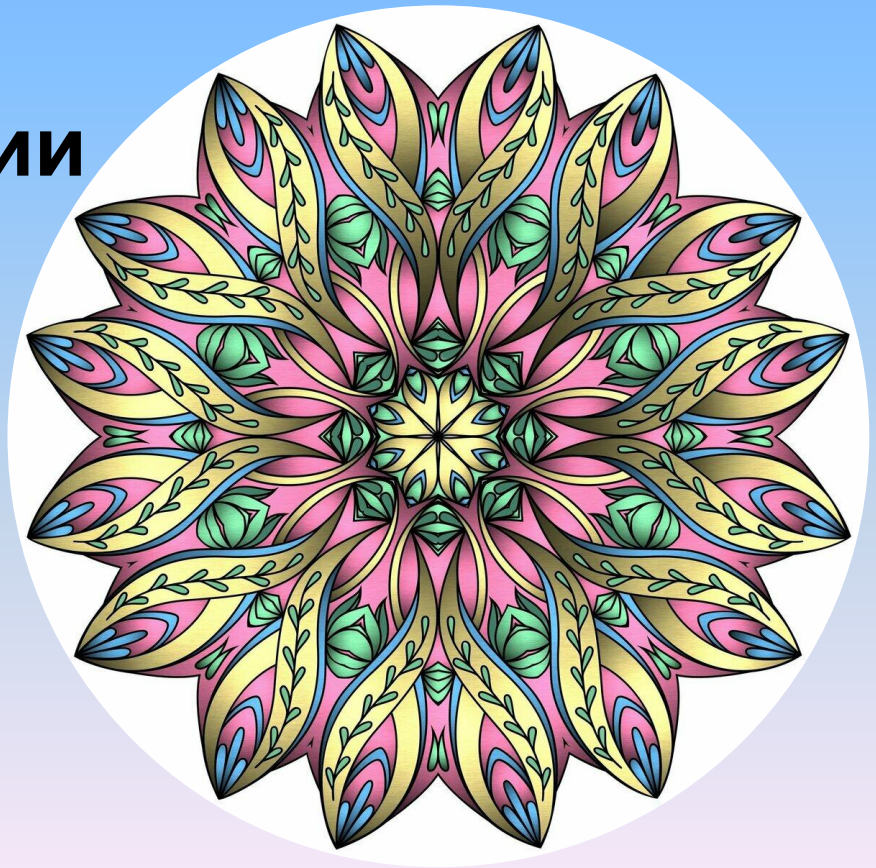
Метод Мандала-Терапия

Определение

- **Мандала— это внутренняя цельность, которая стремится к гармонии и не терпит самообмана. (К.Г. Юнг)**



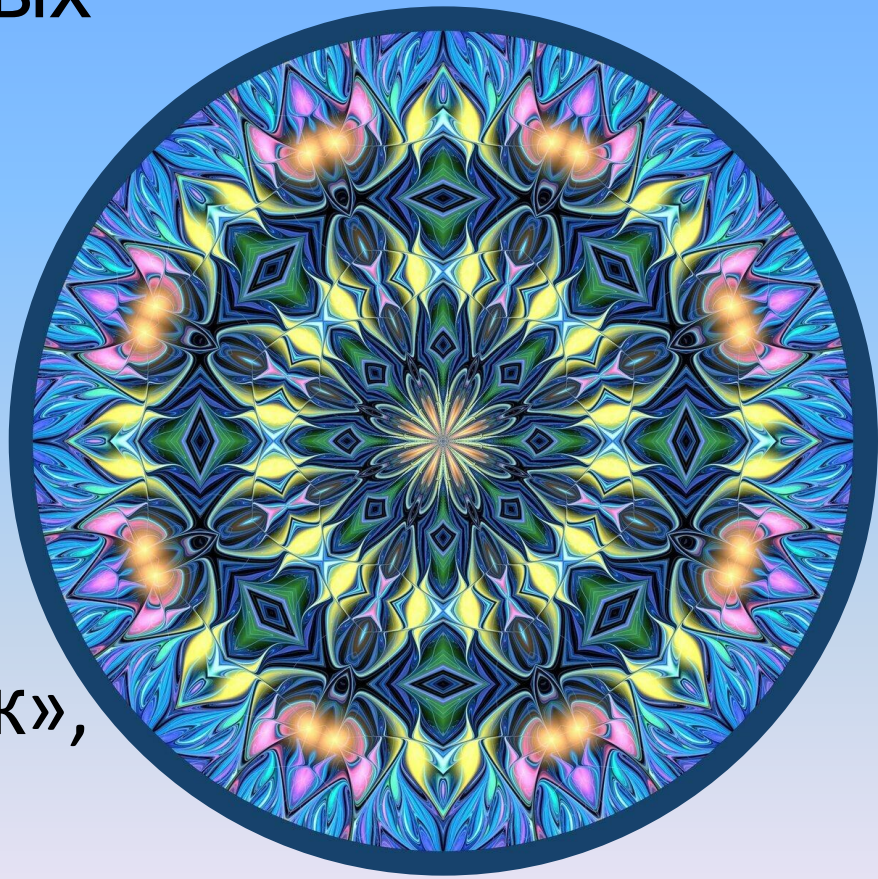
- **Мандала** – сакральное пространство, защищающее человеческую суть, внутреннее «Я» человека от разрушительных воздействий извне.

