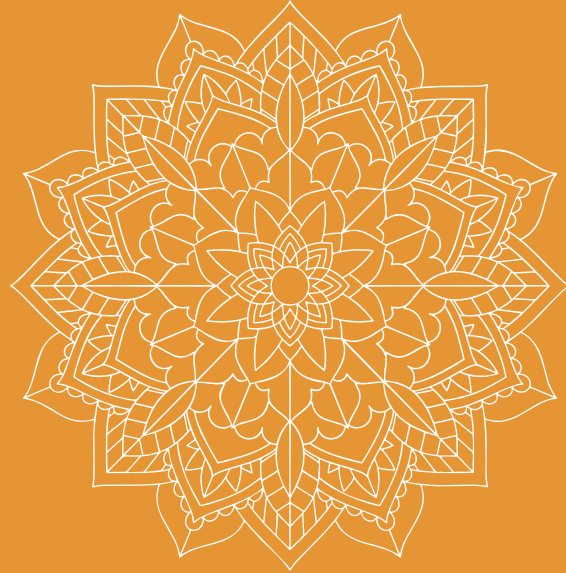


# Se Reconnecter à son Intuition

## Mandala Thérapie



# Sommaire

## 1) Le Mandala et ses pouvoirs magiques

- Dessin de l'Unviers, de la vie, de la nature
- Méditation, connexion avec l'inconscient
- Excellent thérapeute

## 2) La Mandala et l'intuition

- Avant tout : Apaiser le mental
- S'ouvrir à l'intuition



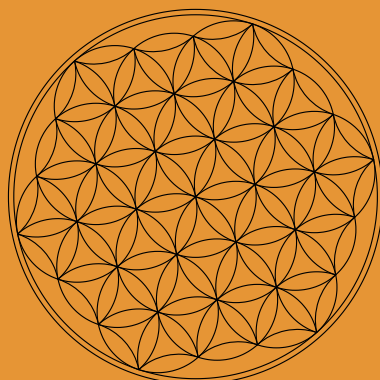
# 1) Le Mandala et ses pouvoirs magiques

- **Dessin de l'Univers, de la vie, de la nature**

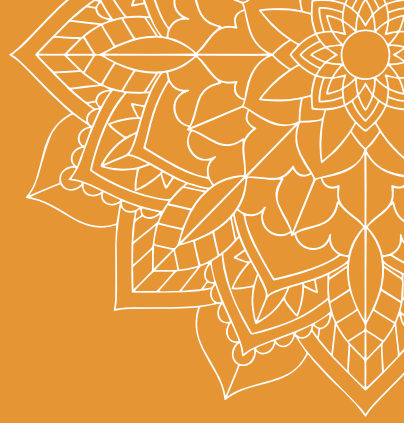
La mandala est signifiée **dessin centrée** en sanskrit. Un mandala à donc toujours un centre avec une composition qui gravite autour de ce centre.

Il **n'a pas d'origine** spécifique, car c'est un symbole que l'on retrouve naturellement dans la nature ; le système solaire, la Terre, les fleurs, les légumes/fruits, les cellules, les atomes, ...

C'est donc un **symbole de vie**. Les premiers Mandalas, dessinés par l'Humain, sont la fleur de vie (graine de vie) et le Yin et Yang.



# 1) Le Mandala et ses pouvoirs magiques



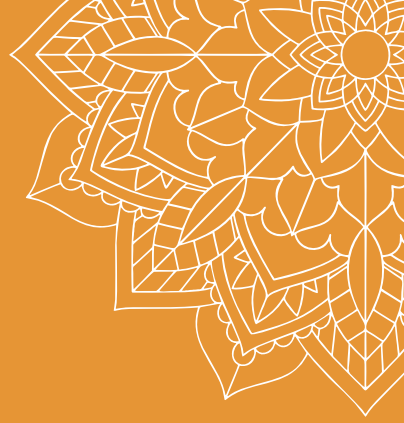
- **Méditation, connexion avec l'inconscient**

Le dessin du Mandala nous permet de nous **recentrer** (de mettre un centre) et de **retrouver l'équilibre** dans nos émotions.

La pratique du dessin ou d'un art en général a pour effet de plonger une personne dans un état **méditatif**, où le mental part et le vide intérieur peut se faire.

Le Mandala grâce la connexion avec le vivant permet une connexion encore plus puissante avec notre conscient **et surtout avec notre inconscient**. Le psychanalyste **Carl Jung** a utilisé le Mandala durant des années dans ses accompagnements thérapeutiques.

# 1) Le Mandala et ses pouvoirs magiques



- **Excellent thérapeute**

Un Mandala n'a **pas besoin de l'homme** pour faire le travail sur une personne. Il **équilibre, soigne** et impacte la personne directement lors de la création et après la création.

Les **couleurs, les formes et la géométrie** du Mandala ont une influence directe sur notre énergie, notre **taux vibratoire**, grâce à leurs fréquences et leurs ondes de formes.

Ex : la fleur de vie qui est souvent utilisée pour dynamiser (augmenter le taux vibratoire) l'eau ou la nourriture.

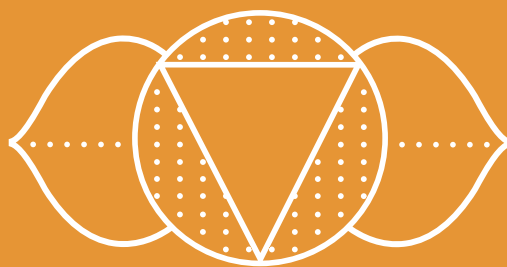
Il y a donc un **effet miroir transformateur**. Nous déposons les émotions que nous avons à l'intérieur sur le dessin et une harmonisation, un apaisement se fait directement sur nous.

## 2) Le Mandala et l'Intuition

- **Avant tout : Apaiser le mental**

Le dessin du mandala thérapeutique se fait de manière **intuitive et libre**. On sort du mental, du beau, des normes, des souhaits, des contraintes, ... On **joue avec les crayons** et on dessine. Rien de plus, rien de moins.

Il est parfois difficile de stopper le flot de pensées, d'émotions qui nous traverse. La force de cette pratique est d'utiliser des **gestes simples, dénués de logique** pour stopper ces flux. On prend un crayon et on dessine. Geste que nous avons fait des millions de fois lorsque nous étions enfant. Il y a seulement la démarche du "j'ai envie", et du "le crayon a dessiné tout seul" qui compte.



## 2) Le Mandala et l'Intuition

- **S'ouvrir à l'intuition**

**1) Lâcher prise.** Ne pas chercher à faire du beau, à respecter des normes ou à rentrer dans la case du "bon" ou "mauvais" dessinateur,

**2) T'accueillir,** te souhaiter la **Bienvenue** et t'autoriser à être toi pleinement et à t'**exprimer pleinement** dans toutes tes nuances.

**3) Suivre le flot de tes élans créatifs** (autrement dit tes élans de vie). Le Mandala, nous aide à nous reconnecter à nous et nos intuitions en nous remettant au centre et en retrouvant l'équilibre mental.

Plus tu vas arriver à suivre ses trois étapes et plus tu vas pouvoir développer ton intuition dans le domaine créatif mais, également dans la vie de tous les jours.

