

Анти-Терапия

В РАБОТЕ

С НАНДАЛОЙ

«Персидский пастух пристально вглядывается в ночное небо и видит закручивающийся спиральный рисунок звезд.

Американский ребенок выбирает карандаш и радостно раскрашивает лист бумаги, снова и снова двигая по кругу руку и кисть. Скандинавский жрец Бога Солнца

становится на мокрый песок и рисует круг вокруг своих ног.

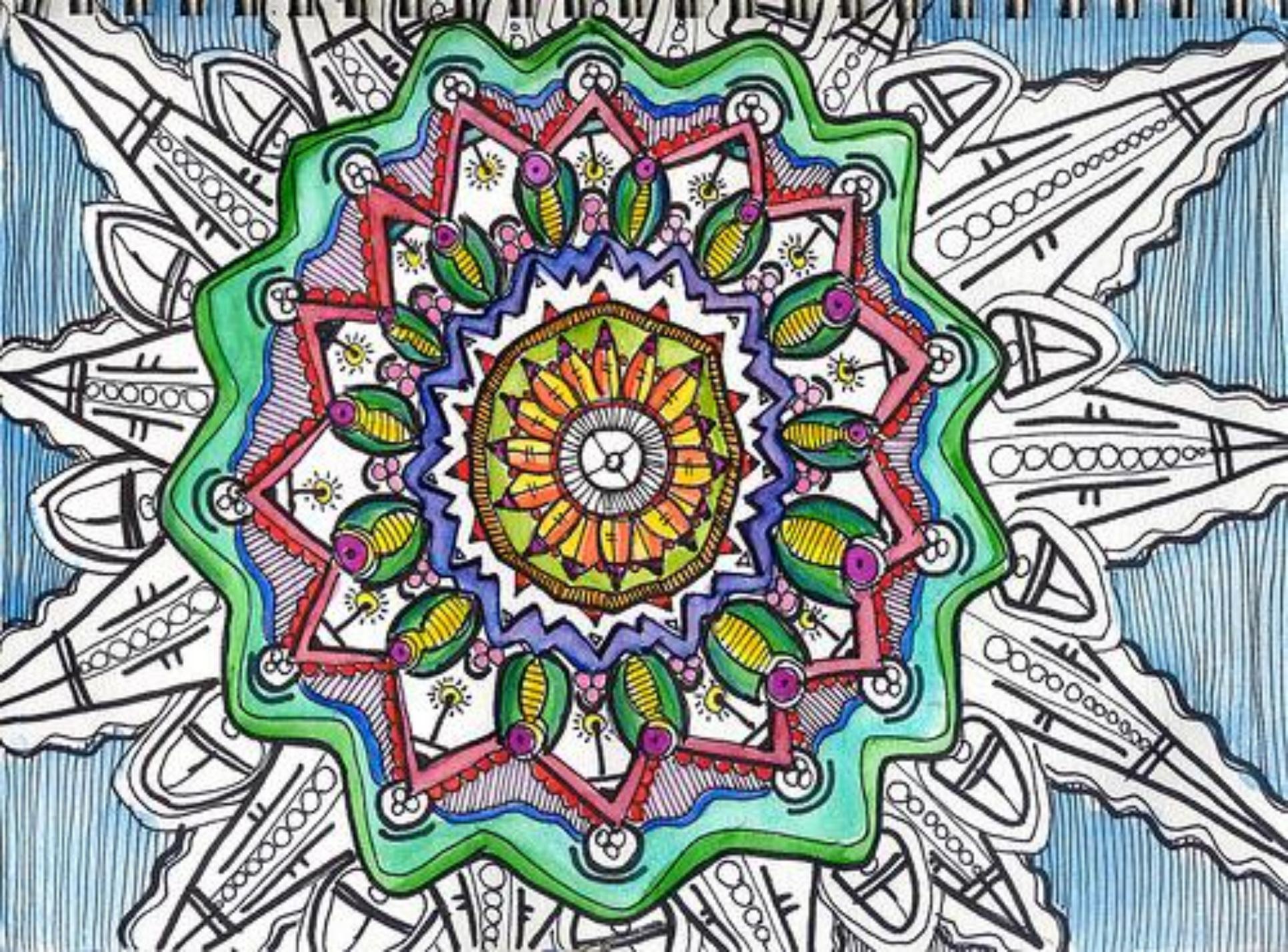
Индийский паломник благоговейно обходит вокруг памятника, отмечающий просветление Будды. Тибетский монах берет кисть в руку для того, чтобы начать