- Круглое – как символ материнского чрева, из которого рождается всё живое и где зарождается этот центр.

Мандала – это сложная геометрическая структура, символизирующая миропорядок, то есть, по сути, это не что иное, как ***модель Вселенной.***

История возникновения

- Этот символ пришёл в мир из восточных религиозных практик (буддизм, индуизм), где был сакральным изображением мира божеств. Само слово в переводе с санскрита обозначает «кргу», «диск», «центр».

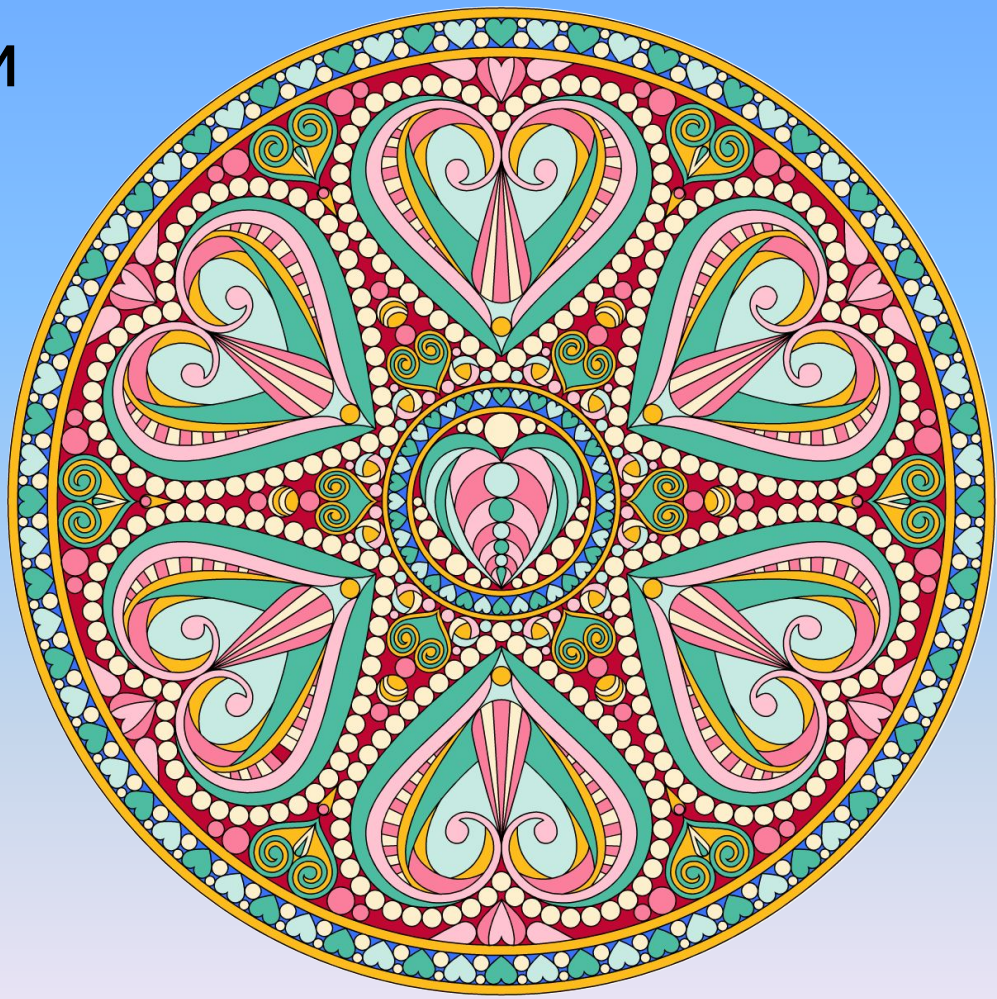


Изначально мандалы и работа с ними использовались в религиозных обрядах восточной культуры.

