

# ARCHEOLOGIE DES TECHNIQUES :

## Mandalas

**Mandala** est un terme sanskrit signifiant cercle, et par extension, sphère, environnement, communauté, totalité. Il s'exprime dans un dessin circulaire convergeant vers un centre porteur d'infini. Ce symbole du cercle se retrouve dans toutes les cultures et toutes les traditions, tant occidentales qu'orientales. Le cercle est le symbole de la vie: la naissance, la maturité, la mort et la résurrection ou la renaissance. Pratiquement, tout autour de nous est circulaire : les galaxies, les planètes, jusqu'à notre œil, qui sont autant de mandalas.(source Wikipédia)



Claudette Jacques en donne une très jolie définition : « le mandala est un dessin organisé qui gravite autour d'un point central ».

Ce n'est pas qu'un simple dessin, il est un outil, qui tout en développant notre créativité, permet de se centrer, de s'harmoniser, de se transformer. Il travaille sur 4 niveaux de conscience, il peut alors produire des effets autant sur le plan physique, psychique, psychologique que spirituel. Dans la pratique du mandala, pas besoin de posséder des connaissances approfondies, pas plus qu'il n'est nécessaire d'avoir des qualités artistiques, car une fois à l'intérieur du cercle, le mandala agit tout simplement, là où il doit agir. Dès l'entrée dans le cercle, il se produit un changement vibratoire, car se fait alors l'union entre les deux hémisphères du cerveau, ce qui produit l'harmonisation des dualités et l'unification des contraires. Ainsi, l'être blessé peut retrouver dans la pratique du mandala, une consolation, une compréhension de certains événements. Celui qui doute, découvre une certitude, celui qui pleure, une consolation. Il permet d'aller chercher l'aspect contraire afin de rééquilibrer les énergies, pour ensuite, entreprendre le chemin du centre.

### Quels bénéfices apportent les mandalas ?

Leur réalisation, ou leur coloriage, permet un temps de recentrage, un temps d'arrêt, tout en s'amusant ou en s'harmonisant. On peut laisser libre court à son imagination ou à sa créativité, sans distinction d'âge car il permet de voyager à l'intérieur de soi, en mettant à l'unisson les deux hémisphères du cerveau. On réinitialise ses doutes pour en faire des certitudes, ses peurs pour en faire de l'assurance, ses ombres pour en faire de la lumière. La critique et le jugement s'apaisent et laissent place au silence.



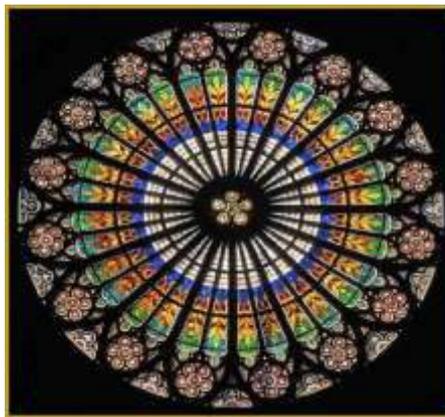
En fonction des couleurs et des formes que nous utilisons, se produisent des effets qui résonnent et font vibrer en nous des effets qui vont permettre de retrouver un état de bien-être, car c'est d'instinct que nous choisissons des couleurs qui nous sont bénéfiques. Le choix des couleurs est personnel et chacun fait selon ses vibrations du moment, tout autant que pour les formes et les lignes.

Le Mandala est aussi ancien que notre conscience du monde, on dit que le plus ancien mandala serait le Big bang. A l'origine de la construction des villes, de l'élaboration architecturale, comme par exemple le point central des villages matérialisé par une fontaine de laquelle irradiant tous les chemins.



La place de l'Étoile à Paris, l'Arc de Triomphe et les douze avenues en sont une représentation.

Beaucoup de civilisations y ont eu recours non seulement pour la méditation que pour d'autres objectifs. Au Tibet où il revêt un sens sacré, il démontre le côté éphémère de la vie ; il peut être également une offrande d'un élève à son maître bouddhiste pour lui signifier qu'il est prêt pour recevoir son enseignement, ou pour des introspections en quête de spiritualité.



