



Мандалотерапія

«Кожен ранок я малював в записній книжці маленький малюнок круга, мандалу, який відображав мою внутрішню ситуацію в той момент...тільки згодом я виявив, що мандала насправді це...Самість, цілісність особистості, яка виявляється, якщо все відбувається гармонійно»

Карл Густав Юнг



Мандалотерапія є однією з різновидів арт-терапії, що допомагає краще зрозуміти себе і проникнути в глибини своєї підсвідомості

Слово "мандала" прийшло до нас з буддизму - в перекладі з санскриту воно може означати "коло", "колесо", "орбіта" або "диск"

«Мандала –це внутрішня цілісність яка прагне до гармонії, і не терпить самообману» Карл Густав Юнг

Самообману вона дійсно не терпить, тому якщо в якийсь день малюються розірвані, криві, тривожні малюнки із порушенням симетрії, і гармонії – такі малюнки і потрібно малювати. Вони не тільки показують на символічній мові що з Вами, але і мають терапевтичний ефект



У періоди душевної кризи або коли хворіємо, ми мимоволі шукаємо точку опори всередині себе. Для того щоб зцілитися, потрібно сконцентрувати внутрішні сили

Пошук себе, свого призначення завжди спрямований у центр власної особистості. Його можна називати по-різному: Вищий розум, Божественний джерело, Самість

«Коли я почав малювати мандали, я помітив що всі дороги якими я йшов, всі кроки, які я робив, вели не вперед, а—назад, до певного висхідного центру» (Карл Юнг)



Для того щоб зайнятися мандалотерапією, не потрібно ніяких умінь і навичок. Головна умова - малювати з натхнення: нехай рука виводить фігури, а очі вибирають потрібний колір



При цьому цілющий ефект виникає незалежно від того, будете ви аналізувати малюнок чи ні





Малювання мандал активує пам'ять про блаженство знаходження в материнській утробі, яка нагадує форму круга, мандала допомагає концентруватися

"Все, що робить Сила світу, вона робить по колу ..." - говорили наші предки. Дійсно, життя людини починається з круглого яйця, укладеного в матці жінки, яка має сферичну форму

Підсвідомо ми сприймаємо коло як якусь основу, інтуїтивно знаємо про його захисні і гармонізуючі властивості. "Намалюй навколо себе коло, і ти будеш захищений" - з таким ритуалом ми знайомі з казок та легенд



У древніх віруваннях було переконання що зла сила не може проникнути всередину кола. На психологічному рівні це означає, що людина центрується: знаходить центр своєї особистості і знаходить там сили, одночасно окреслюючи межі між собою і світом



Манда́ла -це символ Жіночого, архетип Великої Матері, Богородиці, що породжує все : і Землю, і людину , и матерію, елементарні частинки і силові поля, і весь Всесвіт. В загальному значенні манда́ла це універсальна символічна модель світобудови, людської свідомості і всіх життєвих процесів- вона виражає здійснення, , прояв, народження життя



Мандали також гармонізують і інтегрують 3 рівні: фізичний, ментальний і емоційний, вдосконалюють зв язки лівої і правої півкулі мозку, вчать думати серцем і прислухатись до інтуїції



Практика малювання мандали:

Не думайте, що б вам хотілося намалювати, і не критикуйте свій малюнок, навіть якщо це будуть прості каракулі або незрозуміле пляма. Отже, виберіть момент, коли вас ніхто не відверне, включіть медитативну музику і на хвилину поринете всередину себе: закрийте очі і розслабтеся. Приготуйте аркуш білого паперу і намалюйте за допомогою тарілки коло. Найкраще малювати фарбами: адже вони допомагають накопичити півтони, робити плавні мазки, вони м'які і пластичні...



