

MANDALA

Nehmen Sie die Herausforderung an und legen Sie über 100.000 Mandalas! Dabei schulen Sie Konzentration, Vorstellungsvermögen und Kreativität.

Ravensburger

Dr. Ferdinand Hein

Ravensburger® Spiele 27 431 4

Inhalt:
Lizenz: DR F HEIN SPIELE
Autor: Dr. Ferdinand Hein
Illustration: A. Cimatoribus
Design: DE Ravensburger
Anleitung: KniffDesign

Packung:
Illustration:
DE Ravensburger / A. Cimatoribus
Foto: M. Ehrhart
Design:
Peter Schmidt Group / DE Ravensburger

MANDALA

Inhalt: 36 quadratische Karten

Was ist ein Mandala?

Das Wort Mandala stammt aus dem Altindischen und bedeutet soviel wie Kreis oder symmetrisches, quadratisches Gebilde. Mandalas haben ihre Wurzeln im Hinduismus, aber Verbreitung fanden sie auch im Buddhismus, im indianischen Raum und in anderen Kulturkreisen. Heute wird der Begriff in westlichen Kulturkreisen benutzt, um geometrische Muster zu bezeichnen, denen etwas Meditatives anhaftet und die Konzentration und Kreativität fördern.

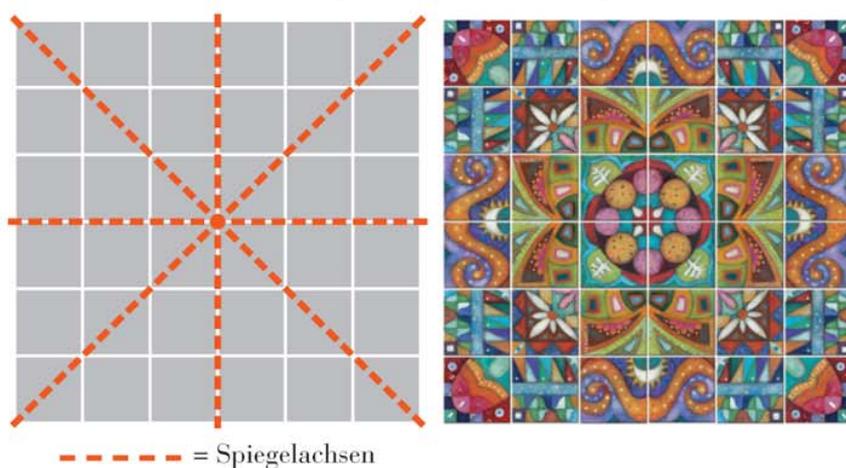
Mit diesem Mandala aus der THINK®-Reihe können Sie schier grenzenlos Ihre Konzentration und Kreativität sowie Ihr Vorstellungsvermögen trainieren: Schon für die kleine Form, bei der Sie nur 16 Karten nutzen, gibt es über 500 Varianten. Und bei der großen mit allen 36 Karten sind es gar über 100 000 Möglichkeiten. Diese Angaben beziehen sich auf das freie Legen der Karten, das aber auch den Regeln der Symmetrie folgen muss, damit am Schluss ein Mandala entsteht.



Außerdem finden Sie am Schluss dieser Anleitung sechs konkrete Aufgaben.

Generell ist das Mandala-Legen eine kontemplative Beschäftigung, bei der Sie abschalten können, um sich auf das regelkonforme Legen der Karten zu konzentrieren. Sie müssen dabei die Symmetrie im Auge haben, da unser Mandala immer an der waagerechten und senkrechten Mittelachse sowie an den beiden diagonalen Achsen gespiegelt werden kann.

Dies gilt sowohl für die Mandalas mit 16 Karten als auch für die mit allen 36 Karten. Was das bedeutet, zeigen die beiden folgenden Abbildungen:



Wenn Sie ein fertiges Mandala vor sich liegen haben, erinnert Sie das Bild vielleicht an etwas, das Sie als Kind gesehen haben, wenn Sie durch ein Kaleidoskop geschaut haben. Auch dort gibt es diese Symmetrien, die durch die Spiegel im Kaleidoskop entstehen.