Rosace de la cathédrale de Strasbourg (cathédrale qui a fêté son millénaire en 2015)

En Occident et au proche orient dans les lieux de culte, par exemple sous forme de rosaces d'églises ou dans les cathédrales : Hildegarde de Bingen, au XIIème siècle a dessiné des mandalas représentant les liens sacrés qui se tissent entre le cosmos, la divinité et l'humanité.

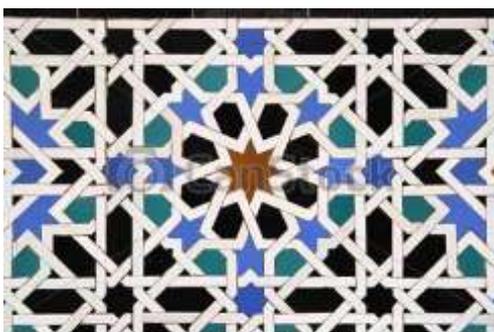


Rosace cathédrale de Metz



Cathédrale de Lyon

Avant l'ère chrétienne, on retrouve les cercles de méditation dans l'art celte des entrelacs. Certains motifs circulaires de l'art arabe où s'entremêlent carrés et triangles, ou encore au Pérou où le cercle fait partie de la spiritualité des autochtones. On en retrouve l'expression dans les capteurs de rêve.



Mosaïque arabe

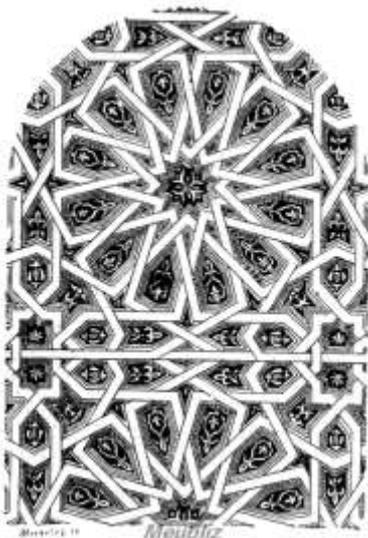




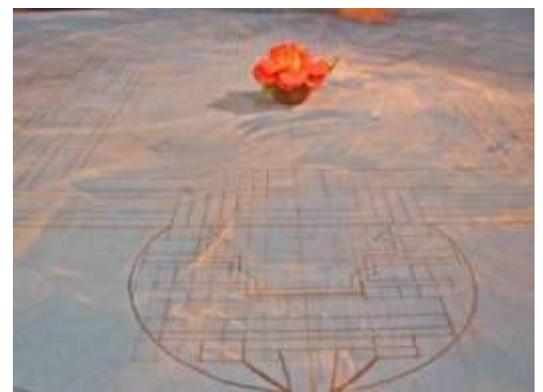
Ornementation géométrique arabe de la porte de l'Alhambra

Ornement traditionnel arabe

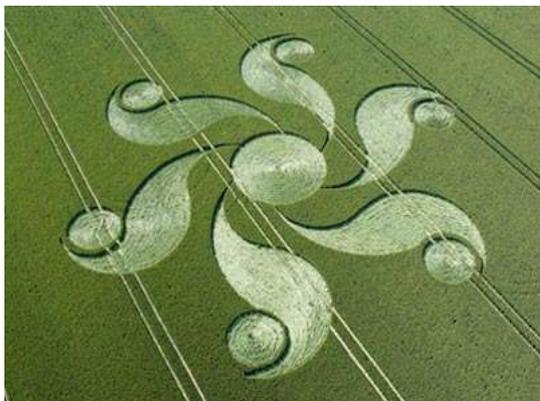
Le mandala est un support aux voyages intérieurs, ce qui est une notion reprise par Jung, en psychologie. Certains patients rêvent spontanément de mandala ce qui conduit à la concentration et la contemplation de certains points sur lesquels l'individu est amené à porter son attention. Jung l'utilisa aussi en traitements thérapeutiques en faisant dessiner des mandalas à ses patients



.Le mandala est également un support d'ouverture au monde, lieu d'invocation de la divinité dans l'hindouisme, ou pratique spirituelle dans les mandalas de sable des moines tibétains où la destruction du mandala est aussi importante que sa construction, toutes deux offertes au Bouddha. Ces derniers s'inspirent du rangoli qui sont des motifs de sables colorés dessinés par les femmes Tibétaines destinés à protéger leur maison.



