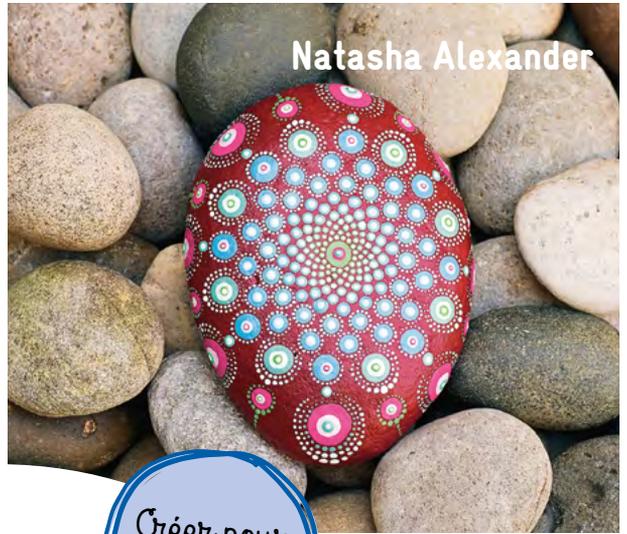
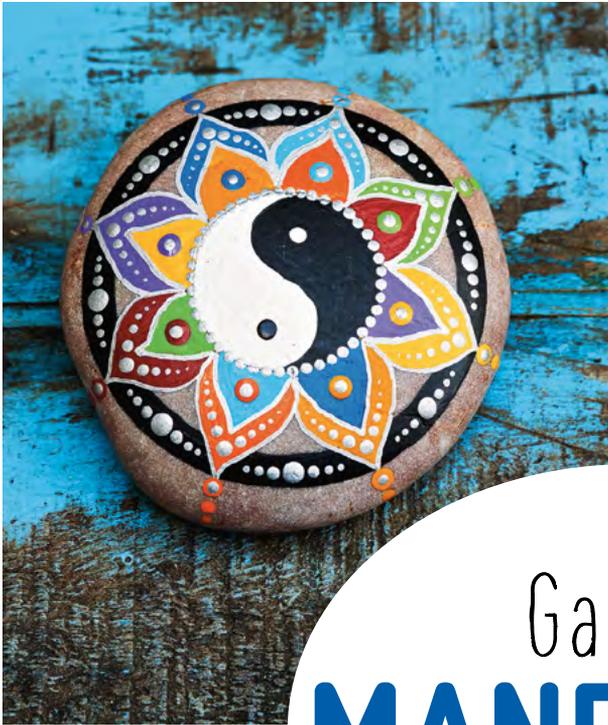


Natasha Alexander



Créer pour
mieux vivre

Galets **MANDALAS**

50 motifs à peindre
pour méditer



l'inédite



Créer pour
mieux vivre
*
La collection
DIY qui fait
du bien !

**Du temps pour soi,
et des créations
à méditer !**

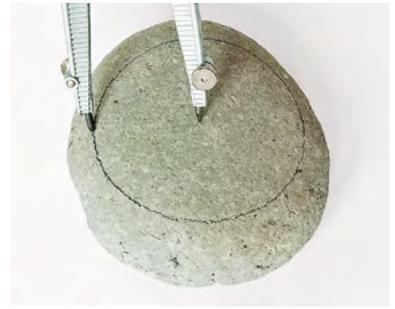


Motifs colorés appelant à la méditation, les mandalas nous permettent de calmer nos pensées, de nous recentrer et d'exprimer notre créativité. **Cet ouvrage vous propose 50 motifs uniques et fascinants**, odes à la nature, symboles spirituels ou variations libres, à peindre sur de simples galets.

Des explications claires et des pas-à-pas photo précis vous guideront pour chaque modèle.

Laissez-vous inspirer et trouvez la paix grâce à ces mandalas sur galets !

Natasha Alexander est artiste, blogueuse et coach. Elle se passionne pour les vertus apaisantes du travail de création et anime de nombreux ateliers.