- По буддистскому преданию самую первую мандалу изготовил тантрический йогин Падмасамбхаве (в некоторых направлениях буддизма почитается как второй Будда) в восьмом веке.
- В течении семи дней он беспрерывно молился и трудился над созданием этого ритуального предмета, с помощью которого он надеялся призвать Божество.
- На восьмой день в центр созданной мандалы спустилось Божество, которое исполнило все его желания.

Как это знание дошло до нас?

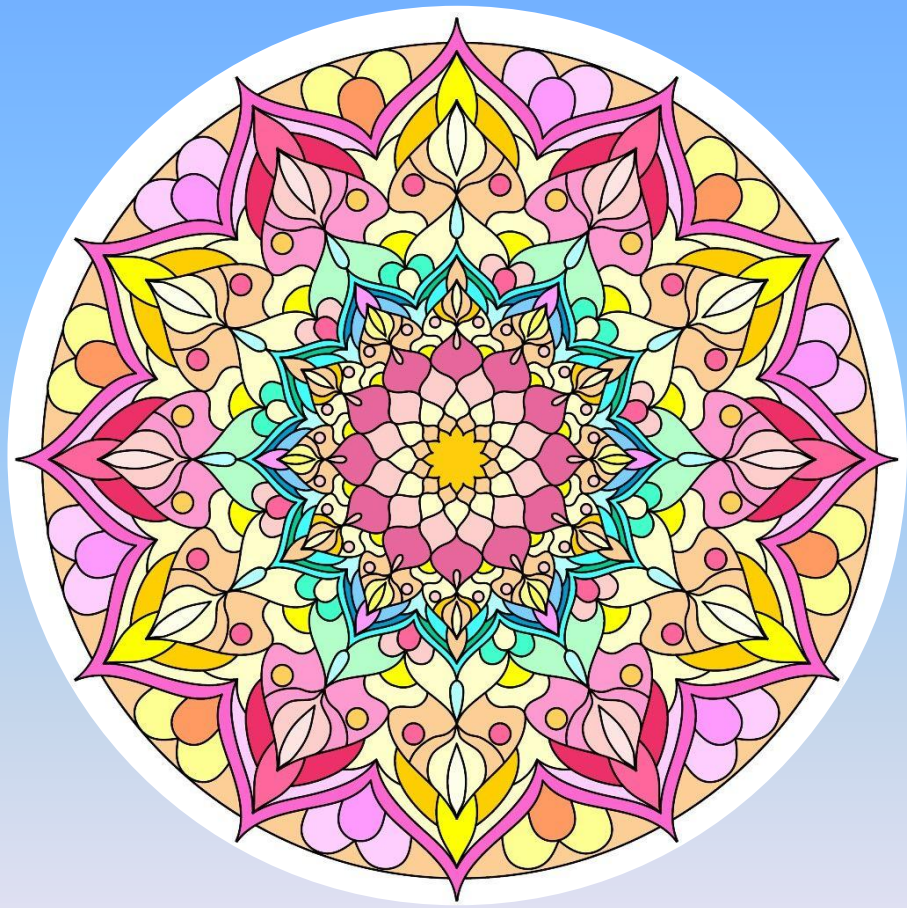
- В 20 веке Карл Густав Юнг ввел это понятие и метод работы на Западе. Знание возродилось и укрепилось в сознании западного человека.
- Символика круга всегда так или иначе присутствовала в коллективном бессознательном человечества.