On le retrouve actuellement en agriculture où sa structure mandala est actuellement utilisée en permaculture pour concevoir des jardins ou des potagers mandala.



Ces derniers temps on a vu apparaitre des mandalas XXL sous forme de représentations végétales dans des champs. On les appelle des « Crop circle » (ou agroglyphes) et sont attribués à des farceurs géniaux comme Doug et son compère Dave Chorley, initiateurs du phénomène dès 1978, d'autres pensent encore aujourd'hui que c'est l'œuvre d'extra-terrestres. On remarque que ces dessins sont de plus en plus élaborés

et complexes ce qui démontre une recherche artistique similaire au street art dans les villes.



Crop circle

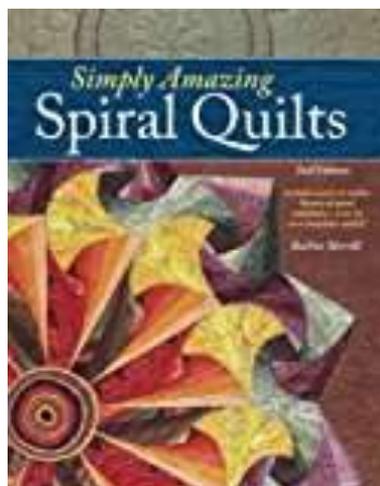
Bien évidemment, on le retrouve dans notre art du patchwork où ses structures géométriques complexes entrecroisent carrés cercles et triangles ; ses couleurs invitent à l'**aventure** dans son élaboration, au **zen** dans sa construction et à la **rêverie** dans sa contemplation...

CK inspirée par divers auteurs.

### Quelques œuvres en patchwork :

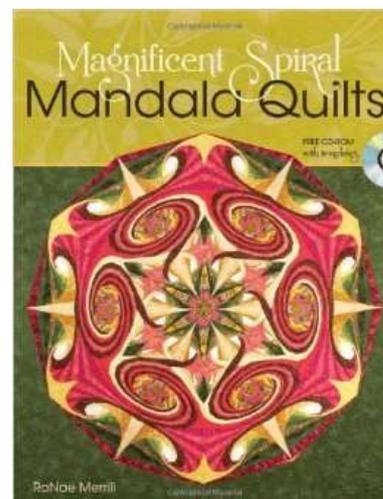


### Reuves publiées sur ce thème :



*Magnificent Spiral Mandala Quilts* 2<sup>ème</sup> édition corrigée.

Ces magnifiques mandalas en spirale seront une source incroyable d'inspiration. RaNaë Merrill vous apportera toujours plus d'inspirations pour la réalisation de spirales que vous pouvez personnaliser à votre goût, selon 4 principaux modes de réalisations. Un CD vous permettra de mieux visualiser les techniques.



## ROSACE de Cathédrale

Pour vous permettre de réaliser facilement un mandala coloré et proche de notre culture occidentale, nous vous proposons cette rosace composée de 20 lames colorées par des tissus dans des teintes rappelant les couleurs de l'arc en ciel, des larmes se positionnent à la périphérie et entre ces lames colorées, tandis qu'un cœur circulaire à 10 pétales, reprenant toutes les couleurs de la rosace orne le centre de cette rose



