

Erste Schritte

Wir beginnen mit den Grundlagen: Anleitungen für vierseitige Mandalas. Darauf folgen einige Schritte für Mandalas mit mehr Seiten. In diesem ersten Kapitel lernen Sie, das Mittelkreuz jedes Mandalas anzufertigen, die Stäbe zu umwickeln und dabei auf die Spannung zu achten und die Farben zu wechseln. Los geht's!

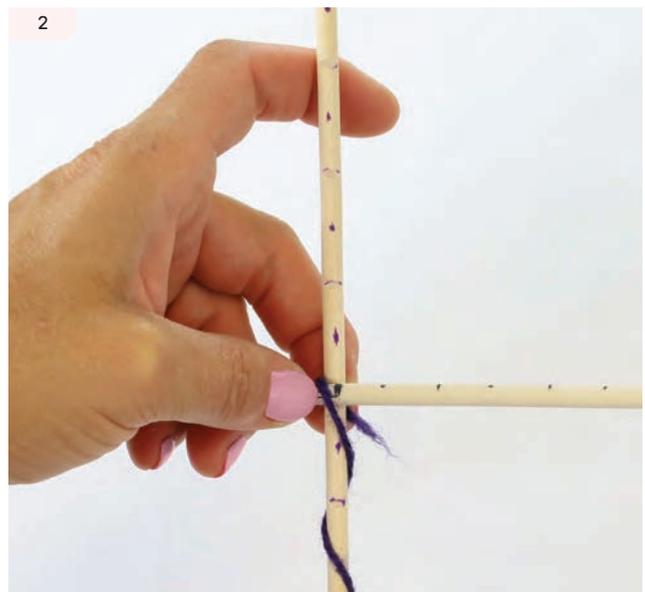
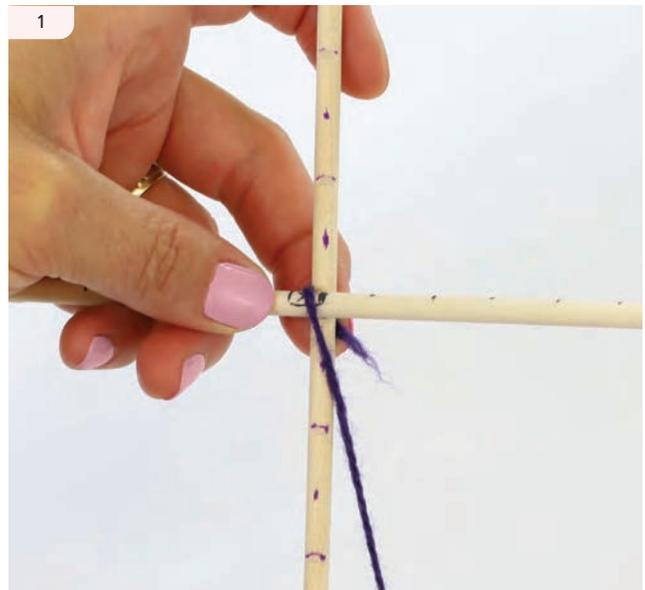




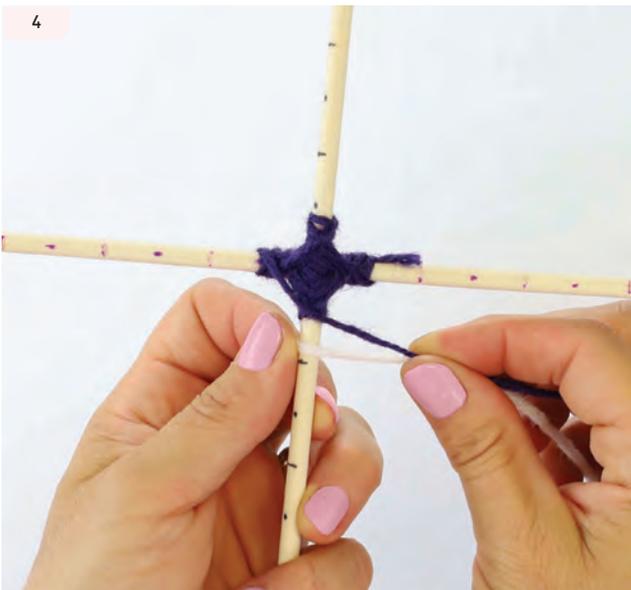
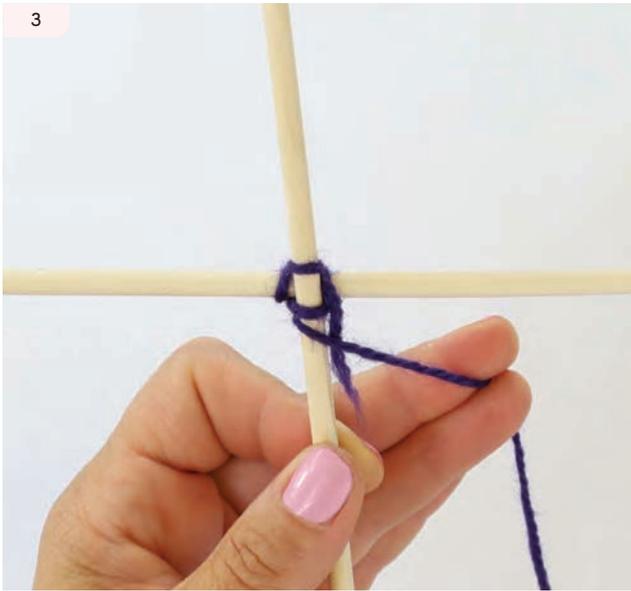
Die erste Mittelkreuzung

