

МАНДАЛА,
КАК
ИСКУССТВО
И ТЕХНИКА
РИСОВАНИЯ
В КРУГЕ



- MANDALA – круг, хотя также понимается как «то, что содержит сущность» или «сфера сущности»
- МАНДАЛЫ – это нечто большее, чем просто рисунки, выполненные на бумаге, ткани или песке. Эта диаграмма представляет собой изображение как мира, так и символического пантеона



КЛАССЫ И ФУНКЦИИ МАНДАЛ

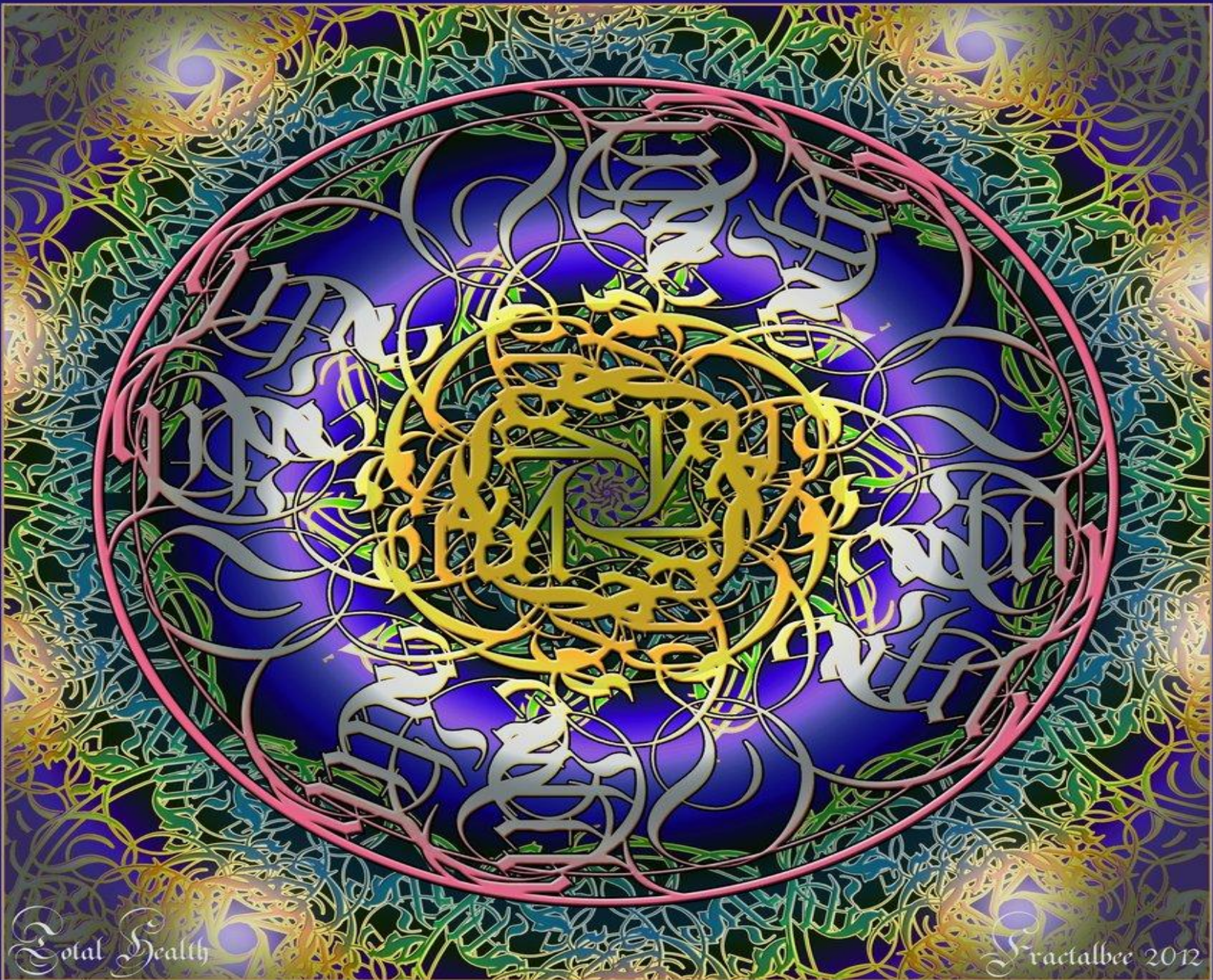
- ДОЛГОВРЕМЕННЫЕ МАНДАЛЫ, КАК
ИЗОБРАЖЕНИЯ БОЖЕСТВА – их
главное предназначение –
способствовать концентрации энергии в
одной единственной точке во время
медитации





