

Activiteit: De mandala

Stap 1 Oriënteren



Informatie opzoeken

Uit Oosterse culturen komen manieren om te ontspannen, zoals yoga en mandala's tekenen. Het tekenen van een mandala geeft ontspanning en rust. Je hoofd kan er leeg van raken waardoor je minder onrustig bent.

In deze activiteit ga je uitzoeken wat een mandala is, hoe die gemaakt wordt en wat een mandala kan betekenen. Je maakt individueel een mandala.

Let op: voor het zoeken heb je 20 minuten. Je werkt individueel.

a. Wat betekenen deze woorden? Zoek de betekenis op.

Moeilijk woord	Wat betekent dit woord?
mediteren	
uit de losse pols	

b. Typ op www.google.nl het woord mandala in.

Lees de zinnen hieronder. Kies steeds het goede woord. Kijk op internet welk antwoord goed is.

- Het woord mandala betekent in de taal Sanskriet: vierkant / driehoek / cirkel
- Sanskriet is een taal in: Afrika / Amerika / India
- Mandala's komen wel / niet uit het geloof van boeddhisten en hindoes.
Ze helpen om te mediteren. Mediteren maakt je druk / rustig in je hoofd.
- Heb jij al eens een mandala ingekleurd of getekend? Ja / Nee
- Welk effect had het mandala tekenen op jou?





- c. Bekijk op YouTube filmpjes over hoe je mandala's tekent.

Filmpje 1:

Typ in bij zoeken: *zendalas how to draw a mandala*.

Bekijk het eerste filmpje in de lijst.

Filmpje 2:

Typ in: *manju mandala*.

Bekijk het eerste filmpje in de lijst.

- Lijkt het je gemakkelijk of moeilijk om zelf een mandala te tekenen?

Gemakkelijk / Moeilijk

Omdat:

-
- Je kunt mandala's op 2 manieren tekenen:

1. uit de vrije hand;

2. met behulp van een passer en liniaal.

Welke manier van mandala tekenen past het meest bij jou?

Waarom denk je dat?

- d. Verzamel plaatjes van mandala's van internet. Kijk goed naar de kleuren.

Welke ideeën uit de filmpjes en van de afbeeldingen ga jij gebruiken, als jij een mandala tekent / kleurt?

Brainstormen

Je hoeft voor het ontwerpen van je mandala niet te brainstormen.





Activiteit: De mandala

Stap 2 Voorbereiden



Ontwerp je mandala

Tip: Bekijk de filmpjes nog een keer, als je meer ideeën nodig hebt.

- a. Neem een aantal lege vellen papier en een potlood. Neem ook een rond bakje, een passer en een liniaal.
- b. Maak een paar ontwerpen voor je mandala. Gebruik beide manieren.
 - uit de losse pols;
 - met liniaal en passer.
- c. Neem een spiegel. Zet de spiegel over het midden van de mandala. Zie je in de spiegel hetzelfde als wat jij had getekend? Dan is jouw mandala symmetrisch. De mandala's bovenaan deze bladzijde zijn symmetrisch.

Mijn mandala is wel / niet symmetrisch.

- d. Kies de mooiste ontwerpen uit. Deze ga je straks verder tekenen en inkleuren.



De materialen en de planning

a. Maak een materiaallijst voor de mandala.

Nodig	Hoe kom ik er aan?	Wat kost dit?

b. Maak een planning:

Wat moet ik doen?	Wanneer ga ik dit doen?
De mandala tekenen of kleuren.	
Een mandala-tentoonstelling organiseren.	



VRAAG TOESTEMMING AAN JE DOCENT OM VERDER TE GAAN MET STAP 3.





Activiteit: De mandala

Stap 3 Uitvoeren



Ga aan de slag volgens de planning. Werk alleen en denk aan de tijd.

Maak de mandala

- a. Teken de mandala.
- b. Wil je de mandala als kleurplaat hebben?
Trek de lijnen dan over met een dunne zwarte stifft / fineliner en maak een paar kopietjes van je werk.
- c. Kleur de mandala in.



Activiteit: De mandala

Stap 4 Reflecteren



Mandalatentoonstelling

Organiseer een mandalatentoonstelling.

- a. Leg de mandala op een grote tafel.
Alle mandala's van de klas worden hier verzameld.
- b. Bekijk je eigen mandala.
 - Welke kleuren heb je gebruikt voor je mandala?

- Wat heb je getekend?

- Hoe was het om een mandala te tekenen? Werkte dit voor jou ontspannend?

- Zou je vaker een mandala willen tekenen met als doel om je te ontspannen?

- Waarom wel / niet?