Dies ist der Startpunkt für ein vierseitiges Mandala oder die erste von zwei oder mehr Mittelkreuzungen, wenn Sie ein Vieleck-Mandala gestalten wollen.

- 1.** Beginnen Sie mit dem Formulieren einer Intention (siehe Seite 16). Dann halten Sie zwei vorbereitete Rundholzstäbe in der nicht-dominanten Hand: einen mit der Mittelmarkierung auf derselben Seite wie die Zentimetermarkierungen, den anderen mit der Mittelmarkierung auf der gegenüberliegenden Seite der Zentimetermarkierungen. Legen Sie die Stäbe im rechten Winkel aufeinander, sodass die Zentimetermarkierungen zu Ihnen zeigen. Wenn Sie die Anleitung zum Vorbereiten der Stäbe (Seite 20/21) befolgt haben, müssten die Aussparungen in der Mitte ineinandergreifen. Platzieren Sie die Stäbe also an dieser Kreuzung übereinander. Sie können die Stäbe miteinander verleimen, wenn Sie möchten, aber das ist nicht unbedingt notwendig, weil sie nach ein paar Garnwicklungen stabil zusammenhalten.
- 2.** Den Faden in der ersten Farbe (ich habe für die Fotos einen dunklen Faden verwendet, damit er gut erkennbar ist) über den Kreuzungspunkt der beiden Stäbe legen, das Fadenende nach hinten umschlagen (siehe Foto) und mit einem Finger fixieren, sodass es auf der Rückseite nach unten zeigt und der Knäuelfaden vorne herabhängt (Foto 1).
- 3.** Stäbe und Garn mit dem Daumen und einem weiteren Finger zusammenhalten und den Faden mit der dominanten Hand um die Kreuzung wickeln. Dabei mit dem in 6-Uhr-Position nach unten zeigenden Stab beginnen (siehe Tipp rechts unten). Den Faden einmal im Uhrzeigersinn um diesen Arm wickeln (Foto 2). Dies ist immer der unterste oder „erste“ Stab Ihres Mandalas. Wenn nötig, markieren Sie diesen Stab, um immer den Überblick zu behalten, wie viele komplette Runden Sie während des Gestaltungsprozesses gewickelt haben, damit alle Seiten gleichmäßig gefüllt werden.



In diesem Buch bezeichne ich die Position der Stäbe oft mit „6 Uhr“ oder „3 Uhr“ etc. Stellen Sie sich einfach eine gute alte analoge Uhr vor, dann wissen Sie, welcher Stab jeweils gemeint ist.



4. Führen Sie den Faden nach rechts außen zum Stab in 3-Uhr-Position (also entgegen dem Uhrzeigersinn), über den Stab hinweg und dann im Uhrzeigersinn um diesen Arm.

In einer Richtung weitergehen, in der anderen wickeln

Zur Verdeutlichung: Man bewegt den Faden **entgegen dem Uhrzeigersinn** von einem Arm zum nächsten, wickelt ihn jedoch **im Uhrzeigersinn** um jeden einzelnen Arm.

5. Fahren Sie mit dem 12-Uhr-Stab und anschließend mit dem 9-Uhr-Stab fort und umwickeln Sie jeden auf dieselbe Weise, bevor Sie wieder zum ersten umwickelten Arm zurückkehren (Foto 3).

