

Eigene Mandalas erstellen

Die Wirkung eines Mandalas durch Farben fasziniert mich beim Ausmalen. Aber auch das Erstellen der Mandalas ist spannend. Hierbei reizt mich, wie sich das Mandala durch eine einfache Form verändert, nur weil sie symmetrisch im Kreis angeordnet wird. Mandalas können auf verschiedene Weise hergestellt werden. Da mandala-4free eine Internetseite für Mandala Ausmalvorlagen ist, möchte ich hier die Erstellung von Mandalas auf Papier beschreiben.



Video: Mandala selbst zeichnen.

Material

Mandalas auf Papier haben den Vorteil, dass man außer einem Blatt Papier und einem Stift keine weiteren Materialien benötigt. Diese Materialien hat man meistens zur Hand und es kann jederzeit mit dem Zeichnen begonnen werden, egal, ob man am Tisch sitzt oder in der Bahn unterwegs ist. Auch wenn man für das Zeichnen lediglich ein Stift und Papier benötigt, bietet sich folgende Grundausstattung zum Zeichnen an:



Papier, Bleistift, Lineal, Geodreieck, Zirkel, Bleianspitzer, Radiergummi, dünnen und dicken Fasermaler in schwarz, und Kreisschablonen.

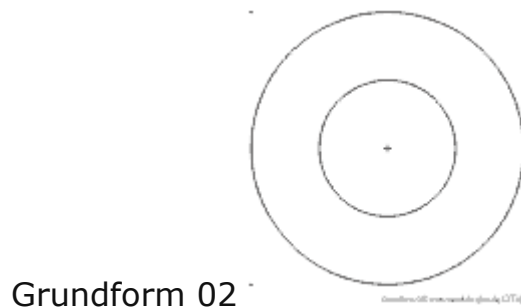
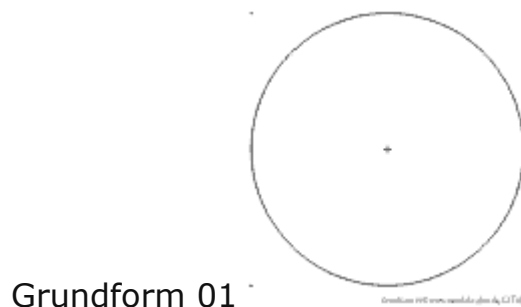
Wer viel Freude an Mandalas mit überwiegend geometrischen Formen oder Symbolen hat, dem empfehle ich den Kauf eines guten Zirkels, bei dem die Schenkel über eine Schraube eingestellt werden (siehe Foto) und ein großes Geodreieck, da es über die ganze Breite einer DIN A4 Seite reicht. Je besser die Werkzeuge, desto exakter lassen sich die geometrischen Figuren im Mandala zeichnen.

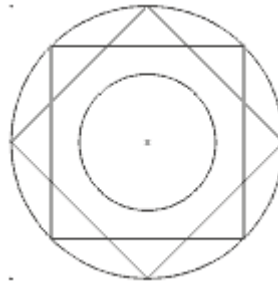
Mein erstes Mandala

Beginne das neue Mandala mit einem großen Kreis, der den äußeren Rand des Mandalas ergibt. Zeichne anschließend zwei weitere Formen in den Kreis hinein, z.B. ein Quadrat und ein Kreis, wobei sich die Linien dieser beiden Formen schneiden sollten. Nun hat das Mandala viele gleichmäßige Flächen und genügend Schnittpunkte, die als Anhaltspunkte für weitere Formen genutzt werden. Der Phantasie sind bei der weiteren Gestaltung keine Grenzen gesetzt. Zeichne weitere Formen (Dreiecke, Vierecke, Fünfecke, Ellipsen, Kreise, Linien) in das Mandala. Im Alltag gibt es viele Gegenstände (Schachteln, Backformen, Münzen, CDs etc.), die du als Schablonen nutzen kannst. Im Fachhandel oder Internet werden viele Schablonen angeboten, die sich hervorragend für das Erstellen von Mandalas eignen. Mache es dir aber nicht zu einfach und versuche so viel wie möglich ohne Hilfsmittel zu zeichnen.

Mandala Vorlagen mit Grundformen

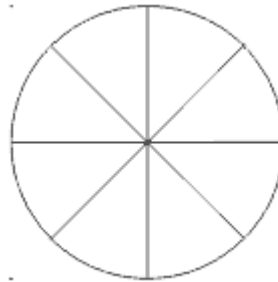
Für den ersten Schritt kannst du auch eine Vorlage von dieser Seite verwenden, auf denen jeweils der Außenkreis und eine weitere Grundform innerhalb des Kreises vorgedruckt sind.