- Карл Юнг впервые стал использовать этот символ в психотерапии и психологии для самопознания.
- Юнг считал, что мандала является визуальным проявлением бессознательного, доступным для понимания языком, которым может говорить наша душа, проявляя себя, раскрывая себя миру.

Действие и влияние мандал

- Мандала защищает и гармонизирует; помогает в процессе медитации; способствует расширению сознания, концентрации внимания; оказывает терапевтический эффект при работе с соматикой, эмоциональными проблемы, снятии напряжения.



- На Тибете верят, что узор мандалы излучает тончайшие вибрации, которые способствуют просветлению ума, постижению высш[illegible]исла.

Как работает мандала

- Юнг, считавший манадалу проекцией внутренней психологической жизни человека, первым стал использовать её в терапевтических целях, для самопознания и диагностики. Сейчас интерес к таким методикам значительно возрос и всевозможные упражнения и техники работы с мандалами активно используются в курсах тренинга и арт. терапии.

- Используя этот метод в своей работе Юнг пришёл к выводу, что мандала – это один из мощнейших архетипических образов, отражающих внутреннюю целостность человека, его «САМОСТЬ».

Как это работает?

- Наши рисунки – отражение внутреннего состояния. Когда мы работаем с нашим внутренним состоянием через рисунок, это и есть арт.терапия.
- Не старайтесь приукрасить то, что выходит на бумагу: если в какие-то дни рисунки получаются тревожными, мрачными – позвольте этому происходить, возможно именно так необходимо выразиться вашей душе сегодня и это для неё целительный путь.

Природа – отражает модель вселенной

- Если присмотреться, то мандалы они по всюду Посмотрите на цветок, его форму, рисунок. Каждый цветок подобен мандале. Узорчатые кольца на срубе дерева, планета земля в виде шара, солнце и т.д.

Если мы обратимся к этническим костюмам, то заметим, что в на одежде вышиты узоры, имеющие свое символическое значение. Многие из этих узоров так же заключены в круг. У славян было принято вышивать на одежде, белье, платках определенные символы – обереги.

- Мандалы можно создавать из песка, цветов, камней, ниток пряжи, любых природных материалов. Вы просто выкладываете рисунок по своим ощущениям. С позитивным намерением или просто в потоке творчества.
- Они очень хорошо гармонизируют состояние человека. Приводят в равновесие эмоциональное и душевное состояние. Успокаиваю ум и поток мыслей, упорядочивая все вокруг себя.

Медитация с мандалой

- Медленно рассматривайте мандалу, двигая взгляд по часовой стрелке от края к центру. В центре остановитесь, но не фокусируйтесь, а сосредоточьте внимание на том, что вы чувствуете, какие ощущения замечаете, прислушайтесь к ним.
- Без оценки и анализа просто наблюдайте за тем, что происходит внутри во время созерцания центра мандалы, просто позвольте всему происходить. Время концентрации зависит от вашего индивидуального состояния. Если почувствуете усталость или больше не заметите никаких изменений, можно завершить практику.

