

SPECTRO MANDALA



Ulla Halkola 2020

Spectro Mandala on maalattu mandala, jonka valmistamisessa käytetään valokuvia. Valokuvat voivat olla peräisin omista kuvakokoelmista, valokuva-korttisarjoista, lehtileikeistä tai muista tekijän kokoelmista.

Spectro Mandalan tekeminen on keskittynyttä ja fokuksittua työskentelyä. Se on useimmiten rentouttavaa ja avartavaa, tulos syntyy rauhallisen tekemisen myötä tekijälle yllätyksellisenä lahjana. Taustalla voi käyttää itselle mieluista, rentouttavaa musiikkia.

Mandalan tekemiseen tarvitaan hyvää, maalaamiseen soveltuvaa esim. A3 kokoista paperia, värikynät ja/tai vesivärit, sakset, liimapuikko ja oman mandalan teemaan liittyviä valokuvia. Mandalan pyöreän muodon kehysten piirtämiseen voi käyttää sopivan kokoista lautasta. Mandalan voi tehdä tilanteen mukaan tai säännöllisesti päivittäin, viikottain tai kuukausittain.

Spectro Mandalan erityisyys on valokuvien käyttäminen inspiraation ja syventämisen lähteenä maalamisen yhteydessä. Sarjallisen Mandalan tekemiseen voidaan valita teema kuten Elämäni vaiheet, Vuo-

denajat, Mielimaisemani, Muistojen kirjo, Unelmani ja toiveeni. Mandala kuvat voidaan sitoa kirjaksi. Työpajoissa olen ollut ohjaamassa Elämäni kirjan tekemistä.

Olen kehittänyt Spectro Mandalan tekemisen itävaltalaisen taideterapeutin ja taideterapian kouluttajan Laura Jiménez-Alonson kanssa pitäessämme yhdessä taideterapian ja valokuvaterapian menetelmiä yhdistäviä työpajoja vuosina 2013-2017. Työpajoissa käytettiin tekemiäni Spectro valokuvakorttisarjoja.

Taustaa:

Olen valokuvaterapian kouluttaja, minulla on psykoterapeutin pätevyys. Olen Suomen Valokuvaterapiahdistuksen perustajajäsen ja Suomen Valokuvataiteilijoiden liiton jäsen.

Minulla on ollut toiminimi Spectrovisio vuodesta 1989. Se on luovan työn ja toiminnan yritys. Toiminnan tavoite on monimuotoisuuden, yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden sekä hyvinvoinnin edistäminen.