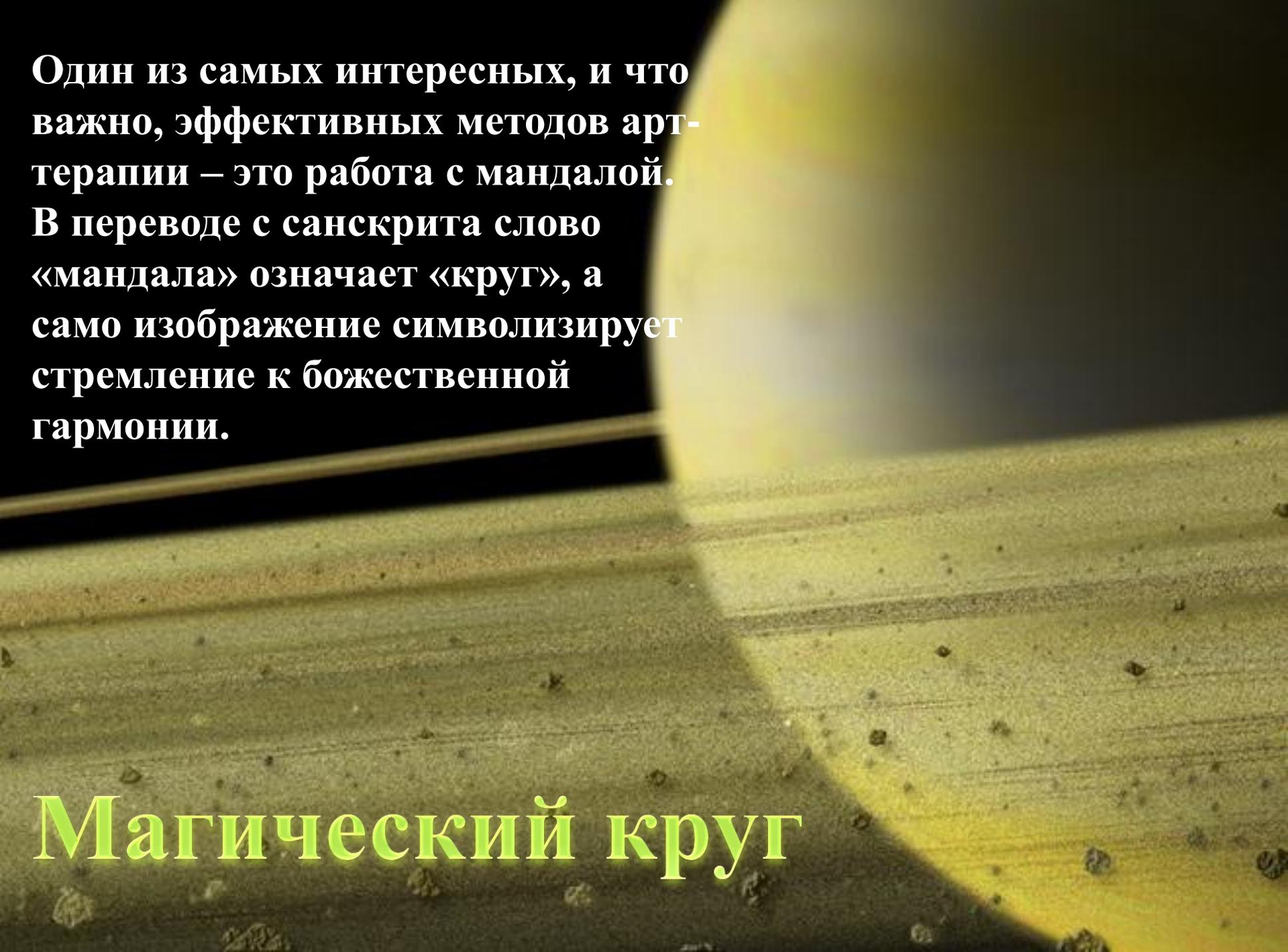
утреннюю медитацию: рисование традиционного кругового рисунка. Немецкая монахиня переживает видение Бога как

