



# Арт-терапия в ПСИХОЛОГИИ Мандалотерапия

# Что же такое арт-терапия

- Это психотерапия с использованием творческих техник.
- Это лечение искусством, творчеством.
- Это мост между сознанием и подсознанием, между чувством и разумом.

# Чем может помочь арт-терапия?

- Избавление от подавленных эмоций;
- Гармонизация внутреннего состояния человека;
- Формирование позитивного мышления;
- Выход из конфликтного или кризисного состояния;
- Решение психологических проблем на подсознательном уровне.

# Виды арт-терапии

- Музыкаотерапия
- Сказкотерапия
- Изотерапия
- Песочная терапия
- Куклотерапия
- Драматерапия
- Фототерапия
- Мандалотерапия

# Мандалотерапия



# Мандала

- Это способ открыться себе.
- Это уникальный метод работы с собой для всех возрастов (без ограничений).
- Это эффективный метод психодиагностики сознательных и бессознательных процессов.
- Это рисунок, позволяющий войти в медитативное состояние.

# Чем полезна работа с мандалами?

- Избавление от негативных переживаний.
- Нахождение внутренней гармонии, наполнение положительными эмоциями и обретение ресурсов.
- Работа с болезнями и психосоматикой.
- Принятие решений и выход из сложной жизненной ситуации.

**Чтобы вы хотели  
проработать с помощью  
мандал?**



# Приступаем к мандалам



# Основные цвета для мандал

- Красный цвет считается главным и означает любовь, кровь, выживание, энергичность, уверенный путь.
- Розовый – это мудрость, чуткость, душевное развитие.
- Желтый – благополучие, индивидуальность, надежда, развитие, новая жизнь.
- Оранжевый – эмоциональность, амбициозность, жизненная энергия, возвращение в конкретный момент.
- Зеленый – зарождение нового, гармония с миром, стремление помочь, исцеление, терпеливость.
- Синий – спокойствие, рациональность, серьезность, внимание.
- Голубой – символизирует небо и воду, а значит может означать душевный порыв, жизненный источник, творчество.

**Благодарю  
за  
внимание** 