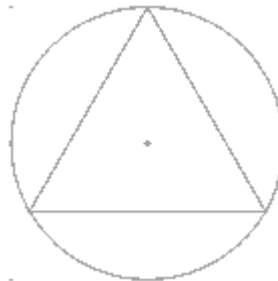
Grundform 03

Grundform 03 von Grundformen der Gf-Form



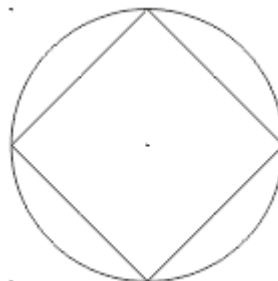
Grundform 04

Grundform 04 von Grundformen der Gf-Form



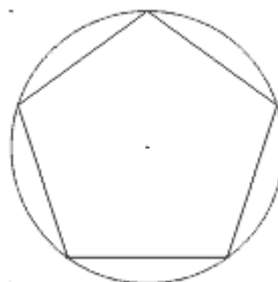
Grundform 06

Grundform 06 von Grundformen der Gf-Form



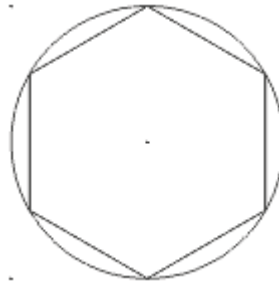
Grundform 10

Grundform 10 von Grundformen der Gf-Form



Grundform 11

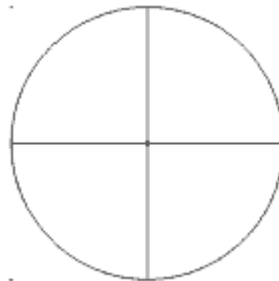
Grundform 11 von Grundformen der Gf-Form



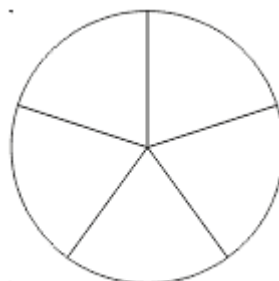
Grundform 12



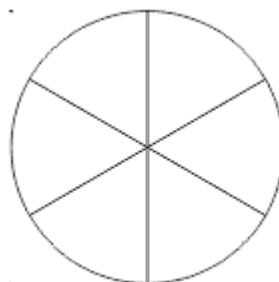
Grundform 07



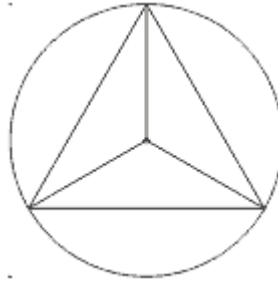
Grundform 05



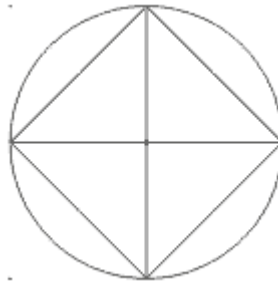
Grundform 08



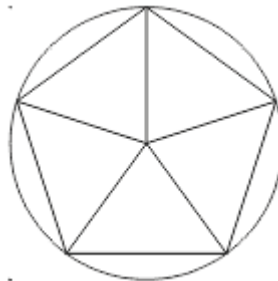
Grundform 09



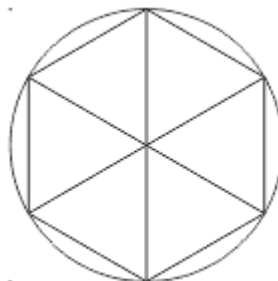
Grundform 13



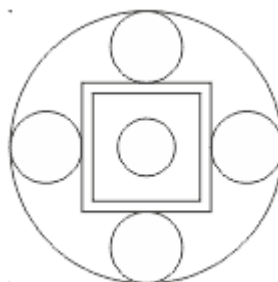
Grundform 14



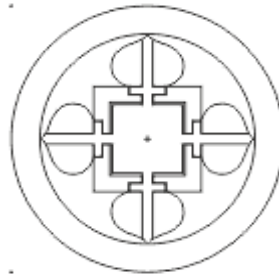
Grundform 15



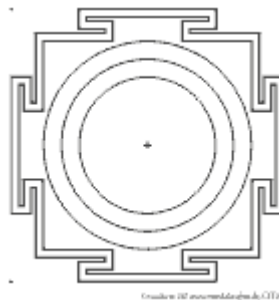
Grundform 16



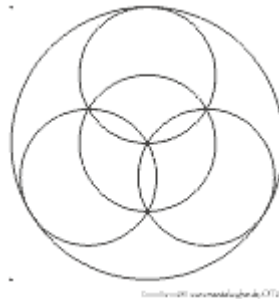
Grundform 17



Grundform 18



Grundform 19



Grundform 20

Mandala-Designer

Im Internet werden viele fertige Werkzeuge für die Erstellung von Mandalas angeboten. Sogenannte Mandala-Designer ermöglichen Formen schnell aufs Papier zu bringen und in wenigen Minuten komplette Mandalas zu zeichnen. Ich halte von solchen Werkzeugen nichts, da die motorischen, kreativen und meditativen Fähigkeiten dadurch nicht gefördert werden.

Quelle: www.mandalas-4free.de 19.09.2023