светящегося колеса. Что общего у этих абсолютно разных людей? Все они подтверждают неотразимое для человека

очарование круга»

(Сьюзан Финчер).





Один из самых интересных, и что важно, эффективных методов арт-терапии – это работа с мандалой. В переводе с санскрита слово «мандала» означает «круг», а само изображение символизирует стремление к божественной гармонии.

Магический круг





Изображения магических кругов (солнца, колеса, лотоса, а также кругов с вписанными в них треугольниками и квадратами) распространены не только в Тибете или Индии

**Например,
многие
американские
индейцы
рисуют
мандалы,
чтобы
обрести
утраченное
душевное
равновесие,
поправить
здоровье
заболевшего
члена
племени.**



Мандала Навахо



Ацтекский камень солнца



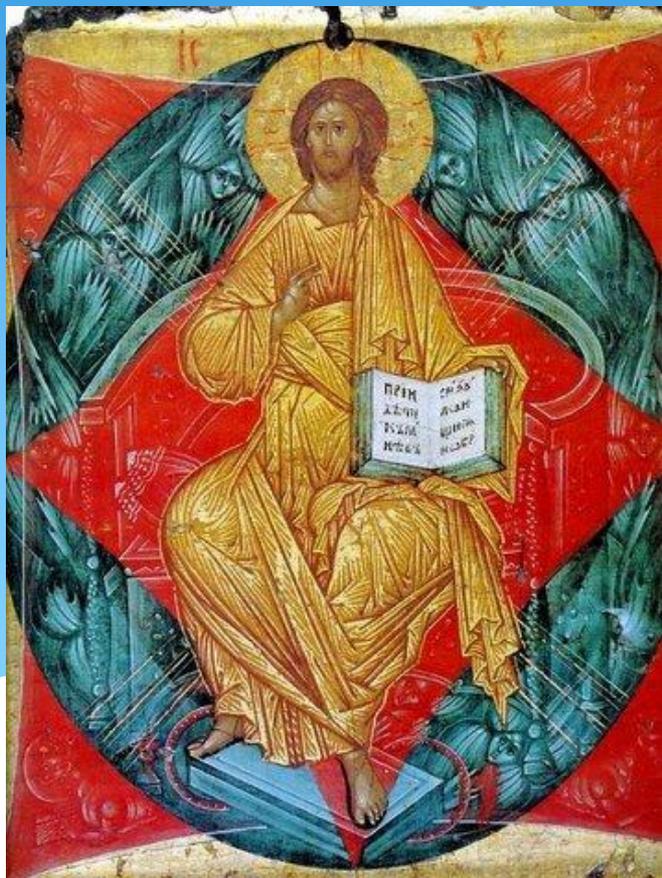
Аркаим с высоты птичьего полета

В христианской культуре также можно встретить множество мандал: это и элементы оформления готических храмов (розетки