18 € TTC (Prix France)



ISBN : 978-2-35032-353-4

Galets 
MANDALAS





Natasha Alexander



Galets
MANDALAS



**50 motifs à peindre
pour méditer**

 l'inédite

SOMMAIRE



Bienvenue dans mon univers 6

GALERIE DE MANDALAS 8

DÉMARRER 15

Les mandalas 16

Dessins de base 18

Trouver et choisir ses galets 20

Outils et matériaux 22

La réalisation 26

Pensez au dos du galet ! 28

Les couleurs 29

Les motifs 32

MODÈLES 35

| | | | | | |
|----------------------------|----|--------------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Magie de la Lune | 36 | • Or solaire | 72 | • Plume multicolore | 108 |
| Coucher de soleil hivernal | 38 | • Étoile filante | 72 | • Alignement des chakras | 110 |
| Fleurs dans le vent | 40 | • Cristal glacé | 74 | • L'œuf d'or | 110 |
| Prairie d'été | 42 | • Unique étincelle | 76 | • M | 112 |
| Présent automnal | 43 | • Oursin serein | 78 | • Paix | 112 |
| Suite de Fibonacci | 44 | • Étoile de mer indolente | 80 | • OM | 114 |
| Lumière paisible | 46 | • Méduse azurée | 82 | • Yin et yang | 116 |
| Créativité naissante | 48 | • Ravissant dahlia | 84 | • Béatitude du Bouddha | 118 |
| Vortex vivant | 52 | • Élégance violette | 86 | • Lotus suprême | 119 |
| Réveil bleu | 53 | • Fuchsia fougueux | 88 | • Expansion | 120 |
| Éclats de lumière | 54 | • Floraison flamboyante | 90 | • Lumière kaléidoscopique | 124 |
| Joyau cosmique | 56 | • Marguerite délicate | 91 | • Ouverture | 124 |
| Étoiles royales | 58 | • Arbre de Vie | 92 | | |
| Voyage intérieur | 60 | • Bienfaits du chêne | 96 | • Index | 126 |
| Eaux profondes | 62 | • Arbre de l'Amour | 97 | • Crédits | 128 |
| Source d'abondance | 62 | • Paon majestueux | 98 | | |
| Pétales sacrés | 64 | • Métamorphose de la libellule | 102 | | |
| Aube de la vie | 68 | • Adorable colibri | 104 | | |
| Doux Capricorne | 70 | • Cœur tendre | 106 | | |

BIENVENUE DANS MON UNIVERS

J'ai commencé à faire de la peinture sur galets lorsque j'étais convalescente, suite à un cancer du sein. J'ai alors compris que j'avais totalement occulté ma créativité : cette dernière est pourtant pour moi une réelle source de relaxation, essentielle dans le processus de guérison. Au début, je pensais exploiter cette créativité seulement sur une courte durée, mais la vie en a décidé autrement.

J'ai été attirée par les mandalas car ils dégagent quelque chose de vraiment magique, grâce aux combinaisons de couleurs et de formes quasiment infinies. En les créant, je me plonge dans un état de relaxation et de méditation profond et, parce que j'adore ce que je fais, je ressens également une grande joie. C'est lorsque l'on atteint cet état que les limites que nous nous donnons s'atténuent, et que nous nous rapprochons de ce que nous désirons vraiment. La pratique régulière de la peinture sur galets peut transformer les rêves en réalité.

Mon expérience m'a prouvé que les mandalas exercent une réelle fascination : ils renferment une beauté mystérieuse et irrésistible qui peut atteindre le plus profond de notre être. C'est très rare, dans notre monde trépidant et basé sur l'information, où il nous manque quelque chose. Ce « quelque chose » est ce que la pratique du mandala a le pouvoir de nourrir et de combler. C'est une expérience qui va au-delà de l'intellect et des mots : nous devons la vivre par nous-mêmes.

