



# МАНДАЛА- ТЕРАПИЯ

**как способ  
снятия  
психоэмоциона  
льного  
напряжения у  
детей и  
педагогов**

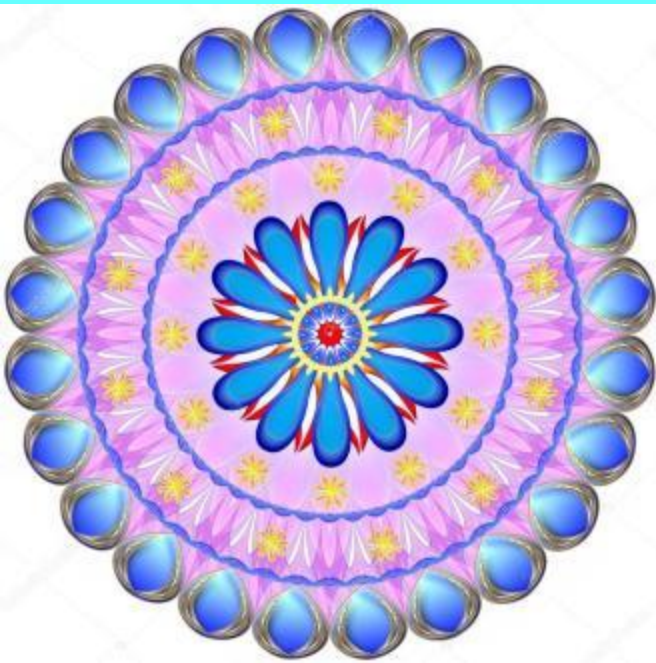
**Цель:** *познакомить с техникой мандала – терапии, как инструмента для снятия психоэмоционального напряжения у детей и педагогов.*

**Задачи:**

- Ознакомить с историей возникновения мандалы, ее особенностей в жизнедеятельности человека.
- Сформировать интерес к мандала-терапии, как методу саморазвития и профилактики психологического здоровья.
- Практически обучить технике самостоятельного выполнения мандала-терапии.
- Дать психотерапевтическую характеристику личностной мандалы каждому желающему, участвующему в процессе раскрашивания выбранного мандала-шаблона.

# Мандала

«Мандала — точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя».





**Манда́ла (Mandala)** - в переводе с санскрита «круг» или

«квадрат». В широком смысле слова, мандала — это геометрическая форма, обладающая осевой симметрией или симметрией относительно центра, расположенную на равном расстоянии от центра, который называется центром. Во многих культурах круг является символом единства и целостности.



Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире.

# МАНДАЛ

## Бубны сибирских шаманов





# МАНДАЛ

## Схемы лабиринтов



# МАНДАЛА

## *Снежинки под микроскопом*





- Существуют разные формы мандал: круглые, квадратные, лабиринты, многоугольники.
- Мандалы могут быть как двухмерными — изображенными на плоскости — выполненными красками, разноцветным песком, вышиты нитками, а могут быть объемными, трехмерными.



