

## מנדלה אקולוגית



**מנדלה** היא תרשים סמלי בצורת עיגול המורכב מציור או מסימן גרפי כלשהו. פירוש המילה בסנסקריט הוא "מעגל" או "מרכז". המנדלה ממחישה את הקשרים בין החלקים ובין השלם ומדגישה את המרכז, האמצע, החשוב והעיקרי ביחס לשולי, הפחות חשוב.

המנדלה יכולה להכיל צורות גיאומטריות, דמויות, נופים, מילים, שפע של צבעים וחומרים וכן צמצום שלהם. מבנה המנדלה – העיגול – מעניק מסגרת ליצירתיות ולחופש הבעה.

בעומס חיי היומיום קשה לנו לשמור על המרכז, הריכוז והשקט הפנימיים. הכנת מנדלה אקולוגית, של חומרים מן הטבע, היא עשייה סימבולית של יצירת מרכז, ארגון מחדש, סדר עדיפויות ואיזון.

הסדנה החווייתית ליצירת מנדלה אקולוגית תתקיים בשטח פתוח (חורשה, גינה ציבורית, חצר וכו') ממש על הקרקע, במקום שיאפשר לקבוצה מרחב עבודה נוח. הסדנה תארך כשעה.

### שלבי הסדנה:

1. לפי גודל הקבוצה ומטרתה, המנחה יבחר האם העבודה תהיה בקבוצה אחת, בקבוצות קטנות או באופן פרטני.
2. המנחה יסביר מהי המנדלה (המשמעות, המבנה, ההיסטוריה) לפי אופי הקבוצה ורמת העניין שהיא מגלה.
3. המנחה יתאר את המשימה: "נצייר" מנדלה בעזרת חומרים מן הטבע. ניתן להשתמש בחומרים המצויים בסביבת הפעילות, או בכאלה שנאספו מראש. מסגרת הזמן שתוקדש למשימה היא כ-20 דקות.



בזמן הכנת המנדלות המנחה יעבור בין הקבוצות ובין חברי הקבוצה היוצרים את המנדלות, ויעודד יצירה ושימוש במגוון חומרים ורעיונות.

4. בתום העבודה יציגו המשתתפים את יצירותיהם בפני כולם. הם יספרו איך חשו תוך כדי היצירה, על החומרים שבחרו. אם הוא חבר בקבוצה שיצרה את המנדלה – איך היו הדינמיקה וחלוקת התפקידים בה, והאם היה מקום לביטוי אישי לכל משתתף. המנחה יבקש משאר המשתתפים לספר כיצד הם מרגישים לגבי המנדלה שהם רואים, ואילו תחושות היא מעלה בהם.

5. המנחה יסכם את הפעילות בשיקוף תהליכים שצפה בהם תוך כדי היצירה, ויאמר שהיצירתיות נמצאת בכל אחד מאתנו ובאה לידי ביטוי אצל כל אחד בדרכו הייחודית.