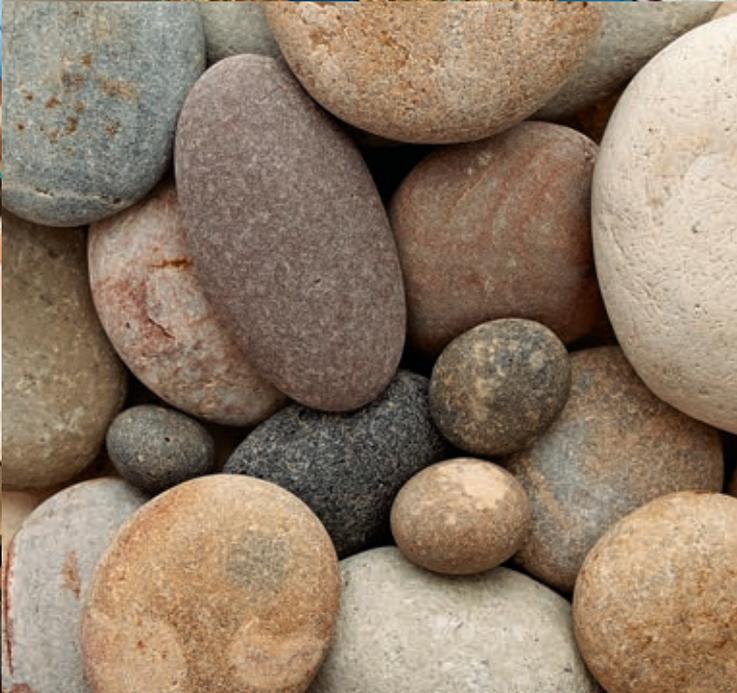
Les différents mandalas que j'ai sélectionnés pour vous dans cet ouvrage peuvent être le point de départ d'un voyage enrichissant : ils sont basés sur un cercle tout simple, mais les formes qu'il est possible de créer sont infinies.

Mon souhait est que vous vous accordiez quelques moments de créativité, et que vous voyiez ce que la peinture de mandalas peut vous procurer. Elle vous apportera au moins un peu de temps pour la méditation et la détente, ou bien elle changera votre vie de façon inattendue, tout comme ce fut le cas pour moi.

Bons mandalas !

Natasha





Magie de la Lune,
page 36



Coucher de soleil hivernal,
page 38

Fleurs dans le vent,
page 40

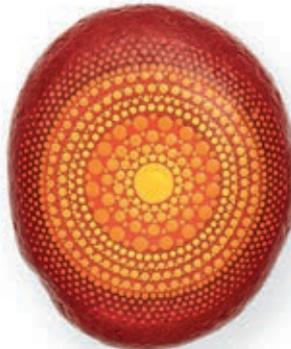


GALERIE DE MANDALAS

Ces pages permettent d'exposer tous les mandalas de ce livre. Vous pouvez ainsi les parcourir, choisir celui qui vous séduit le plus parmi les différents modèles et vous rendre à la page qui vous donnera toutes les instructions pour le réaliser.



Prairie d'été,
page 42



Présent automnal, page 43



Suite de Fibonacci,
page 44



Lumière paisible, page 46



Créativité naissante, page 48



Vortex vivant, page 52



Réveil bleu, page 53



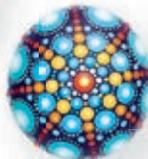
Éclats de lumière, page 54



Joyau cosmique, page 56



Roi des étoiles, page 59



Prince des étoiles, page 58



Princesse des étoiles,
page 58



Reine des étoiles, page 59



Voyage intérieur,
page 60



Source d'abondance,
page 62



Pétales sacrés, page 64



Eaux profondes,
page 62



Aube de la vie, page 68



Doux Capricorne, page 70



Or solaire, page 72



Étoile filante, page 72



Cristal glacé, page 74



Unique étincelle, page 76



DÉMARRER

Dans ce chapitre vous trouverez toutes les informations nécessaires pour réaliser vos mandalas. Qu'est-ce qu'un mandala ? Comment trouver et sélectionner vos pierres ? Quels outils utiliser ? Comment procéder ? Quelles couleurs choisir ?