- **ВРЕМЕННЫЕ МАНДАЛЫ ДЛЯ ЦЕРЕМОНИЙ И РИТУАЛОВ** – они являются частью ритуалов и различных церемоний, будь то для привлечения богатства и процветания бизнеса, укрепления здоровья, защиты от окружающих негативных энергий или же чтобы временно удержать божество



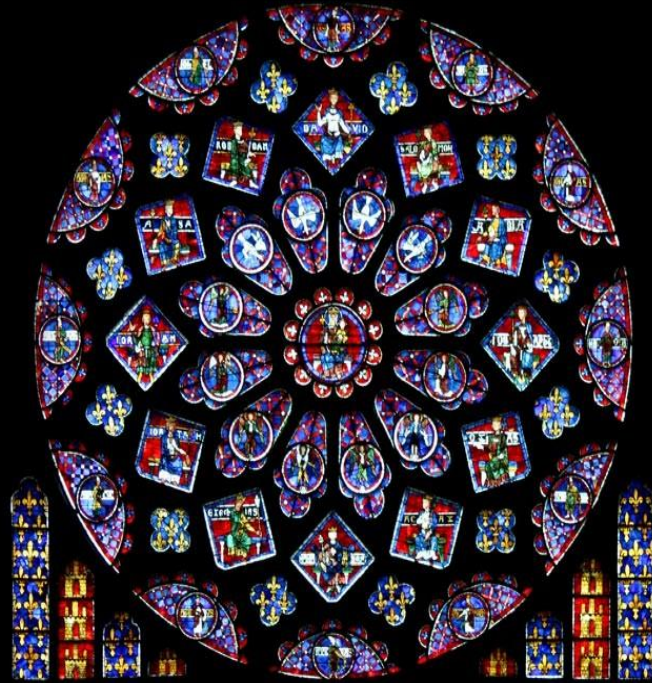


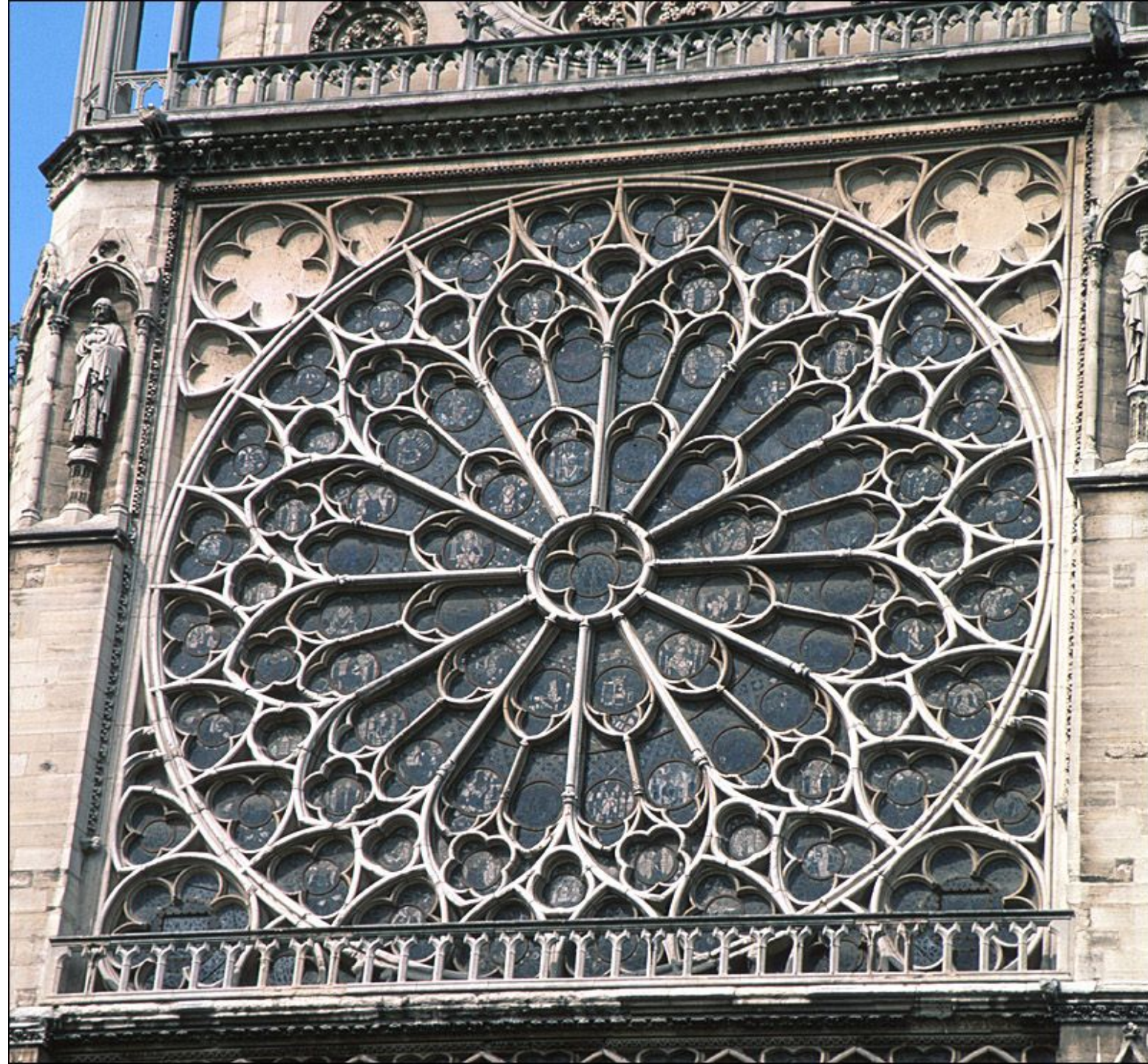
Total Health

Fractalbee 2012

- **ТРЕХМЕРНЫЕ.** Это мандалы, созданные из бронзы, глины, на компьютере. К ним относятся также архитектурные мандалы (храмы)









- КОСМИЧЕСКИЕ МАНДАЛЫ –
представляют вселенский порядок,
отвечают потребностям человека в
упорядочивании и понимании
диалектических и невидимых сил
космоса.



