

Warsztaty z mandalą - przykładowy konspekt zajęć

Metody:

praca grupowa, praca indywidualna, medytacja, swobodna ekspresja twórcza: wykonywanie mandali w różnych technikach plastycznych, aktywna wyobraźnia, praca analityczna (interpretacje), elementy muzykoterapii

Potrzebne materiały:

Blok rysunkowy formatu A4,A3, farby plakatowe, farby akwarelowe, kredki pastele, ołówki, czarne cienkopisy, notatniki, długopisy, pędzle, kubeczki na wodę, papierowe talerze do obrysowywania okręgów, magnetofon, kasetka z muzyką relaksacyjną

Czas trwania: 4,5 godziny

Przebieg zajęć:

A. Część pierwsza zajęć (przeszłość): praca indywidualna

-Prowadzący prosi uczestników żeby usiedli w kręgu i zapala świecę w centrum. Każdy po kolei przedstawia się.

- Prowadzący przedstawia w skrócie przebieg zajęć i wyjaśnia znaczenie słowa „mandala”.

- Prowadzący prosi o zajęcie wygodnej pozycji, zamknięcie oczu, spokojne oddychanie i wyobrażenie sobie koła swojego życia od pierwszej zapamiętanej chwili, aż do chwili obecnej, odbywa się to przy dźwiękach spokojnej muzyki relaksacyjnej.

- Prowadzący prosi o otwarcie oczu, rozdaje uczestnikom kartki i przybory do malowania i prosi o wykonanie mandali na temat swojego życia.

- Po ukończeniu pracy uczestnicy proszeni są kolejno o pokazanie swojej mandali i powiedzenie kilku słów na jej temat. Prowadzący stawia pytania. Jaki zapach, smak, dźwięk, ruch ma Twoja mandala? Jak mógłbyś wyrazić za pomocą tańca swoją mandalę? Jak mógłbyś zaśpiewać swoją mandalę? Z czym kojarzą Ci się użyte w pracy kolory, symbole? Prowadzący notuje wszystkie wypowiedzi.

- Prowadzący prosi innych uczestników o wypowiedź na temat odczuć związanych z oglądaną mandalą.

- Po zaprezentowaniu prac przez wszystkich uczestników, prowadzący kładzie wszystkie mandale obok siebie po lewej stronie z sali. Uczestnicy podchodzą i oglądają wystawę wszystkich prac

- Prowadzący prosi grupę o wypowiedź na temat wrażeń powstałych w trakcie pierwszej części zajęć

B. Część druga zajęć (teraźniejszość): praca grupowa

- Prowadzący prosi o zajęcie miejsc w kręgu

-Prowadzący prosi o ciszę i swobodne oddychanie w trakcie słuchania muzyki relaksacyjnej

- Po krótkim wprowadzeniu w środku kręgu prowadzący umieszcza wielki arkusz papieru, na którym już narysowany jest wielki okrąg i prosi o ciszę w trakcie zajęć.

- Uczestnicy wykonują wspólnie mandalę, dowolnie zmieniając miejsca.

- Po ukończeniu pracy uczestnicy swobodnie wypowiadają się na temat swoich wrażeń i wspólnie dokonują próby interpretacji mandali.

- Prowadzący pozostawia mandalę w centrum kręgu.

C. Część trzecia zajęć (przyszłość): praca indywidualna

- Prowadzący prosi uczestników o zajęcie miejsc w kręgu i w trakcie słuchania fragmentu muzyki wyobrażenia sobie jak spełniają się ich marzenia, tęsknoty, pragnienia.

- Uczestnicy zajęć wykonują indywidualnie mandale

- Po ukończeniu działań następuje (podobnie jak w części pierwszej) omówienie poszczególnych prac.

- Prowadzący zbiera wszystkie prace i układa je obok siebie po prawej strony sali.

- Uczestnicy porównują mandale „przeszłości” i „przyszłości” swobodnie wypowiadając się na temat swoich wrażeń.

- Na zakończenie uczestnicy jeszcze raz siadają w kręgu i każdy z nich wypowiada się na temat swoich odczuć dotyczących warsztatów.