LES MANDALAS

Le mot « mandala », qui signifie « cercle », vient du sanskrit. Les mandalas ont une signification spirituelle dans les religions indiennes, tel le bouddhisme. Ils permettent de donner une représentation visuelle de l'Univers. Ils sont également utilisés comme supports pour la méditation.

Un mandala peut être défini comme une forme qui se déploie à partir d'un centre. Les mandalas peuvent être dessinés, peints ou créés avec des matériaux divers – les mandalas de sable des bouddhistes tibétains, par exemple. Ils peuvent même être dansés.

Nous pouvons comparer notre monde et les êtres qui le peuplent à des mandalas : notre corps est né d'un œuf de forme circulaire et, tous les ans, nous complétons un cercle de vie. Nous pouvons voir des mandalas dans de nombreux endroits : la configuration des galaxies, la forme des coquillages, des fleurs, des toiles d'araignées, et même les réalisations architecturales humaines. Nous

sommes entourés de mandalas ; une fois que vous aurez appris à les regarder, il vous sera impossible de ne pas les voir.

Un mandala se développe à partir d'un point originel. On part le plus souvent de celui-ci pour aller vers l'extérieur, en créant une série de schémas délicats et souvent géométriques.

De nature circulaire par essence, le mandala peut également s'intégrer dans un carré, dont les quatre côtés forment quatre portiques.

Les mandalas de ce livre sont principalement circulaires. Ils peuvent contenir des images et des symboles, que nous allons vous faire découvrir dans les pages qui suivent.

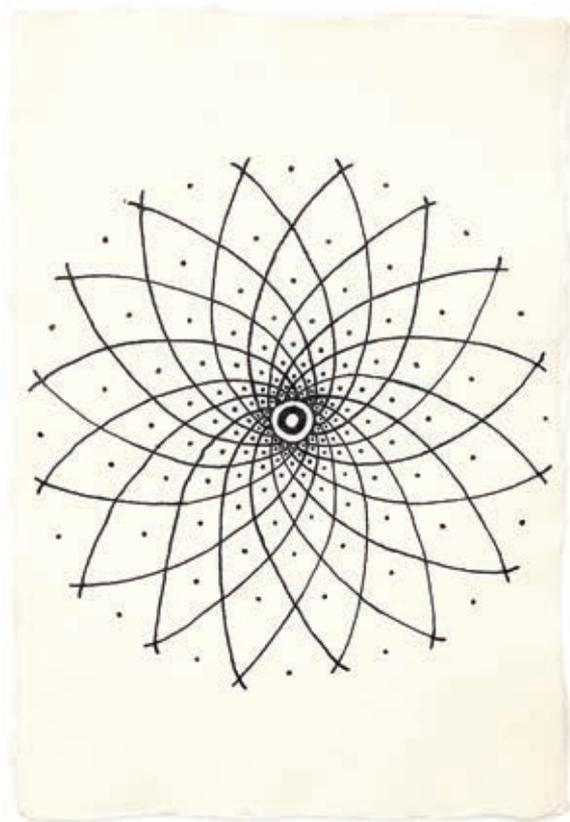
« En prenant conscience du mandala nous commençons à voir ce qui se passe autour de nous, et c'est cela qui nous permet de comprendre notre connexion au monde et aux autres. »

Mandala sur *thangka* tibétain. Un *thangka* est une peinture bouddhiste traditionnelle sur du coton ou de la soie, qui représente une divinité, une scène ou un mandala.