Правила работы с мандалой

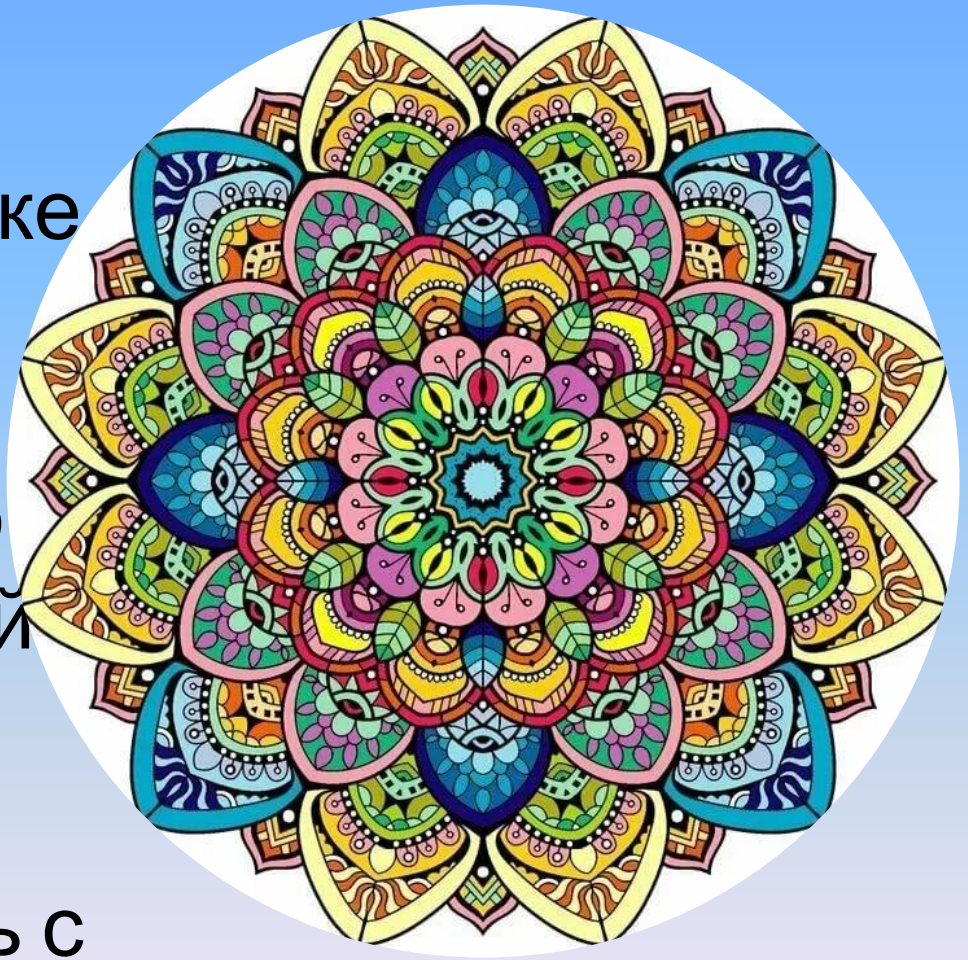
- Не спешите и созерцайте.
- Важно отслеживать в процессе работы свои внутренние, изменения.
- Наблюдайте за ощущениями в теле и эмоциями
- Прислушивайтесь к себе
- Не торопитесь
- Не оценивайте процесс и результат

Виды мандал с которыми можно работать

- Уже готовые цветные мандалы
- Черно-белые мандалы для раскрашивания
- Точечные мандалы
- Нарисованные самостоятельно с самого начала. (Любой рисунок заключенный в круг и имеющий центр)

