



**Mandala**, terme de la langue indienne sacrée appelée sanskrit, exprime l'idée d'un cercle à l'intérieur duquel un monde s'organise et rayonne à partir du centre.

Le **mandala** existe dans la nature depuis la nuit des temps : fleurs, atome, cellules, système solaire...

Détourné de sa fonction purement spirituelle, l'idée du **mandala** a été introduite en occident par le médecin psychologue suisse Carl Gustav Jung.

Le **mandala** est un précieux outil pédagogique et thérapeutique au service de la concentration et de la connaissance de soi. Il est utilisé comme un espace de recherche et d'expression personnelle.

Selon des études faites par des médecins, l'utilisation régulière des **mandalas** conserve ou restaure l'ordre psychique. Par l'action de recentrage, des effets bénéfiques très rapides se manifestent chez les gens, souffrant de déprime et de dépression. Des résultats impressionnants sont apparus chez des personnes âgées qui ne communiquaient plus avec leur entourage.

Le bienfait calmant sur les enfants a aussi été souligné par de nombreux enseignants. Pour les enfants, le fait de travailler avec des **mandalas** les aide à établir leur identité.

Quand nous vivons un conflit, le simple fait de dessiner un **mandala** projette le conflit hors de nous-mêmes.

Le **mandala** est aussi une œuvre artistique qui peut s'offrir en cadeau ou décorer un intérieur.