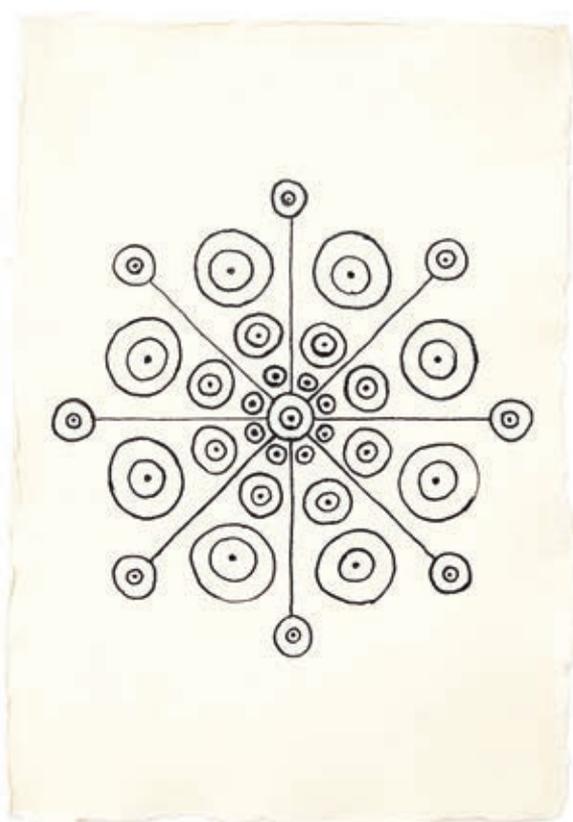
DESSINS DE BASE

Ces dessins au trait permettent de montrer la structure de certains modèles de ce livre : vous remarquerez la simplicité de la construction, même si les réalisations semblent très élaborées sous leur forme peinte. Vous trouverez d'autres exemples de modèles pages 32-33.



FIBONACCI

Les lignes, implicites mais pas dessinées, structurent l'espace entre les points (voir Suite de Fibonacci, page 44, et Lumière paisible, page 46).



ÉTOILE RAYONNANTE

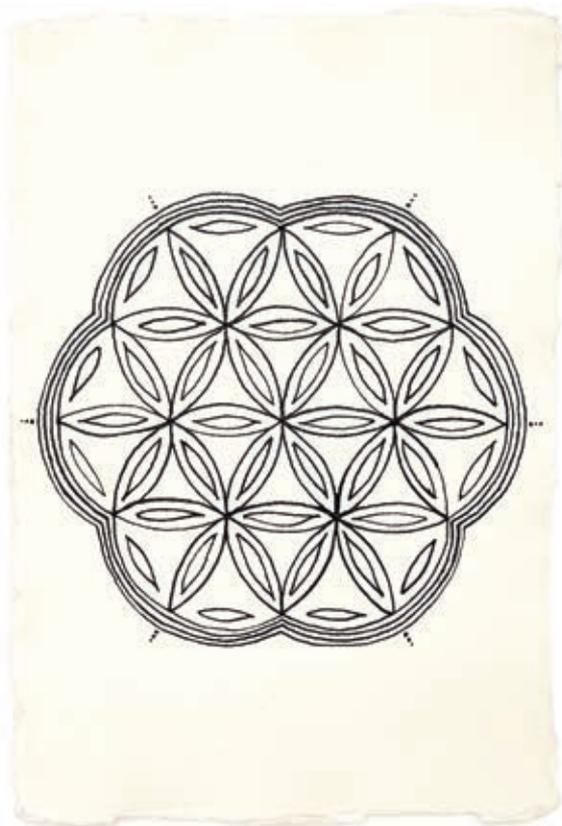
Il s'agit ici de simples lignes droites et de cercles (voir Éclats de lumière, page 54, et Joyau cosmique, page 56).

SPIRALE DORÉE

La spirale dorée (ci-contre à droite) est construite de façon particulière (voir Voyage intérieur, page 60). Ici, ce n'est pas un motif en constante expansion, mais plutôt le prolongement d'un cercle : cela fonctionne très bien transposé sur des pierres rondes.

