

Мандала терапия

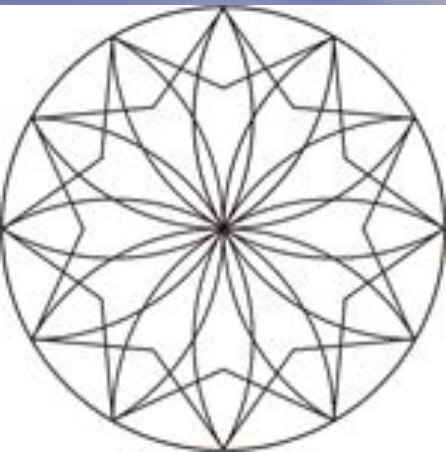
«Мандала — точно капля человеческой крови, живая клетка, анализируя которую, можно сказать, в каком состоянии находится здоровье ее создателя». J. Kellogg

Мандала (санскр. mandala – «круглый, круговой, круг, диск») – это универсальная символическая модель

Мандала (санскр. mandala – «круглый, круговой, круг, диск») – это универсальная символическая модель мироздания и человеческого сознания, космических процессов, галактических циклов и жизненного принципа всех живых существ

Это понятие введено в психотерапию Карлом Густавом Юнгом





Юнг пришел к выводу, что метод мандалы - это путь к нашему центру, к открытию нашей уникальной индивидуальности, это «зримая проекция психического», «стремление к целостности», «защитная функция психологически дезинтегрированных»

Юнг полагал, что все в нашей психике организовано посредством некой точки (центра), который сам по себе является источником энергии.

Суть мандалы заключена не в многообразии и сложности ее символики и деталей, а в ее центре - источнике, из которого вытекает энергия, образующая всю форму.

Юнг писал, что основной мотив мандалы является предчувствием центра личности, родом центральной точки в душе, с которой все связано, к которой все организовано, и которая сама по себе является источником энергии.

В психотерапевтическом смысле работа с мандалами – это установление контакта с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

В психотерапевтическом смысле работа с мандалами – это установление контакта с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами — будь то позитивные или негативные чувства, — которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса.

Таким образом, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, улучшается состояние нашего внутреннего мира.

Возможности применения мандал в актуальных направлениях работы психолога с детьми, подростками и взрослыми, это:

При проблемах самооценки

Активизация ресурсных состояний личности

При психокоррекции накопившегося раздражения и агрессии

Психокоррекция страхов и тревог

Преодоление кризиса в развитии (возрастные, личностные)

Сопровождение адаптации

Коррекция расстройств мелкой моторики и нервного напряжения

Психокоррекция эмоциональной гиперчувствительности и или напротив, алекситимии (сложность в отреагировании чувств, эмоций)

Воспитание терпеливости и аккуратности

Мандала – техника плетения

ШАГ 1

Возьмите нитки, ножницы, деревянные палочки (это могут быть китайские палочки, деревянные шпажки, зубочистки и др.).



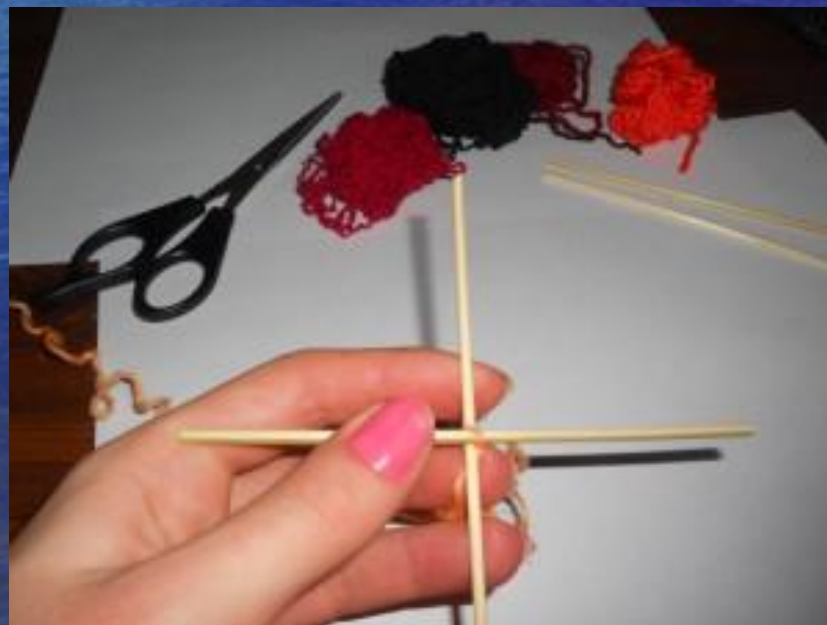
Свяжите по середине две палочки вместе.

ШАГ 2

Свяжите по середине две палочки вместе, оставив небольшой свободный конец нитки.