Photo By Alison Glass

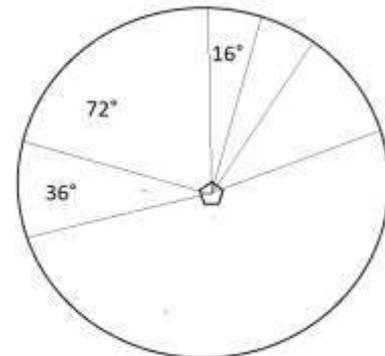


Schéma 1

**Comment procéder pour les gabarits :** Sur une feuille de papier format A3 (au moins car plus le cercle sera grand moins on aura d'erreur de traçage), tracer un cercle de 15 cm de rayon en marquant bien le centre. Partager ce cercle en 5 quartiers égaux de  $72^\circ$  ; chacun sera à nouveau partagé en 2 en portions de  $36^\circ$  puis encore en 2 pour des portions de  $16^\circ$ , ce qui nous amène à 20 secteurs identiques. En procédant ainsi on évite des erreurs qui conduiraient à un dernier quartier erroné suite aux erreurs de lecture d'angle ou de traçage.

**Fournitures :** un tissu de fond qui mettra en valeur toutes les couleurs de dimension carrée de 70 à 80 cm de côté.

Assortiment d'une vingtaine de tissus colorés (batiks ou fleuris) - un tissu qui reprend toutes les couleurs pour la fleur centrale : un carré de 18 cm de côté.

### Composition de la rosace :

Pour une rosace finie d'environ 32 cm de rayon on aura :

Une fleur centrale à 10 pétales de 8 cm de rayon que l'on trace selon le schéma 2 et des quartiers de  $36^\circ$ . On reporte sur l'endroit de la pièce de tissu qui formera le top, en superposant exactement les centres.

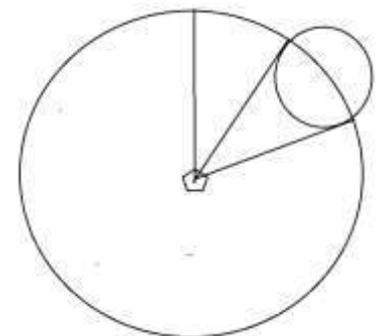


Schéma 2

Pour la rosace principale on décalque une portion de  $16^\circ$  sur une feuille de 20 cm, on la plie en deux pour obtenir une portion de  $8^\circ$  et on y dessine  $\frac{1}{2}$  lame de rosace comme sur le schéma 3 au-delà de la pliure de papier (on obtient comme un cornet de glace à 3 boules). On découpe, on déplie et on reporte le dessin sur l'endroit du top

à raison de 2 lames de rosace par pétale de la fleur centrale. *Ces lames ne doivent pas être jointives.*



Schéma 3

Il reste à positionner une sorte de larme à la périphérie de la rosace entre les lames de  $16^\circ$ , la pointe tournée vers le centre à égale distance des lames de la rosace. On peut s'inspirer des dessins des schémas 4

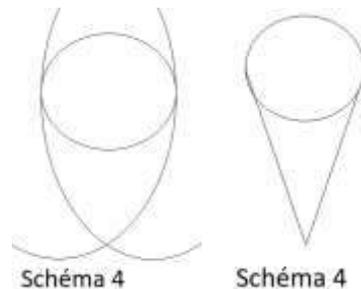


Schéma 4

Schéma 4

### Technique de réalisation :

Appliquer la fleur centrale à petits points. On peut, pour faciliter le travail, marquer le contour de la fleur à 10 pétales avec une pointe, sur l'envers du tissu fleuri multicolore, ce qui facilitera l'application. Ne pas oublier de cranter au fur et à mesure de l'avancée de l'appliqué.

En respectant une progression harmonieuse des couleurs, placer ensuite sous chaque lame dessinée sur le top une pièce de tissu colorée pour procéder à un appliqué inverse. On incise le top à 3 mm du trait de crayon, on insère le bord vers l'envers et on applique de façon à laisser apparaître le tissu coloré.

Astuce : on applique toujours avec un fil de la couleur du tissu appliqué (pour la fleur à 10 pétales un fil de la couleur dominante et pour l'appliqué inverse un fil de la couleur du tissu de fond).

Pour les larmes, on a le choix entre de l'appliqué ou de l'appliqué inverse en fonction de votre préférence.

On terminera ce patchwork en signant, en plaçant une ouatine et un tissu arrière. On quilte, on pose une bande de finition puis une bande d'accroche.

Une autre belle idée ?