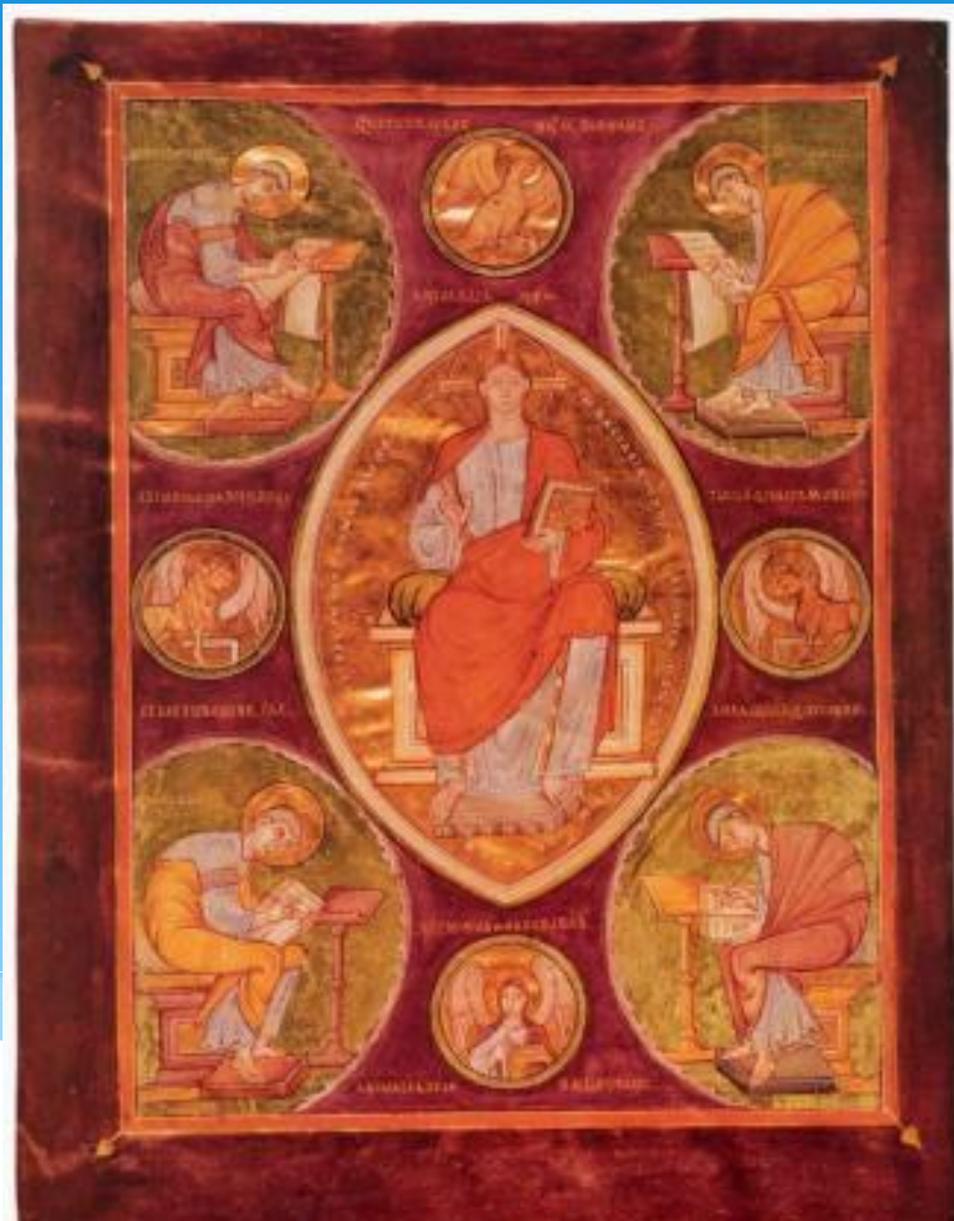


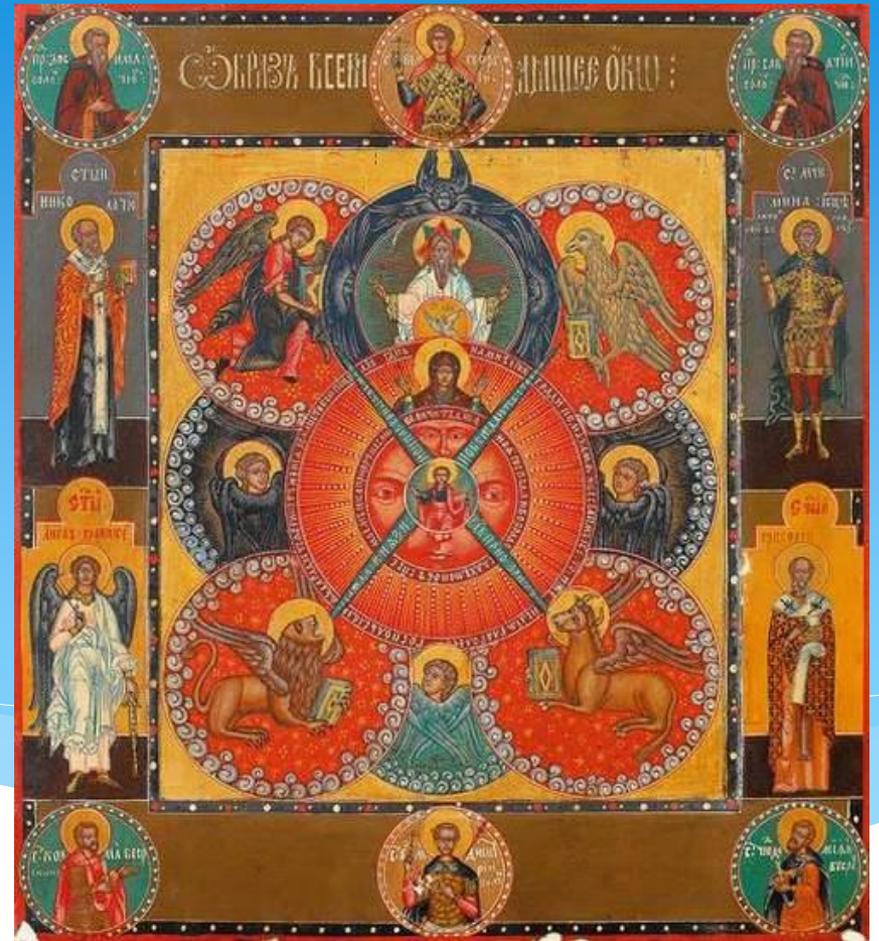
Окно-роза на центральном фасаде церкви Александра Невского в Петергофе, построенной в нео-готическом стиле

Некоторые изобразительные приемы (например, на многих иконах Иисус изображается в окружении четырех евангелистов).