ШАГ 3

Разверните палочки так, чтобы образовался крест.



ШАГ 4

Зафиксируйте положение палочек плетением по диагонали сначала с одной, а потом с другой стороны. Чтобы скрыть свободный конец нити пустите его вначале и зафиксируйте основной нитью.

ШАГ 5

Внимательно следя за тем, чтобы палочки находились под прямым углом относительно друг друга, начинаем плести «квадрат», обматывая нитью последовательно каждую палочку, именно так, как показано на фото.



ниток на ваше усмотрение. Заканчивать плетение надо на той же

ШАГ 6

Квадрат можно сделать любого нужного вам размера и использовать несколько цветных ниток на ваше усмотрение. Заканчивать плетение надо на той же палочке, с которой вы начинали плести, закрепив одним узелком нитку.

ШАГ 7

Теперь повторим предыдущие шаги с оставшейся парой палочек. В итоге у нас будет два схожих креста, из которых мы и изготовим нашу мандалу.

Квадраты могут быть одинаковы по размеру, либо нижний немного больше верхнего, цвета ниток выбирайте произвольно.

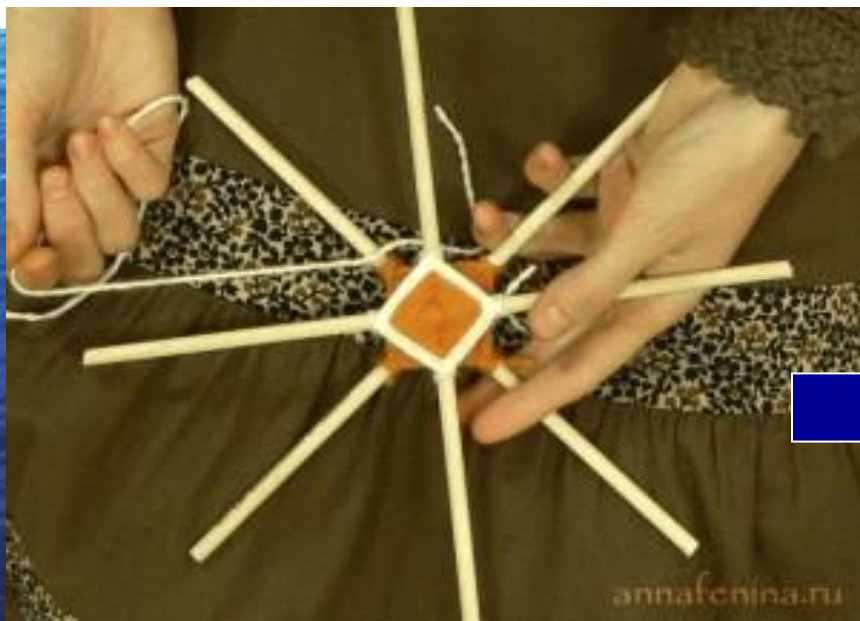


ШАГ 8

Этот этап самый ответственный – нам предстоит скрепить две деревянные основы, следя за тем, чтобы палочки находились ровно во всех плоскостях, образуя восьмилучевую звезду. Закрепим нитку на нижнем деревянном кресте.

ШАГ 9

Используя плетение «розетка» скрепим вместе два креста. Этот этап требует определенной сноровки, нужно постоянно следить за тем, чтобы палочки располагались правильно во всех плоскостях. От точности и жесткости плетения зависит общий вид и прочность нашей будущей мандалы. «Розетка» плетется через две палочки, оплетая каждую третью так, как показано на фото.



ШАГ 10

Плетя «розетку» можно использовать различные разноцветные нитки. Закончив плести «розетку» скрепляем двойным узлом нитку со свободным концом нити. Самый сложный этап позади.



ШАГ 11

ШАГ 11

Можно переходить к расслабленной части плетения
– квадратам.

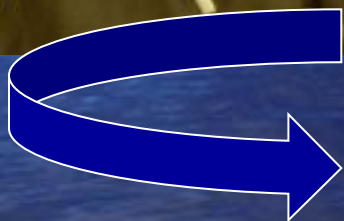
Их мы плетем через одну палочку, сплетая квадрат
сначала на нижнем кресте, а затем на верхнем.




ШАГ 12

Ну вот, пора включить фантазию и, используя два плетения «розетка» и «квадрат» и разноцветные нити, плести свой неповторимый узор мандалы.

Стоит только учесть тот момент, что нужно оставить примерно четверть длины палочек на заключительное плетение.





Наша декоративная Индейская мандала
готова!)))))))

- <http://www.mrwolf.ru/Psihologiya/Pro4ee/8737>
- <http://planetadetstva.net/pedagogam/gotovimsya-k-shkole/mandala-texnika-pleteniya.html>