GRAINE DE VIE

Ce beau motif sacré (ci-dessous) est construit à partir de sept cercles qui se chevauchent pour créer des fleurs (voir Aube de la vie, page 68).



FLOCON DE NEIGE

Les flocons de neige (ci-contre à droite), à la construction géométrique, ne sont jamais identiques (voir Cristal glacé, page 74, et Unique étincelle, page 76).

TROUVER ET CHOISIR SES GALETS



La sélection des galets est une étape importante. Savoir ce que vous cherchez précisément et repérer les bons endroits vous sera très utile. Ramassez bien sûr les pierres dans le plus strict respect l'environnement.



Les pierres (ou les cailloux) ont des formes, tailles, textures et couleurs très différentes. Vous pourrez peindre sur n'importe quelle pierre, mais pour les projets décrits dans ce livre je recommande ce qui suit.

FORME

Les pierres ovales ou rondes sont celles qui mettent le plus en valeur les mandalas. Toutefois, n'écartez pas les pierres de forme inhabituelle, celle-ci pouvant vous inspirer une idée de dessin (voir Plume multicolore, page 108).

TAILLE

Choisissez des pierres d'un diamètre de 5 à 12 cm. Cependant, celles d'un diamètre de 3 cm seront parfaites pour les mandalas de poche (voir Paix et M, page 112).

COULEUR

Peu importe la couleur de la pierre : vous pourrez la recouvrir de peinture, la laisser brute ou vous en inspirer pour le choix des couleurs (voir Suite de Fibonacci, page 44).

TEXTURE

Les pierres lisses garantissent une finition plus homogène, mais des pierres brutes permettent des réalisations originales. Ne les choisissez ni trop rugueuses, ni cassée.

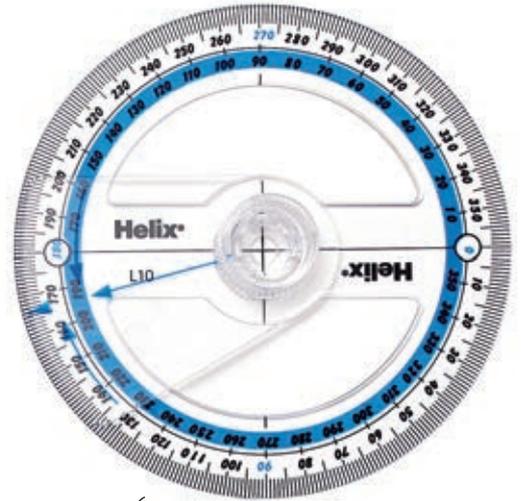




Vous pouvez ramasser des pierres sur les berges ou dans le lit de rivières, au bord des lacs, sur la plage... Renseignez-vous, faites des recherches sur Internet ou allez vous balader pour repérer où en trouver. Attention toutefois : ce n'est pas forcément légal de ramasser ce que vous voulez. Respectez l'environnement en vous approvisionnant à chaque fois à des endroits différents, afin de ne pas « épuiser » toutes les ressources d'un seul lieu.

OUTILS ET MATÉRIAUX

Il y a un grand nombre d'outils et de matériaux recommandés pour réaliser des mandalas sur galet. La liste qui suit n'est pas exhaustive : dans le domaine de la création artistique, tout est possible ; expérimentez avec des objets du quotidien, susceptibles de vous permettre de parvenir au résultat souhaité.



6

OUTILS DE BASE

CRAYON

Pour tracer les motifs avant de peindre (1).

GOMME

Les traces de crayon peuvent être effacées lorsqu'elles ne sont plus nécessaires et une fois que la peinture est sèche (2).

COMPAS

Très utile pour tracer des cercles et déterminer le centre du mandala (3).

CUTTER

Utilisez-le pour gratter la peinture ou pour faire des corrections sur les motifs (4).

ESSUIE-TOUT

Pour essuyer les outils de peinture et effacer les erreurs de dessins pas encore secs (5).

RAPPORTEUR

Pour calculer les angles des dessins géométriques (6).