6. Wenn Sie wieder zum ersten Arm kommen, beginnen Sie, den Faden jeweils zweimal im Uhrzeigersinn um jeden Arm zu wickeln, damit ein hübscher, gleichmäßiger Raum für jeden Faden entsteht (Foto 4). Denken Sie daran, jeden Faden dicht neben dem vorhergehenden, aber nicht überlappend zu platzieren. Ich rate Ihnen auch, den soeben gewickelten Faden ein wenig in Richtung Mitte zu schieben, damit jede Wicklung sich eng an die vorhergehende anschmiegt. Nach jeder Umwicklung sollten Sie prüfen, ob die Abstände zwischen den Stabenden noch gleich groß sind.

7. Umwickeln Sie die Stäbe auf diese Weise weiter in Ihrer ersten Farbe. Es ist wichtig, bei jeder Wicklung auf die richtige Fadenspannung zu achten: nicht zu fest und nicht zu locker. Wenn Sie zu fest wickeln, werden Sie merken, dass sich die Stäbe deutlich verbiegen und zu brechen drohen, sodass Ihr schönes Werk zerstört wird. Wickeln Sie hingegen zu locker, hängt das Garn durch, und die Stäbe bleiben nicht an ihrem Platz (siehe Seite 14).



Doppelte Mittelkreuzung

Für ein achtseitiges Mandala brauchen Sie zwei Mittelkreuzungen, jede aus einem eigenen Paar Stäbe. Das zweite Zentrum ist fast immer größer als das erste – meine Faustregel besagt, dass es eine Wicklung größer sein sollte. Beenden Sie das erste Zentrum (siehe „Die erste Mittelkreuzung“, Seite 22/23) mit einem provisorischen Knoten, sodass Sie den nächsten Faden sichern können, ohne dass sich irgendetwas auflöst.

Im nächsten Schritt verbinden Sie die beiden Mittelkreuzungen, was ein bisschen knifflig sein kann. Ich empfehle dazu entweder die Pfeilspitzen- oder die Rhombentechnik. So werden die beiden Teile gut fixiert, können aber noch etwas angepasst werden, wenn es nicht auf Anhieb gelungen ist, die Stab-Arme in gleichen Abständen zueinander zu platzieren.

Die Zentren zusammenhalten

Fassen Sie zunächst das erste Zentrum zwischen Zeigefinger und Daumen der linken Hand (bzw. der rechten Hand, wenn Sie Linkshänder sind). Sichern Sie die Garnfarbe, die Sie für das nächste Muster verwenden wollen, mithilfe der Garnwechseltechnik (siehe „Farbwechsel“, Seite 27), dann platzieren Sie das zweite Zentrum hinter dem ersten und halten es mit den drei freien Fingern, sodass Sie nun beide Teile des Mandalas in einer Hand haben (Foto 1). Achten Sie darauf, die Stabenden im gleichen Abstand zueinander anzuordnen.

Verbinden mit Pfeilspitzen

Für diese Methode folgen Sie der Anleitung für die Pfeilspitzen (siehe Mandala Einblick, Seite 33), verbinden in diesem Fall aber die Mandala-Teile miteinander. Das ist nicht schwieriger, als einfache Pfeilspitzen zu gestalten, nur dass Sie hier zwei Stabkreuze halten.

1. Wenn Sie die Mittelkreuzungen sicher in der Hand halten (siehe oben), führen Sie den Dolchfaden unter den ersten drei Stäben nach rechts. Dann bringen Sie den Faden beim vierten Stab nach oben, führen ihn über diesen Stab und wickeln ihn zweimal herum (Foto 2). Sie sehen, wie ein „Pfeil“ die beiden Zentren zusammenhält, wenn Sie das Mandala umdrehen und die Rückseite betrachten (Foto 3).

2. Führen Sie den Faden unter den nächsten drei Stäben weiter. Dann wickeln Sie ihn zweimal um den Stab, bei dem Sie begonnen haben, um den ersten „Pfeil“ zu vollenden (Foto 4).

3. Das wiederholen Sie, bis Sie die erforderliche Zahl an Pfeilwicklungen gearbeitet haben. Sichern Sie das Ende mit einem einfachen Knoten. An diesem Punkt sollten Sie die Pfeilspitzen überprüfen und gegebenenfalls zu einer sauberen V-Form korrigieren. Bei den meisten Designs müssen Sie weitere Pfeilspitzen bei jedem Stab oder vielleicht auch nur bei einem Stabpaar arbeiten. Wenn Sie alle Pfeilspitzen fertiggestellt haben, sind die beiden Zentren sicher verbunden, und Sie können mit dem nächsten Designelement beginnen.