Marqueta

www.marqueta.ru

myJulia.RU

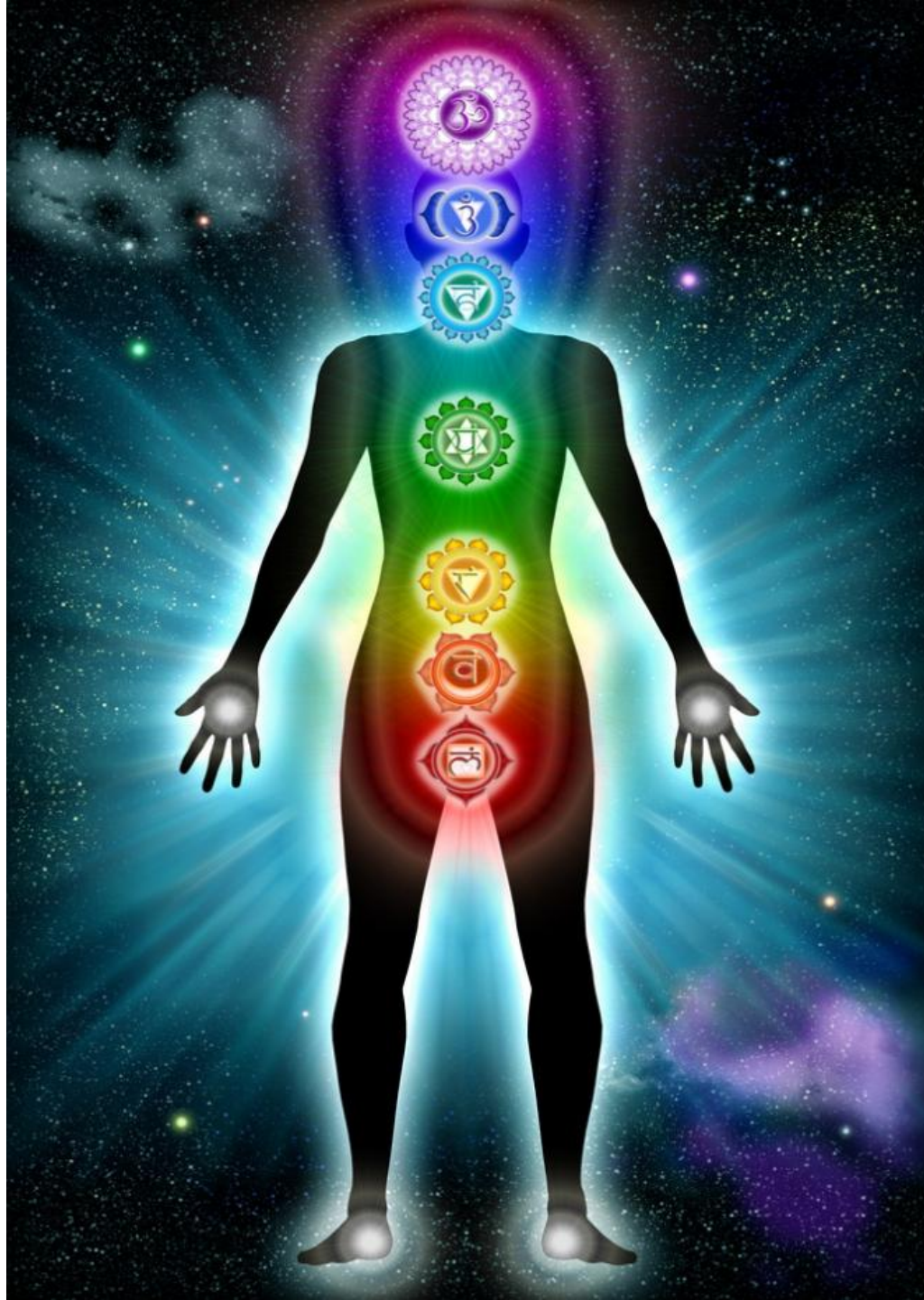




МАНДАЛЫ ТЕЛА ИЛИ ВНУТРЕННИЕ МАНДАЛЫ







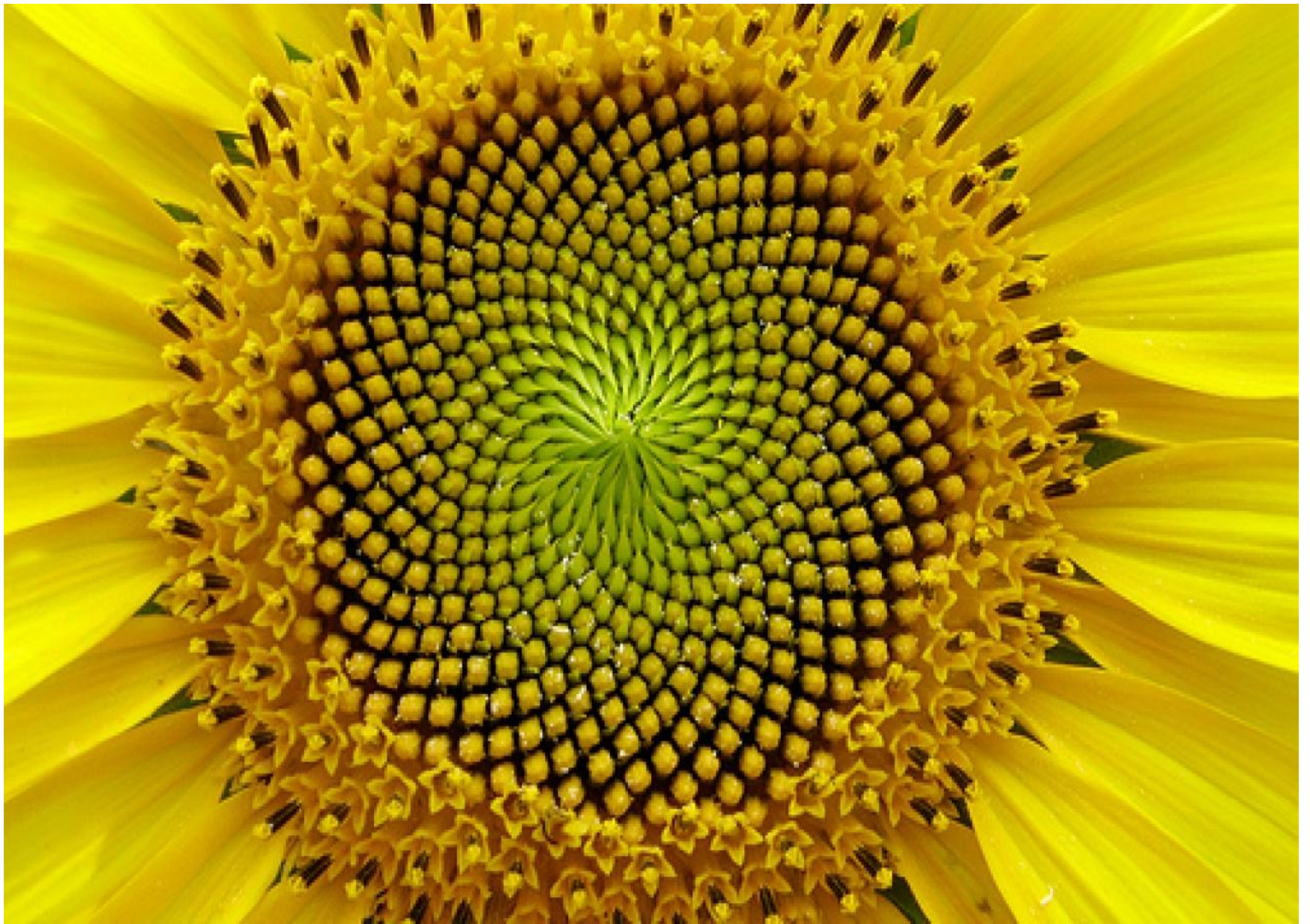
Мандалы как архетипы природы











- Впервые использовал мандалу Карл Густав Юнг (1875 – 1961). В 1920 году из-за разрыва с Фрейдом он начал рисовать мандалы и рисовал их 10 лет! Он изучал целебное действие изображений окружностей на душу, подтвердив, что рисование мандал красками приносит спокойствие и умиротворенность как психически здоровым, так и больным людям

- По Юнгу **мандала** означала самость, то есть предельную целостность и полноту психического.
- Самость – контролирующий центр психического, тот особый центр циклона, в котором сходятся все противоположности, и источник психической энергии.
- Энергия этой точки проявляет себя в неостановимом импульсе становления, раскрытия самого себя.
- Задача духовного роста человека – установить связь с этой центральной точкой, Самостью.
- Мандала – символ целостности, глубинного потенциала, совершенства личности.
- Юнг первым заметил, что мандалы проявляются спонтанно в снах, видениях, искусстве, в те моменты когда человек подходил к желаемой

- Юнг считал, что мандалы представляют собой целостность ума и охватывают как сознание, так и подсознание, позволяют объединить духовные силы и собрать их в бессознательном «Я», мандалы уравнивают противоположности и действуют как посредники между ними