5

COULEURS ET TRACÉS

PEINTURE ACRYLIQUE

Couleurs permanentes à séchage rapide dont la consistance est parfaite pour la création de points. Les récipients dans lesquels elles sont vendues permettent de prélever de très petites quantités (7).

ENCRE ACRYLIQUE

Vous trouverez une vaste gamme de couleurs, dont des teintes nacrées. Elles sont très liquides, et leur emploi pour la création de dessins sous la forme de petits points nécessite une certaine dextérité. Elles permettent cependant la réalisation d'effets optiques éblouissants grâce à leurs pigments nacrés (8).

FEUTRES NOIRS ET FINELINERS DE COULEUR

Parfaits pour tracer des contours et lignes. Privilégiez les tailles 0,3-0,5 mm (9).

FEUTRES TECHNIQUES

Plus chers que les autres outils de dessin, ils ont un réel avantage : ils permettent de tracer des lignes plus régulières, et il existe de nombreuses tailles de pointe. La gamme de couleurs est limitée, mais ils peuvent être très utiles, par exemple, pour créer des lignes blanches. Privilégiez les tailles 0,2-0,5 mm (10).

VERNIS TRANSPARENT ACRYLIQUE ANTI-UV

Indispensable pour la protection de la peinture sur vos galets finalisés (11).

PALETTE

Vous aurez besoin de palettes pour déposer et mélanger vos couleurs. Choisissez des modèles à alvéoles préformées, pour le mélange de couleurs – voir page 31 (12).



9



9

10



12

8

7

11

MODÈLES

Voici les instructions pour réaliser les cinquante galets mandalas de ce livre. Elles incluent les outils, matériaux, couleurs, tailles et niveaux de compétence. Laissez vous inspirer par les motifs et les modèles, et utilisez-les pour en créer d'autres !





MAGIE DE LA LUNE

Laissez-vous inspirer par la magie de la Lune pour peindre l'avant et l'arrière d'un galet ovale et ainsi vous familiariser avec la technique du mandala.

OUTILS

Compas, gomme, papier bulles, pinceau plat 12 mm, crayon, grand pinceau de soie, nail dotters, papier bulles, pinceau rond (taille 0)

COULEURS

Bleu foncé, blanc, bleu clair

TAILLE

9 x 7 cm

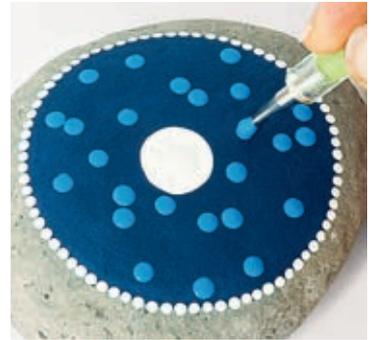




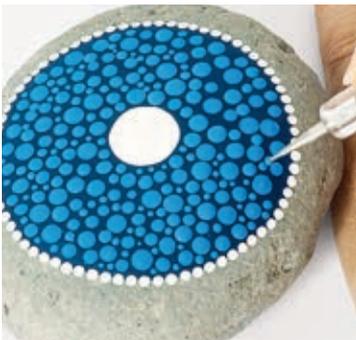
1 À l'aide d'un compas, tracez un cercle en partant du centre de la pierre à environ 0,5 cm du bord. Si le tracé ne vous convient pas, effacez-le et recommencez.



2 Utilisez le pinceau plat pour peindre l'intérieur du cercle en bleu foncé – appliquez deux couches si nécessaire. Quand la peinture est sèche, déterminez le centre du cercle à l'aide du compas et marquez-le. Faites un gros point de peinture blanche au milieu de la pierre à l'aide du bout du pinceau de soie. Utilisez un nail dotter de taille moyenne pour tracer des points autour du cercle.



3 Disposez aléatoirement plusieurs points de couleur bleu clair sur le fond bleu foncé à l'aide d'un nail dotter de grande taille.



