

Мандала - терапия

Мандала-терапия - это один из самых древних методов индивидуальной терапии. Само слово «мандала» переводится с санскрита как «круг», «центр». Исследователи сходятся во мнении о том, что мандала как глубинный архетипический символ находит отражение практически во всех культурах востока и запада.

Мандалатерапия является одним из инструментов арт-терапии для оздоровления и исцеления психики, улучшения эмоционального состояния, снятия напряжения, выражения чувств, развития творчества, художественного и духовного самовыражения детей и взрослых. Это техника изо-терапии, которая заключается в создании циркулярных композиций.

Мандалатерапия может быть полезна любому человеку, как взрослому, так и ребенку, пребывающему в болезненном или негативном эмоциональном состоянии, для получения оздоровительного эффекта, причем дети более отзывчивы к этому методу и гораздо быстрее достигают положительных результатов от взаимодействия с мандалами.

Дети, рисуя мандалу, развивают мелкую моторику рук и творческие способности, а также тренируют мыслительные процессы: внимание, память, логическое мышление.

Для взрослых процесс работы с мандалой несет более глубокое значение: происходит погружение в себя, где всё внимание направлено на создание мандалы. Как раз в такие моменты и происходят удивительные процессы: может прийти озарение, понимание и решение проблемы. Готовая мандала зачастую является отражением нашего внутреннего «Я».

Существуют различные виды мандалатерапии:

- **Созерцание мандал.** Внимательное разглядывание картинки, начиная с краев и приближаясь к центру по часовой стрелке. Дойдя до центра, переведите свой мысленный взор на внутренние ощущения. Не отрывая взгляд от мандалы, продолжайте наблюдать за своим внутренним миром, как бы погружаясь в него всё глубже. Время концентрации определяется индивидуально. Только при систематическом созерцании мандал можно говорить о переменах.
- **Раскрашивание готовых мандал** (начиная от простых узоров, заканчивая более сложными). Одну и ту же мандалу можно раскрасить по-всякому, много раз, и выглядеть они будут совершенно по-разному.
- **Рисование и создание собственных мандал** из ниток, цветного песка, декоративных мелких камней, природного материала и т. д.



МАНДАЛЫ

