

LE MANDALA : BIENFAITS DU COLORIAGE

A la recherche d'une activité apaisante pour te vider la tête ? As-tu pensé à colorier un mandala ? En sanskrit, le mandala signifie « cercle ». Par extension, on désigne par le terme de « mandala » les diagrammes dessinés autour d'un centre. Tu peux trouver des mandalas de formes rondes, carrées ou triangulaires par exemple. Pour les moines tibétains, les mandalas font partie des outils de méditation et leurs confections proviennent d'une pratique spirituelle ancestrale qui offre un véritable moment d'introspection et de concentration sur ses émotions. Les mandalas sont à la portée de tous. Mais comment un simple dessin peut nous apporter tant de bénéfices ?

FAVORISER LA CONCENTRATION

Colorier un mandala favorise notre concentration. En effet, en te focalisant sur le mouvement du crayon, sur la zone à colorier, le bruissement du crayon sur le papier, les contours géométriques à respecter: tu es à 100% dans l'action qui se déroule sous tes yeux et en toi-même. Le coloriage mandala t'aide ainsi à être pleinement dans l'instant présent : c'est donc le moyen idéal pour te recentrer sur toi et retrouver ton équilibre et ta paix intérieure.

DÉVELOPPE UNE SENSATION DE DÉTENTE ET DE BIEN-ÊTRE

Cela peut paraître étonnant et pourtant, le coloriage d'un mandala est l'une des rares activités à faire fonctionner les deux hémisphères de ton cerveau en même temps : le côté droit, rattaché à l'intuition, la créativité, l'expression artistique et en même temps le côté gauche, lié à l'organisation, la logique, l'espace et la symétrie.

APPRENDRE À EXPRIMER TES ÉMOTIONS ET SENSATIONS PAR LES COULEURS

Colorier un mandala, c'est bien plus que réaliser un simple coloriage. C'est un moment de pause dans ta vie à 100 à l'heure pour prendre le temps de déposer tes peurs, tes doutes, tes peines, mais aussi tes joies et tes espoirs au sein de ces formes géométriques. C'est à toi de faire le choix des couleurs que tu veux mettre dans les cercles et il faut savoir que le choix des couleurs a un véritable impact sur ton inconscient. Par exemple, tu peux utiliser du jaune pour exprimer ta joie, le bleu pour le rêve, le vert pour l'ancrage à la nature ou encore l'orange pour la satisfaction. Même si tu n'as aucune idée de ce que signifie les couleurs, suis ton instinct et tu verras que ça te fera le plus grand bien !

PROFITER DES BIENFAITS D'UNE THÉRAPIE

Le coloriage de mandala est même utilisé en thérapie ! Le psychiatre Carl Jung est le premier à avoir utilisé le pouvoir thérapeutique du mandala avec ses patients pour les aider à retrouver équilibre, paix et cohérence dans leur vie. Très concrètement, les mouvements du coloriage dans le cercle permettent de faire remonter de nos mémoires inconscientes nos souvenirs, nos blessures ou nos peurs. La pratique du coloriage du mandala permet alors de nous libérer de nos traumatismes, de vivre pleinement et devenir la meilleure version de nous-même.

DÉVELOPPE TA CRÉATIVITÉ

Il n'y a pas de secret, dans le coloriage du mandala, tu réalises une œuvre qui reflète tes envies, tes goûts et aussi ton talent. Il ne faut pas oublier que notre pouvoir créatif est en chacun de nous et que le mandala te donne une belle opportunité de l'exprimer !