4 Remplissez les vides à l'aide d'un nail dotter de plus petite taille, toujours en utilisant la couleur bleu clair. Faites des points de taille décroissante jusqu'à ce que le fond soit recouvert. Laissez sécher.



5 Posez la face peinte de votre pierre sur du papier bulles. Tracez un petit cercle, peignez-le en bleu foncé et entourez-le de points de couleur blanche, comme pour la face avant de la pierre. Décorez en traçant trois points de couleurs différentes à l'extérieur du cercle, avec un nail dotter de grande taille. Cerclez-les de petits points avec un nail dotter de petite taille.



6 Choisissez la manière dont vous allez signer votre pierre au centre du cercle – j'utilise un pinceau de taille 0 pour inscrire mes initiales. Ajoutez d'autres points pour décorer. Admirez votre travail et laissez sécher avant de vernir.


 FACILE

*

COUCHER DE SOLEIL HIVERNAL

J'ai opté pour les couleurs d'un coucher de soleil d'hiver, quand, à l'horizon, le ciel bleu clair prend une teinte pêche et se reflète dans la neige. Le brun des arbres nus et des buissons constitue l'arrière-plan, en trois tonalités disposées en cercles concentriques. Les couleurs du fond permettent de faire ressortir les teintes du premier plan.

OUTILS

Compas, crayon, pinceau biseauté 7 mm, grand pinceau de soie, nail dotters, papier bulles, pinceau rond (taille 5/0)

COULEURS

Brun foncé, brun moyen, beige, pêche moyen, pêche clair, blanc, 5 nuances de bleu obtenues en mélangeant du bleu foncé avec du blanc

TAILLE

8 x 6 cm

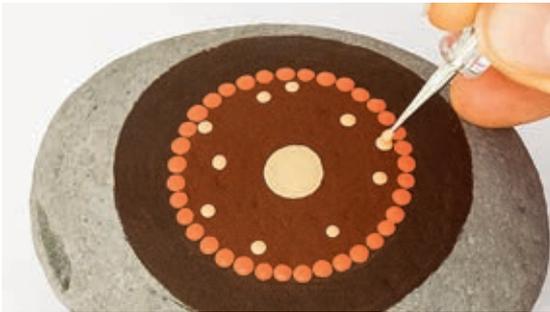




1 À l'aide d'un compas, tracez un cercle – laissez environ 0,5 cm entre ce dernier et le bord de la pierre. Tracez un deuxième cercle un tiers plus petit. Marquez le centre à l'aide d'un crayon.



2 Avec un pinceau biseauté, peignez l'intérieur du grand cercle en brun foncé, et l'intérieur du petit cercle en brun moyen. Répétez l'opération si nécessaire, puis laissez sécher. Faites un grand point beige au centre de la pierre, avec le bout du pinceau de soie.



3 Utilisez un nail dotter de taille moyenne trempé dans du pêche moyen pour réaliser le contour du plus petit cercle. Disposez des points de couleur pêche clair de façon aléatoire dans ce cercle, à l'aide d'un nail dotter de taille moyenne également.



4 Remplissez le reste du cercle brun moyen avec des points blancs, en variant la taille de ces derniers et en veillant à remplir le plus d'espace possible. Ensuite, ajoutez un cercle de petits points pêche clair autour du cercle composé de points pêche moyen.



5 Utilisez le plus petit nail dotter pour tracer un cercle bleu très clair. Répétez l'opération en utilisant une taille supérieure de nail dotter, ainsi qu'un bleu plus foncé, et ainsi de suite jusqu'à obtention de 5 cercles de bleus différents, en taille et en intensité de couleur. Ajoutez un point blanc au centre de la pierre.



6 Quand la face avant est complètement sèche, retournez la pierre et placez-la sur du papier bulles pour peindre la face arrière. Ici, j'ai réalisé un cercle simple bordé de points et entouré de motifs décoratifs.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Galets mandalas

Natasha Alexander



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !