

# мандала-терапия

## как снятие напряжения



педагог-психолог Сеина Ю.А.

В переводе с санскрита слово «мандала» обозначает круг, диск. Мандала (в психологии) – это один из методов арт-терапии. По своей сути, мандала – это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов)

Понятие мандалы было внесено в западную психологию швейцарским психологом и исследователем Карлом Гюставом Юнгом. Юнг обратил внимание на то, что схематика круга в его рисунках изменялась в соответствии с его внутренним состоянием, т.е. по сути являлась его отображением. Сделал вывод, что с помощью методики мандалы можно проявить индивидуальность человека, побороть его страхи и заглянуть “внутри” себя.

Коренные жители Америки создавали песочные мандалы, расчерчивая поверхность необычными символами. Также они выбивали мандалы из камня. Знаменитый ацтекский календарь тоже является мандалой. Он символизирует хронометраж и религиозное мировоззрение древнего индейского народа.

Несмотря на то, что мандалы - это обычно сложные изображения с многочисленными орнаментами и символами, знак Инь-Янь тоже является мандалой. Существует древнее тибетское искусство создания мандал из цветного песка. Это кропотливая и долгая работа, требующая фантастической выдержки и умения. Она закаляет дух и воспитывает смиренность человека. Самое невероятное то, что когда многодневная или многомесячная работа закончена, мандалу уничтожают.

**Вывод:** Мандала – это круг, имеющий выраженный центр. Суть мандалы глубоко психологична и символична, и именно поэтому мандалы есть во всех культурах и религиозных системах. Создавав мандалу, мы создаем символ собственной личности, который помогает нам понять, что мы из себя представляем в данный момент.

Возьмите лист бумаги и нарисуйте окружность, можете начинать творить! Вчувствуйтесь в состояние, которое хотите передать. Можно прикрыть глаза и ощутить всем телом то, что мешает/давит/глохнет/наваливается. Какие эмоции рождаются в вас? Где в теле вы чувствуете их сильнее всего? Возможно, вы увидите цвета или образы, но это не принципиально. Главное теперь, открыв глаза, "выплеснуть" в круг на бумаге всё то, что вы переживаете сейчас, с помощью красок, фломастеров, карандашей, крупы, камней, песка, пластилина. Если вы затрудняетесь: начните рисовать с центра круга, а дальше процесс пойдёт сам собой, уверяю Вас. Вы можете рисовать только в круге или выходить за пределы, соблюдать симметрию или устроить полный хаос — всё зависит от Вас. Это Ваше творение. Мандалу можно не только нарисовать, но и выложить на полу, вышить на ткани, слепить из пластилина, выложить из фруктов и овощей. Вашей фантазии просто нет предела! Нет необходимости бежать в магазин (**ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА**), что-нибудь Вы обязательно найдете у себя в шкафу.

Нарисовали? Поздравляю! Посмотрите, что получилось. Прислушайтесь к себе: что изменилось теперь в вашем внутреннем мире? Как вы теперь ощущаете себя, когда эмоции и чувства, которые вы испытывали, лежат перед вами в круге?

Если Вы вложили в нее свои негативные эмоции, то сомните, разорвите лист на мелкие кусочки или разрушите её. При создании мандалы с положительными эмоциями и любовью, обязательно сохраните её и она обязательно станет Вашим талисманом!

Если дома есть принтер, можно просто распечатать и разукрашивать по шаблону. **Расслабление Вам гарантировано в этот непростой период!**