Das Legen unserer Mandalas ist vor allem hervorragend als Beschäftigung und Training für eine Person geeignet. Sie können die Mandalas allerdings auch in kleineren

Gruppen legen, wie auch Puzzles in kleineren Gruppen gelegt werden können. Hierbei kommen Sie zwangsläufig ins Gespräch: Sie werden Lösungswege und Möglichkeiten diskutieren und so dem Wesen der Mandalas näher kommen. Außerdem ergeben sich im Gespräch bestimmte Interpretationen der Mandalas. In jedem Fall wünschen wir Ihnen viel Freude und viele Erfolgserlebnisse!

Grundregeln zum Legen unserer Mandalas

Alle Mandalas – gleich ob aus 16 oder 36 Karten gelegt – bilden am Schluss ein Quadrat, das entweder aus 4 mal 4 oder 6 mal 6 Karten besteht. Die Symmetrieachsen sind dabei immer zu beachten (vgl. Abbildungen Seite 3).

Im Zentrum eines Mandalas liegt immer ein Quadrat aus 4 Karten, die schon den Symmetrieregeln folgen. Ausgehend von diesem Quadrat folgen die beiden nächsten ‚Ringe‘:

Bei 16 Karten wird das Quadrat in der Mitte von weiteren 12 Karten umschlossen. In diesem Fall gibt es nur einen ‚Ring‘ um das Zentrum.

Beim Einsatz aller 36 Karten gibt es 2 ‚Ringe‘ um das Quadrat im Zentrum: einen inneren mit wiederum 12 Karten und einen äußeren mit den restlichen 20 Karten.

Mehr wird an dieser Stelle nicht verraten, da das Kennenlernen der unterschiedlichen Kartenarten und das Ausprobieren der verschiedenen Karten an unterschiedlichen Positionen zum Trainingsprozess gehören.

Wir empfehlen Ihnen, zunächst ein kleines Quadrat aus 4 Karten zu bilden, das den Regeln der Symmetrie folgt und das Zentrum eines Mandalas bilden kann.

Dann sollten Sie sich im nächsten Schritt an Mandalas mit 16 Karten wagen, bevor Sie die großen mit 36 Karten in Angriff nehmen.

Wenn Sie das System begriffen haben und sich fit fühlen, können Sie sich auch zeitliche Limits für die unterschiedlichen Stufen setzen.

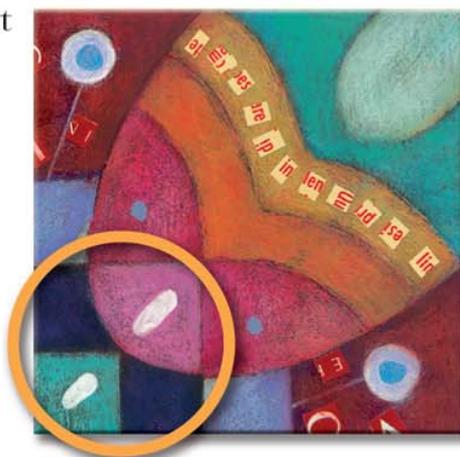
Und hier **sechs Aufgaben**, die sich im Schwierigkeitsgrad steigern:

Quadrate aus 4 Karten bilden

1. Bilden Sie ein Quadrat aus 4 Karten, in dessen Mitte sich eine rosa Blüte aus 8 Blütenblättern ergibt!

2. Bilden Sie ein Quadrat aus 4 Karten, in dessen Mitte sich ein roter Kreis mit 4 weißen Zacken ergibt! Um dieses Zentrum sollen 8 ‚Kugeln‘ (abwechselnd gelb und pink) einen weiteren Kreis bilden.

3. Bilden Sie ein Quadrat aus 4 Karten, in dessen Mitte sich ein großes, gestricheltes ‚Kreuz‘ befindet! Das ‚Kreuz‘ setzt sich aus insgesamt 8 weißen kleinen Strichen zusammen, von denen Sie auf jeder Karte 2 finden.