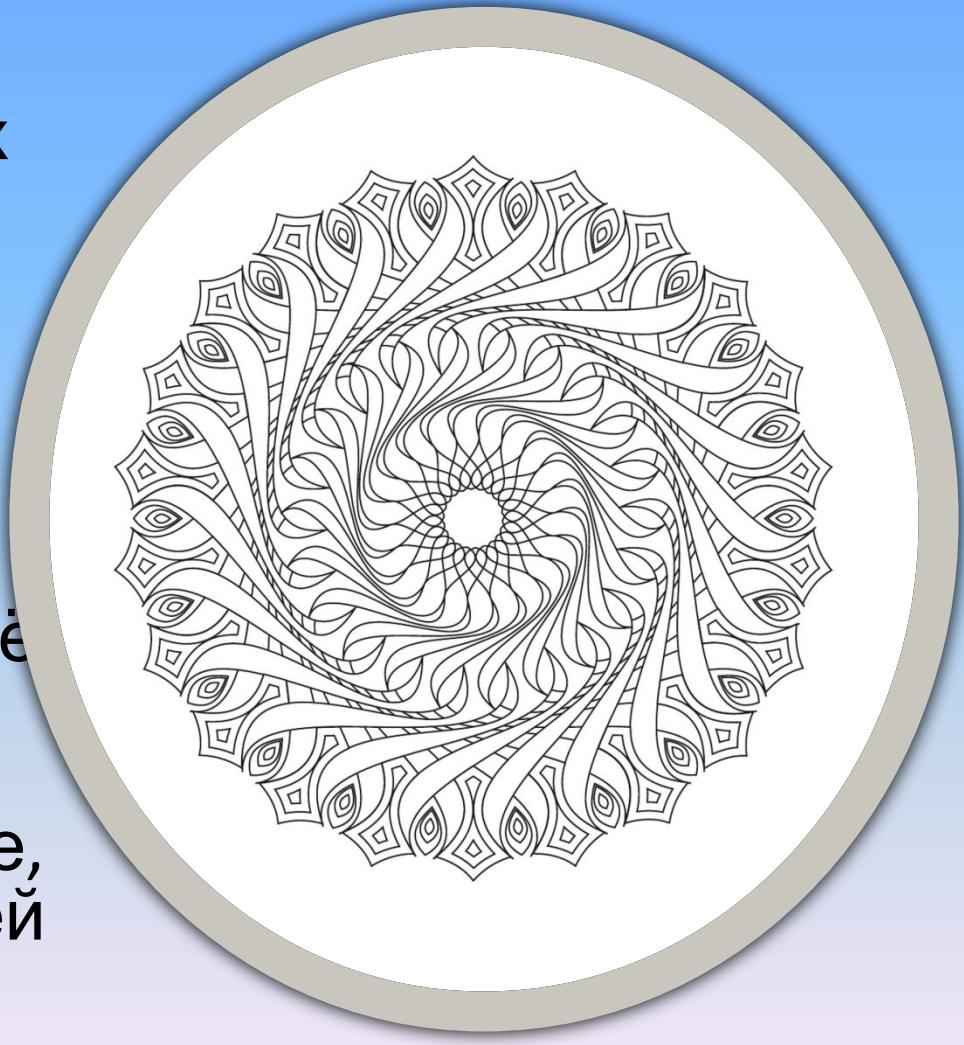
Готовые цветные мандалы

Такие можно найти в пространстве интернета по тематике Работа с мандалой: Медитировать, созерцать. Можно со свечей или с музыкой По личным ощущениям. Можно распечатать и носить с собой, как оберег.