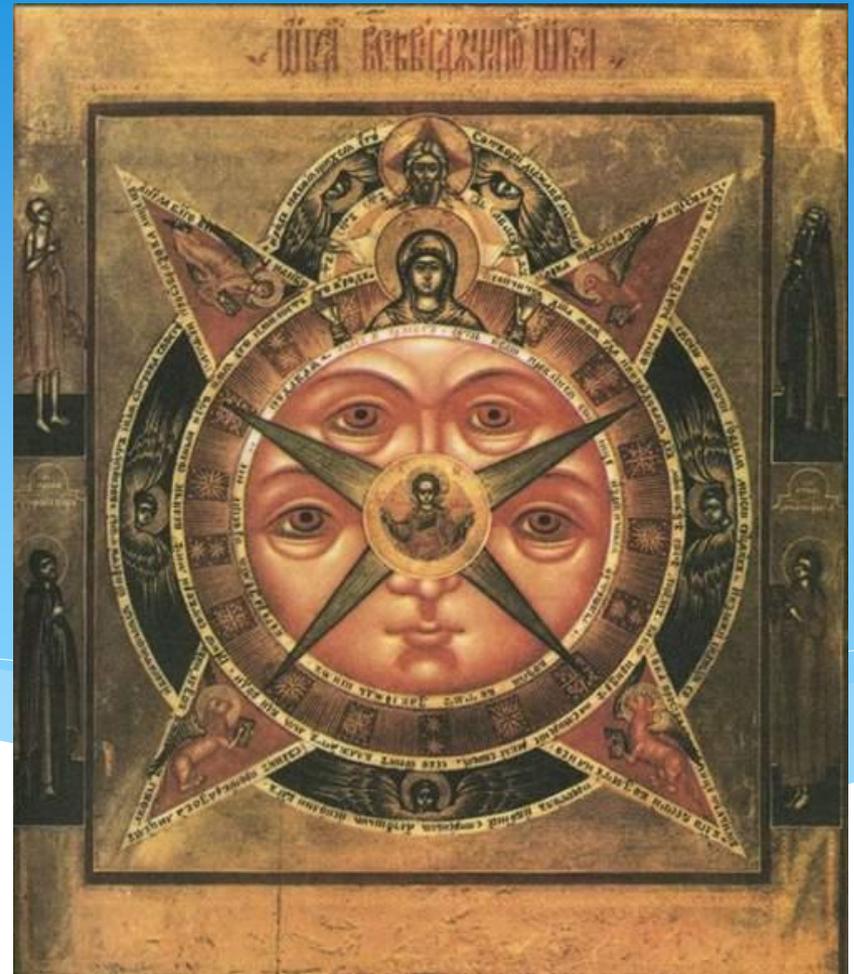
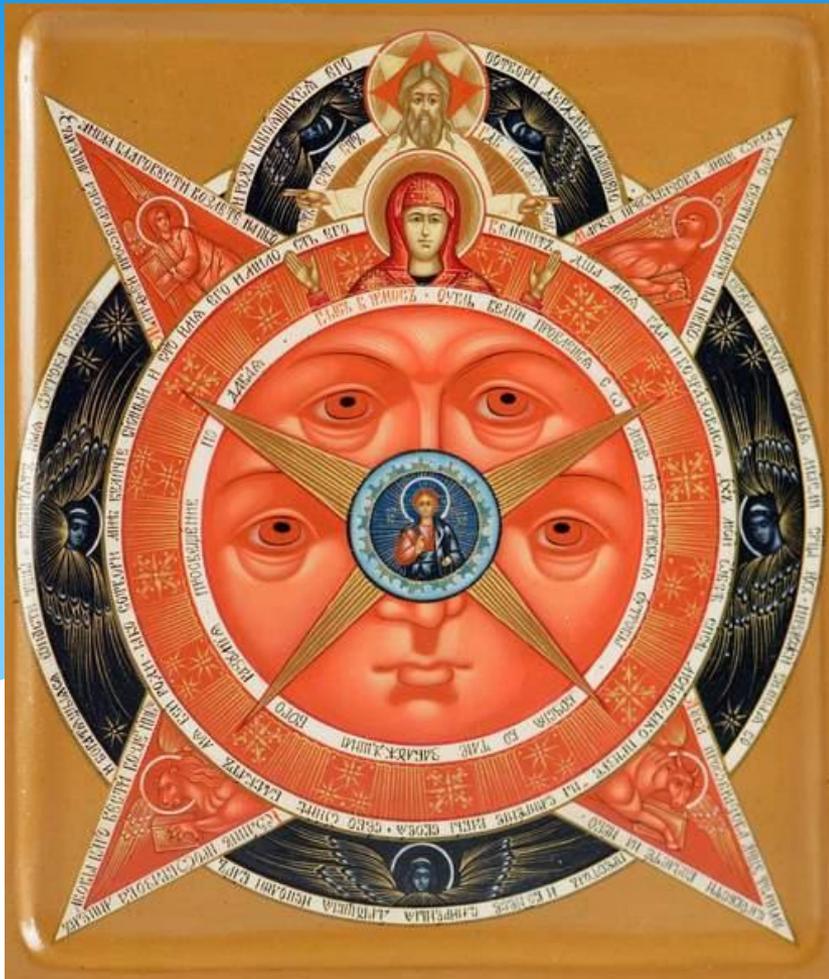


«Спас в Силах» Андрея Рублева.





Икона Всевидящее Око Божие



Икона Всевидящее Око Божие

Хильдегард из Бингена «Древо жизни»



Божье око славяне плели тоже, как оберег для младенца и вешали над кроваткой или на любом месте, куда в первую очередь падает взгляд входящего в комнату человека.



Считалось, что яркий красочный оберег притягивал внимание, и недоброе намерение или злые мысли, которые возможно нес в себе гость, оберег брал не себя, уберегая самого слабого в семье – младенца от негативного влияния.



Очень многие орнаменты, которыми украшают пасхальные крашанки, представляют собой ни что иное, как мандалу – с теми же целями защиты от злых сил (оберег) и приближения к божественной гармонии. И то, что эти символы распространены в таких далеких друг от друга культурах, верный признак: коллективное бессознательное подсказывает людям, как обрести душевный покой.



Славянское Ярило (птица Феникс)

Занимаем «круговую оборону»



Практически все круговые изображения, сложные или самые элементарные, не только приятны глазу, но и весьма полезны для психики. Дело в том, что когда мы рассматриваем симметричную **мандалу** (будь то тибетская **мандала** или нарисованная вами же ромашка), наше сознание расслабляется, а подсознание, наоборот, начинает активно работать и «приводить в порядок» все, что «засело» в нем и не давало покоя – какие-то опасения, невыраженные эмоции, новые впечатления.

**Все это как бы расставляется по своим местам, и
в душе воцаряется мир и спокойствие.**



**А освободившаяся
от ненужного
психика готова
воспринимать
новую
информацию
извне, и кроме
того – лучше
слышать свои
внутренние
ощущения.**

Христианская мандала

Но ведь можно не только созерцать, но и творить! И это еще полезнее для нашего самочувствия и настроения. Допустим, вас что-то беспокоит (будь то вполне конкретная «злюка» или смутное волнение). Нарисовать **мандалу** - это первый шаг к тому, чтобы избавиться от неприятного переживания – вы отстранились от него, ведь теперь оно «живет» и на бумаге.



К тому же, нарисовав **мандалу**, вы как бы «заключаете» эту эмоцию в круг, из которого ей будет не так-то легко «выбраться». А затем, трансформируя рисунок, ваше личное и коллективное подсознание подскажут выход из ситуации, помогут расслабиться и прийти в себя.





Создавать **мандалу** можно не обязательно только тогда, когда вы эмоционально «взъерошены». Если у вас прекрасное настроение, вы чувствуете душевный подъем и желание творить – рисуйте! И эти **мандалы** в будущем станут для вас проводником в хорошее настроение, помогут настроиться на позитивный лад.



И обязательно зарисовывайте [мандалы](#), которые могут появляться в ваших снах, что часто происходит, когда вы начинаете практиковать рисование. Эти рисунки могут многое рассказать о вашем сиюминутном состоянии и особенностях характера.

Создаем настрой

Выберите время, когда вас никто не потревожит. Предупредите близких, чтобы не беспокоили вас в течение некоторого времени (полчаса-час).



Приготовьте заранее несколько листов бумаги, лучше формата А3, краски, карандаши – все, что может понадобиться для рисования.

Негромко включите музыку, которая позволит вам максимально расслабиться – это могут быть легкие инструментальные композиции, звуки природы, медитативная музыка. Лучше, чтобы она не вызывала у вас каких-то определенных ассоциаций.



Сядьте с кресло или на пол так, чтобы ноги уверенно касались пола, спина и шея не напрягались, а руки свободно положите на колени, подлокотники или опустите вдоль тела.

Пробуждаем фантазию



Обратите внимание на свое дыхание. Старайтесь дышать глубоко и медленно, в спокойном ритме. Представляйте, как воздух свободно проходит по вашему телу, вместе с выдохом унося напряжение. Если в голове появляются мысли, плавно возвращайте внимание к своему дыханию.

