



Faculty of Education

SUAN SUNANDHA RAJABHAT UNIVERSITY



การพัฒนาสุขภาวะผู้เรียน
Mandala Art

อาจารย์ รัตติกานจน์ จีตติโสภณศักดิ์
สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

Mandala



กำเนิดในทิเบตเมื่อ 2000 ปีที่แล้ว ชาวทิเบตใช้เพื่อทำจิตใจให้สงบและคิดถึงความหมายของชีวิต



มีหลายชนชาติใช้มานดาลา เช่น Aztec Calendar, Taoist Yin-Yang Symbol, Native Americans



แมนดาลานำไปใช้ในการฝึกสมาธิกับคนทุกเพศ ทุกช่วงวัย ช่วยบำบัดความเครียด ฝึกการมีสมาธิ
จดจอกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ช่วยให้ผ่อนคลาย



กฎของแมนดาลา การทำทุกอย่างที่วาดให้มีความสมดุลและเท่ากันในทุกๆ ด้าน ทุกสัดส่วน โดยมีจุด
ศูนย์กลางของวงกลมเป็นหลักสำคัญ รูปแบบในการวาดนั้นไม่มีอะไรตายตัว เราสามารถใส่
จินตนาการได้อย่างเต็มที่กับรูปทรงหรือรูปวาด จัดเป็นงานศิลปะอีกแขนงหนึ่ง



Thaneeya



© 2019 Thareeya
Thareeya







Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



ID 49649649

© Ivan Pheoktistov | Dreamstime.com





