Kleine Mandalas aus 16 Karten

Bevor Sie beginnen, legen Sie die Karten so vor sich aus, dass Sie einen Überblick über die verschiedenen Muster haben. Es empfiehlt sich hierzu, die Karten nach ihrer unterschiedlichen Gestaltung so zu ordnen, dass gleich oder ähnlich aussehende Karten bei einander liegen.

4. Nehmen Sie als Mittelstück das Quadrat, das Sie als erstes aus 4 Karten gelegt haben (s. o.). Bilden Sie um dieses einen ‚Ring‘ aus weiteren 12 Karten, so dass sich ein Quadrat aus 16 Karten ergibt. Hierbei sollen an den 4 Ecken Karten liegen, bei denen eine gelbe ‚Kugel‘ im Zentrum steht und von denen ein grünes Blatt mit weißen ‚Rippchen‘ nach innen zeigt. Diese 4 äußeren Eckkarten sollen durch 2 blaue Geraden so verbunden werden, dass sich nach innen, angrenzend an das mittlere Quadrat, jeweils ein halber weißer Stern ergibt.

Geschafft? Dann sortieren Sie zunächst die Karten wieder, bevor Sie das nächste Mandala beginnen!

5. Nehmen Sie als Mittelstück das Quadrat, in dessen Mitte sich das große, gestrichelte ‚Kreuz‘ befindet. Bilden Sie um dieses einen ‚Ring‘ aus weiteren 12 Karten, so dass sich ein Quadrat aus 16 Karten ergibt. Hierbei sollen an den 4 äußeren Ecken Karten liegen, bei denen eine gelbe ‚Kugel‘ im Zentrum steht und von denen ein grünes Blatt mit weißen ‚Rippchen‘ nach außen zeigt. Diese 4 äußeren Eckkarten verbinden Sie mit den 8 Karten, in denen der Farbton Grün überwiegt. Legen Sie diese so in die vorhandenen Lücken, dass jeweils das dunkelgrüne, rot umrandete Feld an das innere Quadrat und die äußere Eckkarte grenzt.

Ein Mandala aus allen 36 Karten

Dieses soll – als vorgegebene Aufgabenstellung – den höchsten Schwierigkeitsgrad abdecken.

6. Als Mittelstück verwenden Sie das Quadrat aus den 4 Karten, die im Zentrum die rosa Blüte bilden (s. o.).

An die 4 äußeren Ecken dieses Mittelstücks legen Sie nun die 4 Karten mit der gelben ‚Kugel‘ in der Mitte. Diese vier Eckkarten des mittleren ‚Rings‘ verbinden Sie jeweils mit den 8 Karten, die eine orangefarbige ‚Schnecke‘ zeigen. Diese ‚Schnecken‘ sollen in den Lücken paarweise so aneinander gelegt werden, dass sich ihre dicken Enden in der Mitte treffen und nach außen zeigen.

Jetzt kommen von den verbliebenen Karten die vier, die Sie als zentrales Mittelstück schon kennen, an die vier äußeren Ecken des mittleren ‚Rings‘. Sie werden so angelegt, dass sie die Ecken des äußeren ‚Rings‘ bilden und jeweils das kleine grüne Quadrat mit dem weißen Strich nach innen zeigt.

Auf die jeweiligen mittleren Plätze des äußeren Rings kommen nun wieder die 2 blauen Geraden mit dem halben Stern nach innen.

Es sind jetzt noch 8 Plätze nicht belegt. Auf diese werden die 8 übrigen Karten so gelegt, dass der orangefarbige Bogen von der Eckkarte ausgehend nach innen zeigt.

Jetzt haben Sie es geschafft! Glückwunsch! Ihr erstes Mandala aus 36 Karten liegt vor Ihnen.

