**Meditativ afslapning med Mandalas malebøgerne i sommerferien**

**I en stresset hverdag er sommerferien for de fleste en kærkommen pause til at lade batterierne op og få fornyet energi. Uanset hvor familiens sommerferie går hen, er Mandalas malebøgerne en oplagt mulighed for ro og fordybelse for både børn og voksne. Det er godt for hjernens koncentrationsevne, mener eksperter.**

**Afslappende aktivitet i ferien**

Når ferien starter – måske med en lang tur i bil, tog eller fly - kan tiden føles lang for et barn. Her kan det være en god idé at tilbyde en aktivitet, som både udvikler barnet og får det til at slappe af. Her er Mandalas malebøger et godt alternativ til spillekonsoller og film. Du glemmer hurtigt tid og sted, når du først er i gang med farveblyanterne og Mandalas mønstrene.

**Meditation med maling af Mandala**

At farvelægge en Mandala er meditation i bevægelse. Hjernen elsker gentagelser, fordi gentagelser giver tryghed. Tænk bare på, hvordan dit barn elsker at få læst den samme bog højt igen og igen. Forskningen har vist, at farvelægning af Mandalas giver samme mulighed for koncentration og ro som ved meditation.

”Når vi snakker hjernestimulation er koncentrationsevnen vigtig, så børnene kan få det optimale ud af deres hjernemæssige potentiale. Mange forskellige slags aktiviteter kan være med til at stimulere og fremme børns koncentrationsevne, men der er ingen tvivl om, at Mandalas malebøger er et udmærket redskab til at hjælpe koncentrationen på vej. Hjernen kommer ind i en hyperkinestetisk rytme, når børn maler figurerne og mønstrene i bøgerne, som er basis for ro og koncentration,” fortæller hjerneforsker og lektor i dansk og psykologi, Ann-Elisabeth Knudsen.

**Hvad er en Mandala?**

Mandala-formen er en cirkel med et centrum – en universel form, der symboliserer helhed og findes i kunst og symboler gennem alle tider. Det er et af de ældste tegn i menneskehedens historie og har været set blandt andet hos de tidlige aboriginals i Australien, hos indianerne og i alle østlige kulturer. Det anbefales at male Mandalas udefra og indefter. Det systematiske forløb virker beroligende og styrker koncentrationsevnen.

**Positiv energi til hele familien med Mandalas**

Det er imidlertid ikke kun familiens yngste, der kan få glæde af de originale Mandalas malebøger. Alle kan have stor fornøjelse og glæde ved at farvelægge et farvestrålende Mandala-mønster, og malebøgerne kan give fælles oplevelser på tværs af alder og generationer. Husk derfor at pakke Mandalas malebøger og bløde farveblyanter, forskellige tykkelser tuscher eller vandfarver ned i kufferten til sommerferien.

**Faktaboks:**

* Den schweiziske læge og psykoanalytiker Carl Jung opdagede, udviklede og synliggjorde Mandala i psykologisk sammenhæng i Vesten. Jung malede sin første Mandala i 1916 og malede derefter én hver morgen i hele sit liv. Han brugte Mandala som udgangspunkt for at forstå sit eget sind. I sit patientarbejde anvendte han Mandala som led i det analytiske arbejde.
* I Frankrig har man gennem neuro-pædagogisk forskning påvist, at farvelægning af Mandalas skaber afslapning og koncentration på linje med det, man kan opnå med f.eks. meditation.
* I de originale Mandalas malebøger er hvert Mandala mønster trykt på tykt papir, så de er lige til at tage ud af bogen – på denne måde kan flere være fælles om én bog. De farvelagte Mandalas kan hænges direkte på væggen eller gives væk som gave.
* Forhandlere af de originale Mandalas malebøger kan ses på <http://www.unicorn.dk/forhandlere.html>.

**For yderligere information/ kontakt:**

Kirsten Aarup Sørensen

Forlaget Unicorn

Bredkær Tværvej 18

8250 Egå

Tlf.: 20809400 - [info@unicorn.dk](mailto:info@unicorn.dk) - [www.unicorn.dk](http://www.unicorn.dk)