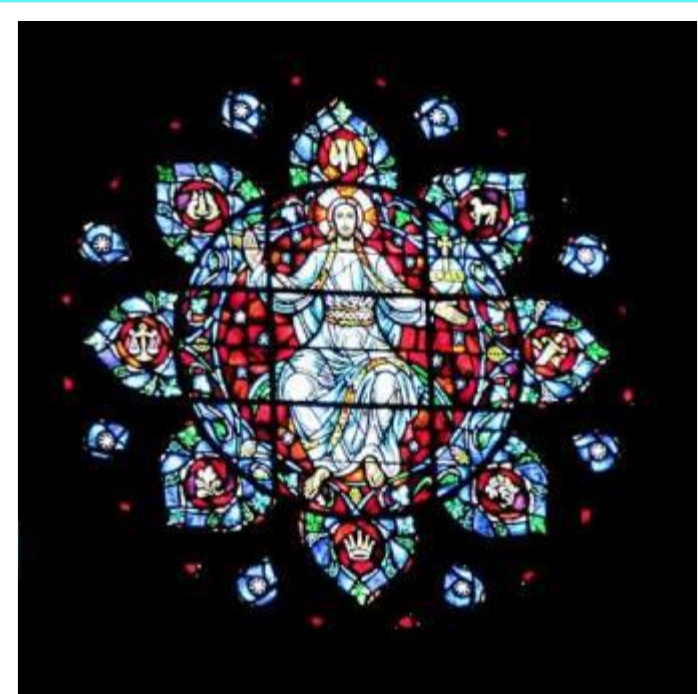
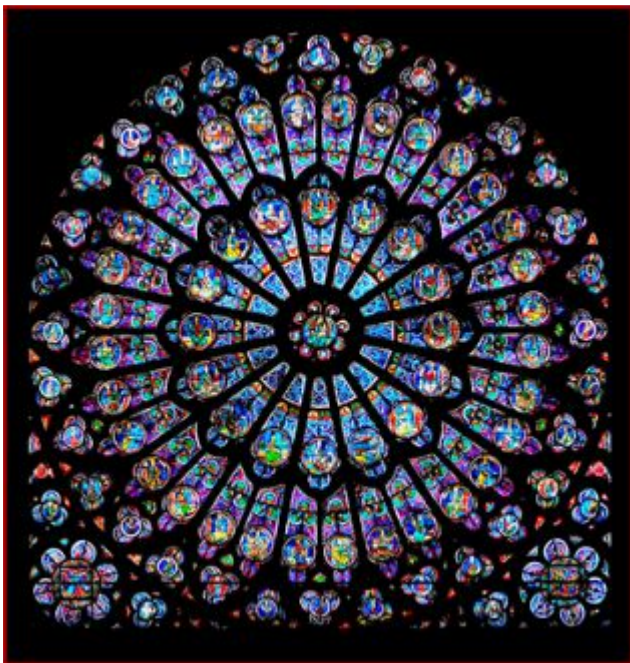


Примером объемной мандалы является самый большой памятник на Земле — буддистский храм Боробудур, на острове Ява в Индонезии, материалом для которого стал камень. Или же круги на полях, которые находят по всему миру, также можно назвать трехмерными мандалами.



Мандалы несут некий сакральный смысл и люди наделяют их способностью гармонизировать, оберегать и даже исполнять желания.

Витражные окна готических католических соборов – rose windows – типичные мандалы. Они обладают симметричностью, красочностью, символизмом. Вот, например, витраж собора Нотр-Дам, в Париже.