Nun haben Sie sich sicherlich auch soweit mit den Symmetriegesetzen eines Mandalas vertraut gemacht, dass Sie frei kleine und große Mandalas legen können. Lassen Sie Ihrer Phantasie und Kreativität freien Lauf, doch achten Sie immer darauf, dass die Symmetrie gewahrt bleibt! Schließlich sind Mandalas auch ein Symbol für Ausgewogenheit!

Ein Tipp für den Einstieg in neue Muster:

Sie können neue Muster u. a. dadurch schaffen, dass Sie bestimmte Karten an ihrem Platz um die eigene Achse drehen. Sie werden sehen, dass sich dadurch neue Formen ergeben und auch neue Assoziationen bei Ihnen entstehen.

Im nächsten Schritt tauschen Sie die Lage von Karten aus. Und schon haben Sie wieder ein neues Mandala – vorausgesetzt, dass Sie die Regeln der Symmetrie beachtet haben!

Wenn Sie sich danach sicher fühlen, können Sie beginnen, Mandalas frei nach Ihren Vorstellungen zu legen.

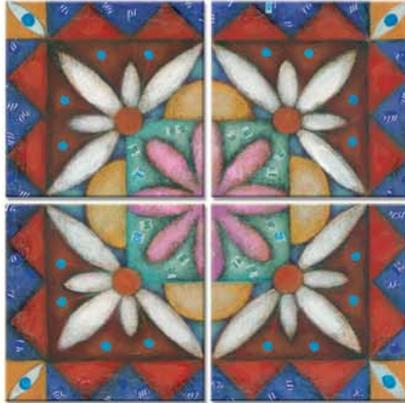


Lösungen

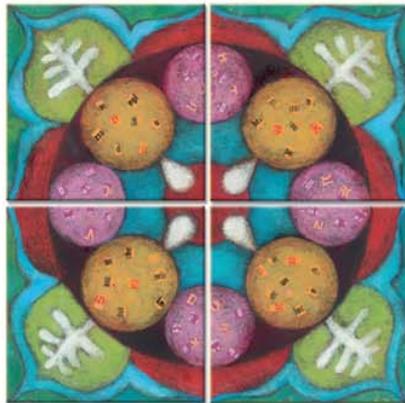


Quadrate aus 4 Karten bilden

1.



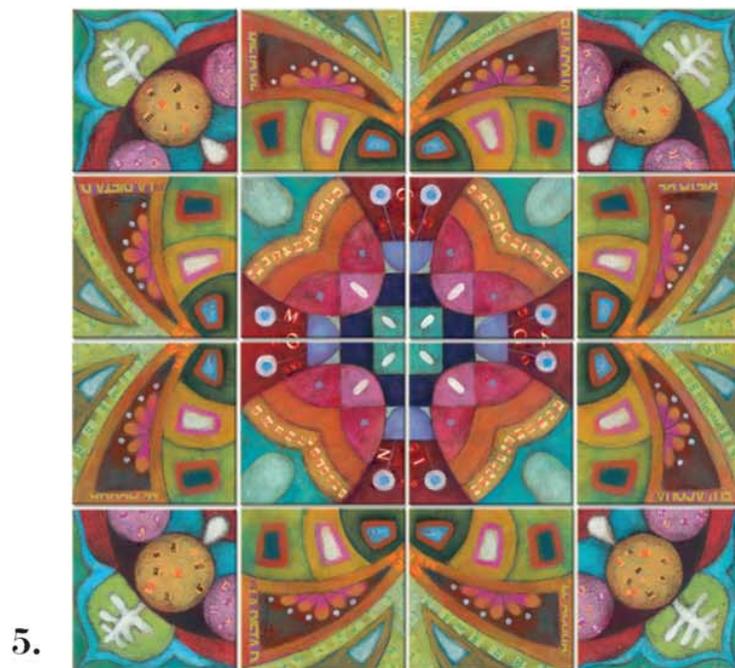
2.



3.



