

## Opdracht 6 – Stromingsmandala

Tijd voor weer een volgende werkvorm. Deze week een werkvorm die is opgezet door twee studenten Hoge School Zuyd, Vaktherapie Beeldend i.o. die komend jaar afstuderen op een onderzoek over vaktherapie en mindfulness. Een voorproefje ter kennismaking hoe mindfulness en vaktherapie beeldend goed samen kunnen gaan.

### De focus ligt op :

ontspanning / aandacht sturen  
aandachtig aanwezig zijn in het hier en nu.

### Stromingsmandala

Bij deze opdracht maak je een variatie op een gewone mandala, namelijk een stromingsmandala. Deze heeft kromme en golvende lijnen, in plaats van figuren.

#### Wat heb je nodig?

- Wit vel tekenpapier
- Fineliner of zwarte stift
- Kleurpotloden

#### Instructie

Zet een stip ongeveer op het midden van het papier en teken vanuit hier een organische lijn. Bijvoorbeeld eentje die gebogen is, of een met kronkels. Ga weer terug naar de stip en teken van daaruit opnieuw een lijn. Je mag variëren in het soort lijn dat je maakt, zolang het maar organisch is: gebruik geen liniaal maar laat de lijnen vloeien en kronkelen.

Wanneer je dit blijft herhalen zal je zien dat de lijnen een soort cirkel vormen. Dit hoeft geen 'perfecte' cirkel te zijn, niet elke lijn is immers even lang. Je kan ook eens proberen om de lijnen niet vanuit het middelpunt te laten ontstaan, maar vanuit een andere lijn.

#### Inkleuren

Vervolgens ga je de mandala inkleuren. Je kan ervoor kiezen de rand van de lijn wat donkerder te kleuren en de rest van het vlak wat lichter te maken, door steeds zachter op het potlood te drukken. Let tijdens het tekenen en kleuren van de mandala eens op de verschillende gedachten en gevoelens die er in je opkomen. Kan je in het moment blijven, of denk je veel aan andere dingen? Probeer steeds wanneer je afdwaalt, je weer opnieuw te focussen op de mandala.

Het zou erg leuk zijn als jullie de resultaten met ons willen delen. Dit kan door een foto te versturen via whatsapp naar ons mobiele nummer 06-57 15 32 75 of te posten op facebookpagina van Toon Hermans Huis Weert.

Veel succes, we zijn benieuwd naar de resultaten!

Myra Clabbers en Ellis Meijers