- Юнг успешно лечил невротиков и шизофреников. Рисунки были попыткой восстановить здоровье изнутри, показывая «самый жизненно важный аспект жизни: ее конечную полноту»
- Работа с мандалами положительно действует на беспокойных, нервных и трудных детей
- Для Юнга мандала – архетипическая форма



Терапевтический эффект рисования мандал

- Эффективный способ лечения многих духовных проблем, где человек раскрывает себя сам только с помощью созерцания, определенного количества свободного времени, спокойствия и карандашей, красок или кисточек
- Факт выбора мандалы для рисования может усилить позитивный душевный настрой или преодолеть негативный

- Восстановление энергии: стабилизация умственного и душевного состояния
- Избавление от забот: рисуя мы забываем о том, что нас окружает; мышцы расслабляются, исчезают заботы и огорчения
- Раскрытие внутреннего мира: обретение гармонии



ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРИ КОТОРЫХ РАБОТА С МАНДАЛАМИ ОСОБЕННО ПОЛЕЗНА

- Накопление внутренней выносливости из-за неразрешенных конфликтов
- Проблемы самооценки
- Ощущение внутреннего дисбаланса
- Страх потерять контроль над собой
- Пессимизм и депрессия
- Раздражение и агрессия из-за несущественных фактов
- Наличие определенных проблем или привычек (чрезмерное беспокойство, зависимости от алкоголя, табака и т.д)