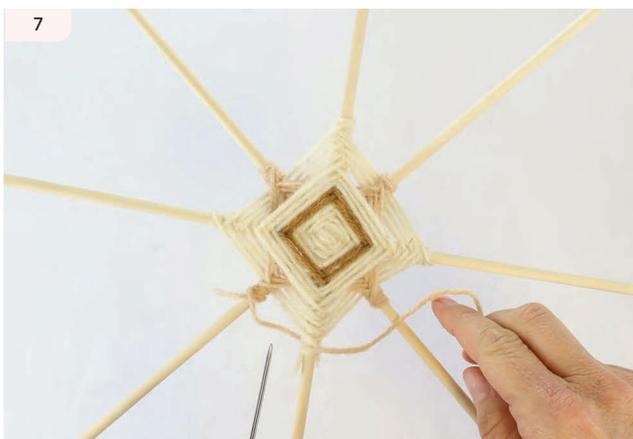
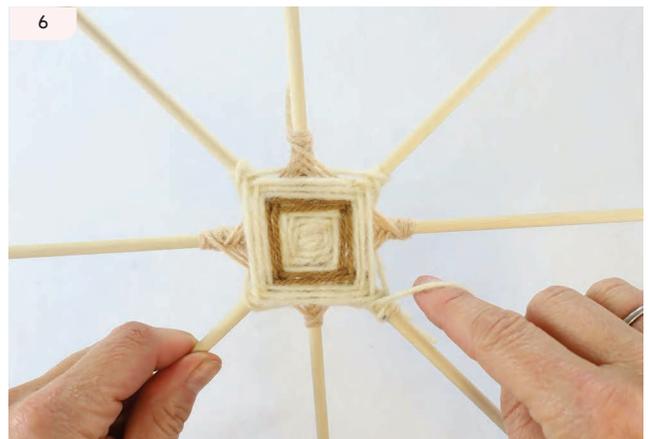
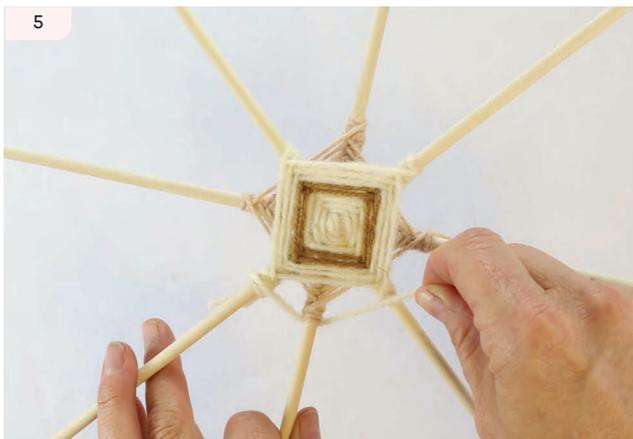
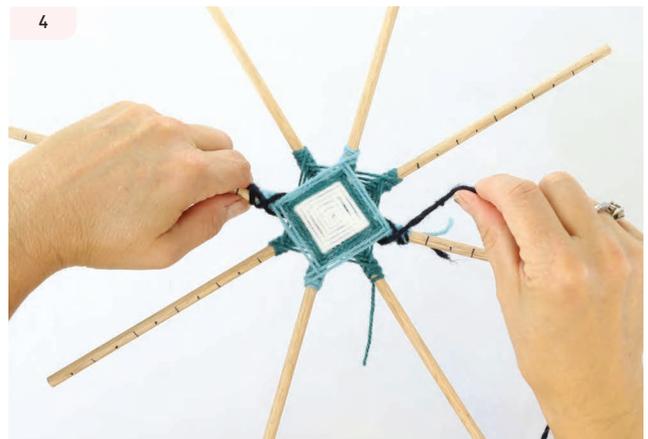
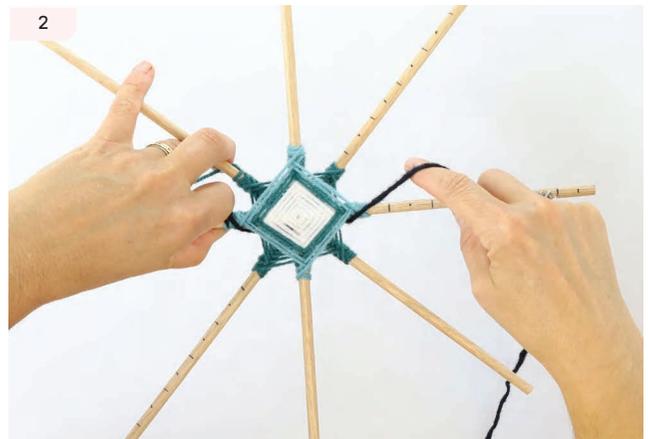
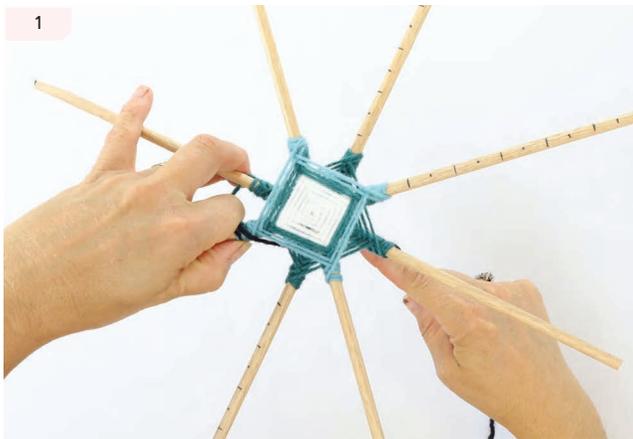
Verbinden mit Rhombenmotiv

