

Sztuka tworzenia mandali w Klubie Seniora w Ruszowicach



Nasi seniorzy z Klubu Seniora w Ruszowicach nie narzekają na nudę. W minionym tygodniu uczestniczyli w zajęciach tworzenia mandali.

Mandala to rysunek na planie koła, technika plastyczna stosowana w pracy zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza „koło życia, cały świat, święty krąg”. Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości.

Podstawowa forma mandali składa się z okręgu z wpisanymi weń kwadratami (o bokach zorientowanych według stron świata). Symbol mandali obecny jest niemal we wszystkich kulturach na świecie. Chętnie posługują się nią mnisi buddyjscy, dla których wykonywanie i oglądanie mandali jest formą medytacji.

Projektowanie i kolorowanie mandali może pomóc skupić uwagę. Dlatego jest to świetne ćwiczenie na uspokojenie, szczególnie w chwilach [stresu](#) oraz pozytywnie wpływa na obudzenie umysłu. Oto niektóre zalety mandali:

- Pomagają utrzymać równowagę.
- Przynoszą spokój i ciszę.
- Patrzenie na mandale daje poczucie spokoju.
- Pomagają w koncentracji.
- Ułatwiają bycie uważnym.
- Odsuwają myśli na bok i pobudzają kreatywność.
- Sposób, w jaki układają się wszystkie kształty i projekty, daje poczucie równowagi.

Mandale mają na celu pomóc uwolnić się od zmartwień. To dlatego, że ułatwiają skupienie się na chwili obecnej. Jest to jeden z powodów, dla których są tak potężnym narzędziem relaksacyjnym.

Ponadto w Klubie odbyły się ćwiczenia pod okiem trenera personalnego Arkadiusza Jankowskiego i zajęcia taneczne pod okiem wykwalifikowanej trenerki Karoliny Tomczak.

Wszystkie zajęcia w Klubie Senior+ w Ruszowicach odbywają się w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025 Edycja 2024.





