- Гиперчувствительность
- Ощущение тупика

ЛЕЧЕБНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАНДАЛ НА ДЕТЕЙ

- Концентрация и равновесие: рисование мандал позволит с легкостью учиться, не тратя энергию для поддержания самодисциплины
- Нервные дети успокаиваются рисуя мандалы; пассивные и апатичные получают заряд энергии, который стимулирует их и делает веселыми
- Преодоление кризиса в развитии: 3 года – осознание собственного «Я» и развитие фантазии; в 6 лет – переход из семьи в социум; в подростковом возрасте – период полового созревания

- Искорение расстройств моторики и нервного напряжения: снимает напряжение и судороги, помогает найти внутреннее равновесие
- Преодоление страха: страхи, которые спят глубоко в подсознании исчезают и преобразуются, появляется состояние полного расслабления
- Развитие новых моделей поведения
- Самоуверенность на основе спокойствия
- Расшифровка подсознания с помощью мандал



MAMA RECICLA





Использованная литература

1. Берзин А. Значение мандалы и ее использование. М., 2003.
2. Родольфо Роман Практический курс медитации. 72 абсолютно новые мандалы для рисования и раскрашивания. М., 2009.
3. Финчер С.Ф. Создание и интерпретация мандалы. Метод Мандалы в психотерапии. М., 2015.
4. Шиа Грин Практический курс медитации для начинающих. 60 мандал для рисования и раскрашивания. М., 2007.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