Für diese Lösung folgen Sie den Anweisungen für das Rhombenmotiv (siehe Mandala Retro-Vintage, Seite 56). Das Rhombenmotiv ähnelt dem Quadratmotiv, wie es im Kapitel über vierseitige Mandalas beschrieben wird, allerdings müssen Sie dabei einen Stab unten überspringen, damit der Rhombus entsteht.

1. Wenn Sie die beiden Mittelkreuze sicher in der Hand halten (siehe links) und den Faden am 6-Uhr-Stab fixiert haben (er gehört zum oberen Stabkreuz), führen Sie den Faden gegen den Uhrzeigersinn unter dem hinteren Stabkreuz hindurch (Foto 5).

2. Kommen Sie links vom oberen Stabkreuz nach oben, führen Sie den Faden über den nächsten Stab hinweg und wickeln Sie ihn zweimal wie gewohnt herum (Foto 6).

3. Achten Sie auf gleichmäßige Abstände zwischen den Stäben und führen Sie den Faden unter dem nächsten Stab des hinteren Kreuzes durch. Dann fixieren Sie ihn am nächsten oberen Stab, indem Sie ihn zweimal herumwickeln. Von dort aus den Faden unter dem nächsten hinteren Stab hindurch und über den nächsten oberen Stab führen und zweimal herumwickeln. Auf diese Weise weiterarbeiten, bis die erste Rhombenrunde beendet ist und die beiden Mittelkreuzungen miteinander verbunden sind. So viele weitere Runden arbeiten, wie das jeweilige Design erfordert, und beim Farbwechsel jeweils die Abstände zwischen den Stäben überprüfen (Foto 7).



Wenn Sie noch wenig Erfahrung im Gestalten von Mandalas mit doppeltem Zentrum haben, hilft es, das Werkstück auf eine ebene Fläche zu legen, auf der Sie es schieben und drehen können, während Sie die Mittelkreuzungen verbinden. So brauchen Sie sich nicht mit dem Halten des Mandalas abzumühen.



Einblick

Bei diesem speziellen Mandala habe ich mich für ein dunkles Zentrum entschieden, was ich sehr selten tue, aber weil ich meistens mit Weiß beginne, habe ich das Gefühl, darauf hinweisen zu müssen, dass es diesmal anders ist. Manchmal setzt die dunkle Mitte ein Zeichen. Für mich geht es gar nicht darum, es zu vermeiden, sondern nur darum, es bewusst einzusetzen. Ich gestalte die Mitte dunkel, wenn die Wirkung einfach sein und nicht vom Gesamteindruck ablenken soll. Weil dieses Mandala klein ist, setzt das dunkle Zentrum einen reizvollen Fokus.

Material

2 Rundholzstäbe, Ø 4 mm, 30 cm lang

175 g Arangarn in folgenden Farben: Dunkelviolett, Hellviolett, Wollweiß, Hellgrün, Orange, Gelb und Schwarz

85 g Arangarn in Weiß

Grundausrüstung an Werkzeug (siehe Seite 10/11)

Größe: 30 cm x 30 cm

