plus grandes sections de votre mandala. Cela vous aidera à établir la palette de couleurs et à équilibrer les différentes nuances.
3. Ajoutez de la profondeur et du relief : En coloriant certaines zones spécifiques, comme le fond derrière les pétales que vous avez tracés, vous pouvez donner plus de profondeur et de relief à votre mandala.
4. Ajoutez de l'originalité et de la complexité : N'hésitez pas à intégrer des détails supplémentaires pour ajouter de l'originalité et de la complexité à votre mandala. Vous pouvez incorporer des lignes, des formes, ou tout autre élément qui vous paraît approprié.
5. Finitions : Une fois que vous avez terminé la coloration, prenez un moment pour regarder votre travail. Vous pourriez voir des zones qui ont besoin d'une petite touche supplémentaire ou de quelques détails pour vraiment se démarquer. Peut-être aimeriez-vous ajouter des ombres ou des reflets à certains endroits pour plus de profondeur.

Félicitations, vous venez de réaliser un mandala de A à Z ! Bien sûr, votre création peut toujours être enrichie. Vous pouvez y ajouter des couleurs, des détails ou des motifs supplémentaires. L'essentiel est que

vous avez acquis les bases et que vous êtes maintenant prêt à créer en toute liberté.

Astuce bonus : Si vous êtes incertain de votre choix de couleurs, n'hésitez pas à faire des essais sur une feuille de papier séparée avant de colorier votre mandala. Cela vous permettra de voir comment les couleurs interagissent entre elles et de faire des ajustements avant de commencer.

Vos grilles de mandalas vierges à imprimer