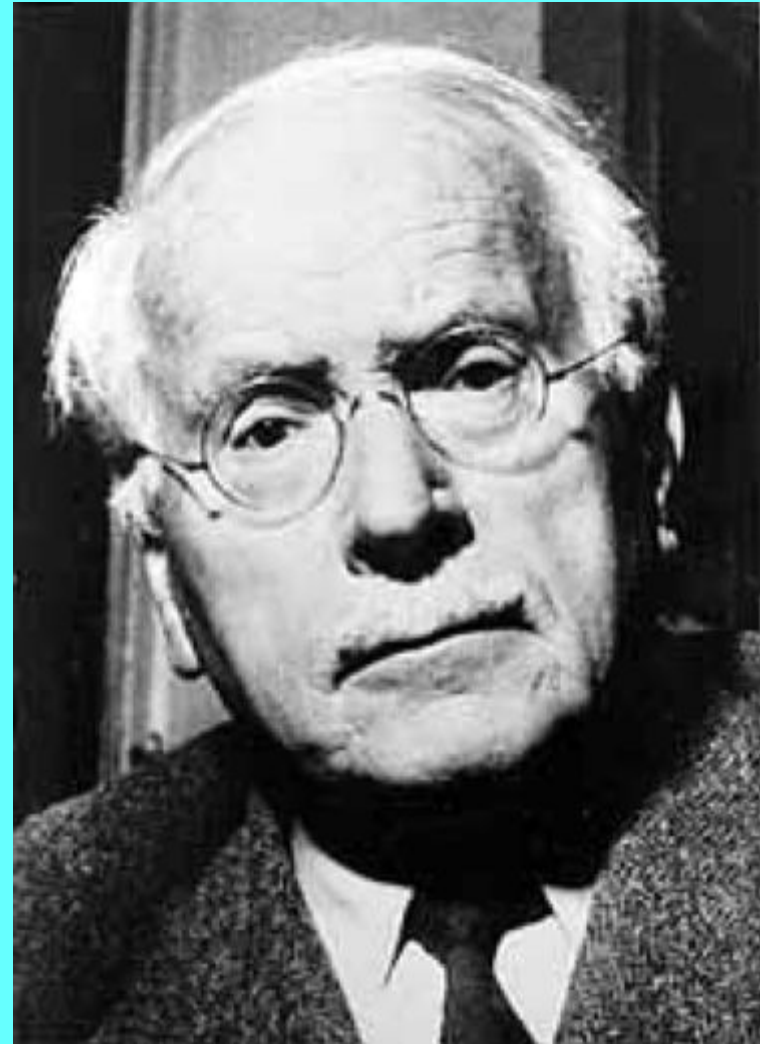




# Открыл тайну мандалы австрийский психолог XX века **Карл Юнг**.

Он же открыл и то, что созерцание мандалы, ее рисование или другое воплощение служит совершенствованию душевной жизни человека, ее гармонизации, здоровью.

Она отражает центр человеческой души.



# *Мандалотерапия*

– одно из направлений арт-терапии (исцеление искусством).

Это один из инструментов для оздоровления и исцеления психики, естественный и радостный способ улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, который способствует развитию творчества, художественному и духовному самовыражению детей и взрослых.

Мандалотерапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии здоровья. Это очень просто – взять в руки мелки, краски или каранлаши и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений детьми и взрослыми.



# МАНДАЛОТЕРАПИЯ:

- ◎ **Созерцание мандал.**

**Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах. Систематических – это как минимум каждый день по 15-20 минут 30 дней подряд.**














- ◎ **Раскрашивание готовых мандал (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными). Одну и ту же мандалу можно раскрасить по-всякому, много раз, и выглядеть они будут совершенно по-разному.**

- ◎ **Рисование и создание собственных мандал из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала и т.д.**

# *Правила работы с готовыми мандалами*

1. Предлагается несколько мандал на выбор (то, что ближе по настроению). Ребёнку даётся четкую инструкцию о том, что нужно выбрать только один «волшебный круг».
  2. Он самостоятельно выбирает материалы для работы и цветовую гамму.
  3. На одном занятии предлагается только одна мандала.
  4. Практикуется использование музыкального сопровождения.
  5. Педагог не вмешивается в работу ребенка, без его согласия.
  6. Следит за состоянием напряжения/расслабленности в процессе работы.
  7. Не высказываются оценочные комментарии по поводу работы.
  8. После работы предлагается дать название мандале, проводится беседа по поводу работы, анализ его деятельности (допускаются корректные наводящие вопросы). Важно дать возможность проговорить о своих чувствах и переживаниях.
- Разрисовывание мандалы должно приносить радость. Главное правило: ребенок должен работать без принуждения.

# Значение цвета в мандале

Цвет	Значение
	Энергия преобразования, действия и очищения, возбуждения.
	Повышенная чувствительность, потребность в заботе.
	Вера в свои силы, волю и амбиции. Общительность.
	Развитие, освобождение, поиск нового, независимость.
	Стабильность, самоуважение, твёрдость, постоянство ценностей.
	Сострадание, чувство материнства и беззаветной любви.
	Покой и мир в душе, удовлетворение, расслабленность.
	Духовное обновление, бегство от реальности.
	Ностальгия, стремление к духовности, любознательность.
	Отсутствие или подавление эмоций, равнодушие, инерция.
	Духовность, чистота и свет.
	Потребность в эмоциональной безопасности.
	Пустота, интуиция, возрождение, отрицание.





# ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ

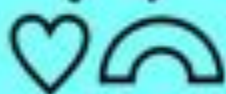
 гармония, целостность, благополучие


 – движение, энергия



 - защита, порядок, забота, покой.

 - женская энергия, покой, плавность, нежность



 - фундамент, опора, основательность,  
системность

# ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ



- закрытие, укрытие тайны



- состояние перехода и изменения,  
замешательство и неопределенность



- лидерство, активность, целеустремленность



- Креативность, непредсказуемость.



-защитная и нападающая агрессия,  
активность