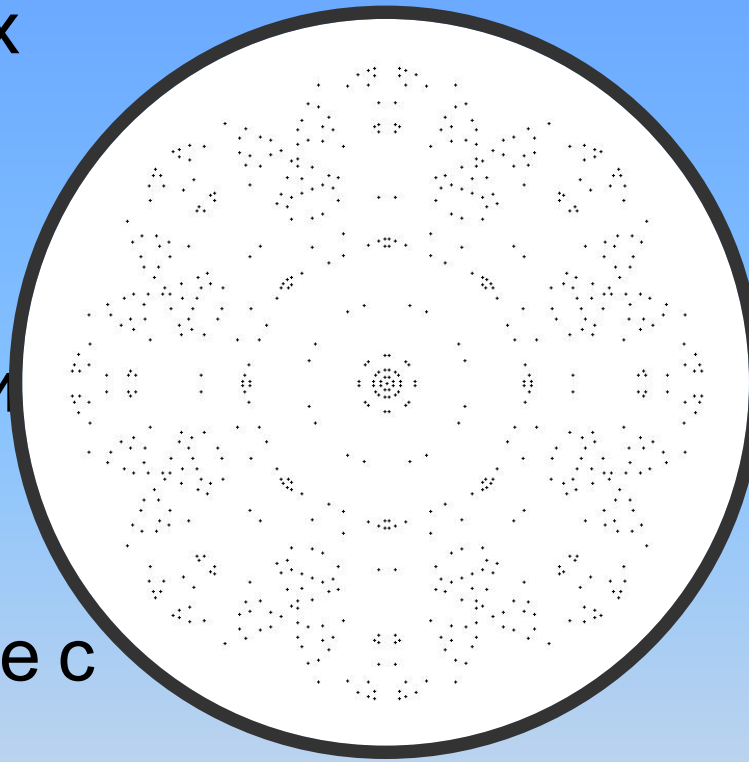
Черно-белые мандалы

- Их так же можно найти в интернете, а еще в специальных расскрасках и сборниках по арт. терапии.
- Такие мандалы частично созданы при помощи вашего участия. Раскрашивая, вы уже работаете с мандалой и её энергией. Раскрашивать следуют по ощущениям, так как вам хочется. Далее, когда мандала готова с ней можно продолжить работать так же как в варианте 1. Медитировать,



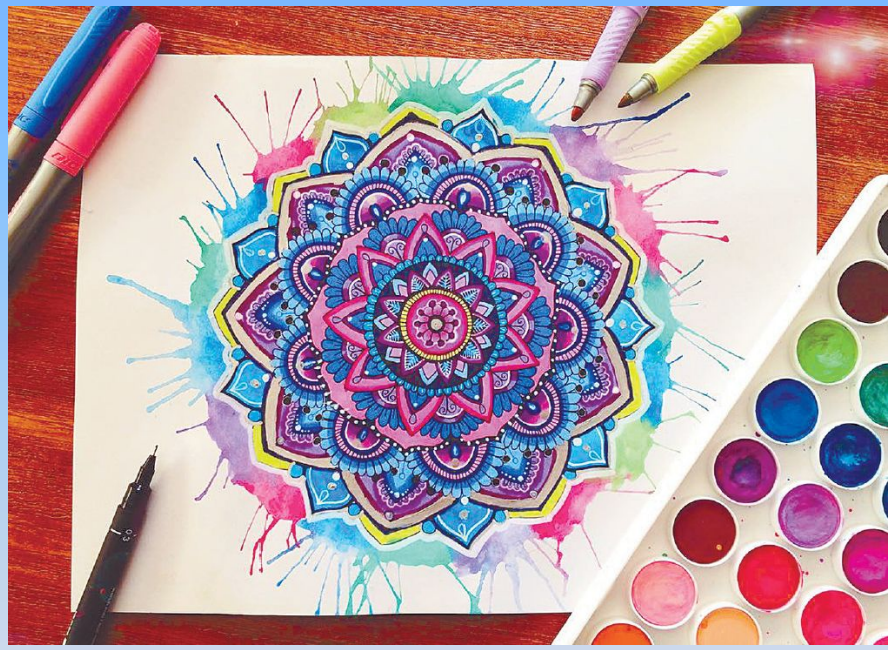
Точечные мандалы

Это мандалы в создании которых вы участвуете еще больше, чем раскрашивая. Вы сами её создаете, используя точки как ориентир центровки и симметрии. Точечные мандалы хорошо подходят тем, кто хочет создать свою, но испытывает затруднение с выражением образов на бумагу. Этот способ интересен и погружает в творческий процесс любого. Дальнейшая работа с (мандалай) по желанию аналогична предыдущим.



Нарисованные мандалы

- Самый сложный способ создания мандалы, если человек не художник или испытывает затруднения с фатазией, воображением и выражением мысле-образов на бумагу.
- Это интересно, увлекательно и подразумевает полное причастие к созданию мандалы. Можно начать с ровного круга и центра в нем, рисуя затем интуитивно в потоке или создав определенное намерение и запрос (то с



Как сонастроиться со своей мандолой?

- Здесь лучше всего действовать интуитивно.
- Можно подержать лис с готовой мандолой между ладонями. Поблагодарить мандолу и попросить наполнить вас её энергией.
- Можно созерцать и медитировать. Повесив на видное место.
- Можно носить с собой, как оберег.
- При взгляде на неё – будет возникать позитивный образ и позитивное убеждение, заложенное в мандолу.

Будьте в потоке и доверяйте себе!

Творческого полета и желанных ормаций.