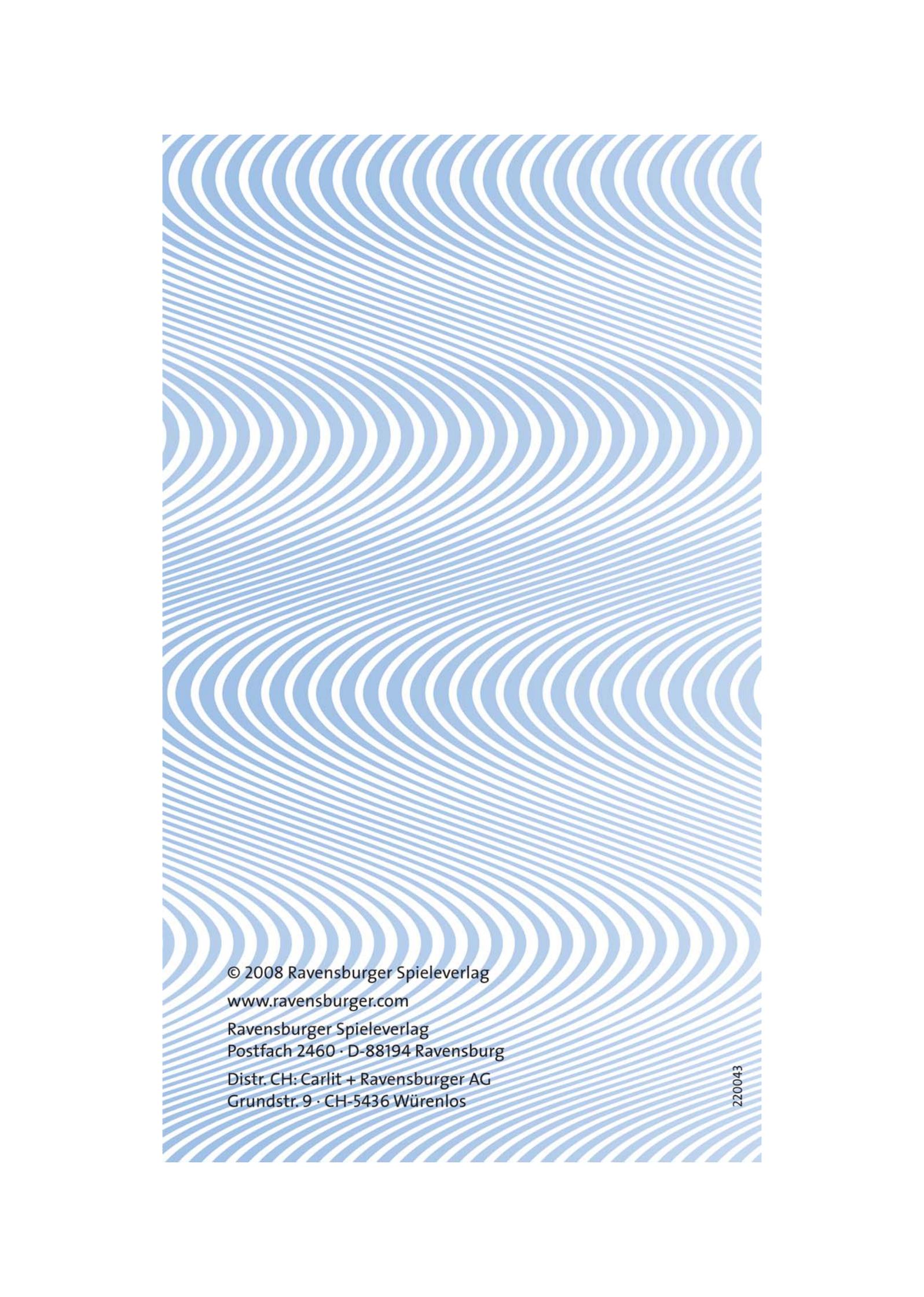
Kleine Mandalas aus 16 Karten



Ein Mandala aus allen 36 Karten

6.





© 2008 Ravensburger Spieleverlag
www.ravensburger.com
Ravensburger Spieleverlag
Postfach 2460 · D-88194 Ravensburg
Distr. CH: Carlit + Ravensburger AG
Grundstr. 9 · CH-5436 Würenlos

220043