Затем представьте, как перед вами появляется круг. Он может быть любым. Рассмотрите – какой у него контур, его цвет, толщина. Понаблюдайте, что происходит внутри него. Ваша картинка статична или она движется, куда-то перемещается? Изменяется ли что-то? Есть ли что-то за пределами этого круга? Когда вы достаточно рассмотрите ваш круг, можно снова сосредоточиться на дыхании и через несколько вдохов-выдохов плавно открывать глаза.



Рисуем

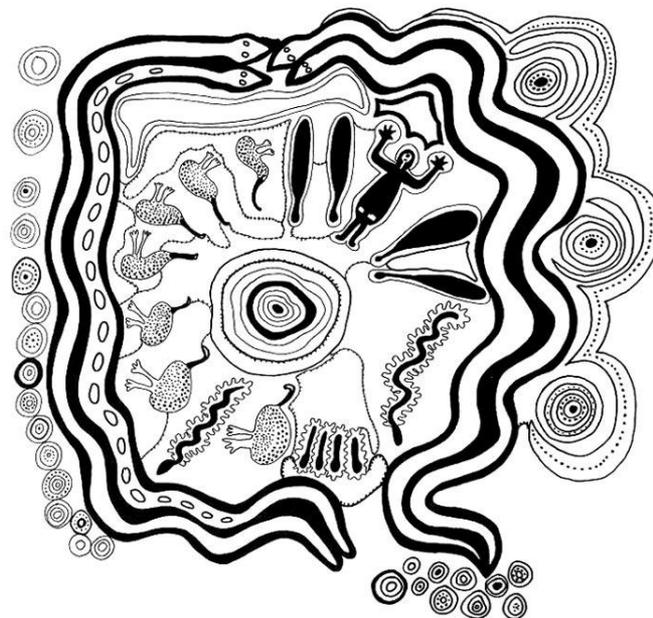
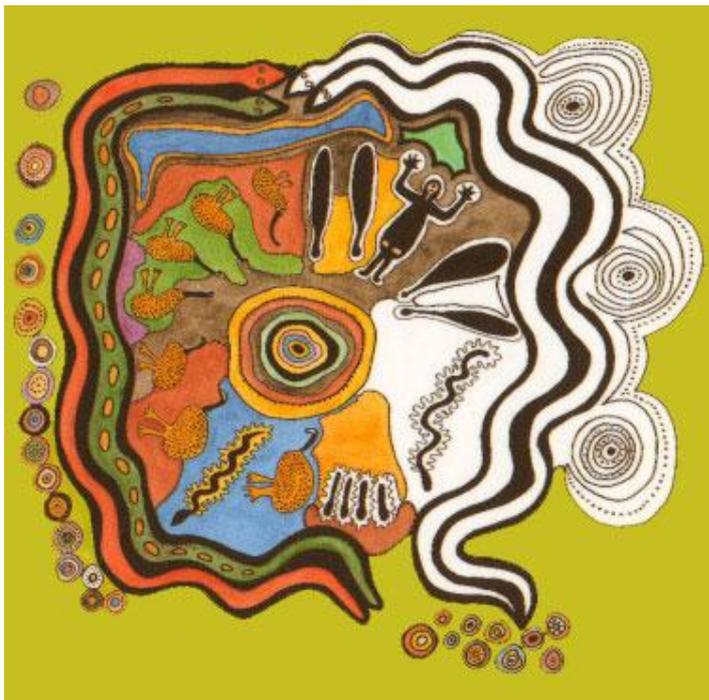
Вспомните тот образ, который вы увидели во время медитации. Выберите цвет, которым вы хотите нарисовать границу вашего круга. Возьмите кисть или карандаш в руку и, держа ее над листом бумаги, начните в воздухе описывать круги.



Когда ваша рука начнет двигаться свободно, плавно опускайте ее на бумагу и начертите круг. Теперь вы можете рисовать такую **мандалу**, какую хотите.

Преображаем

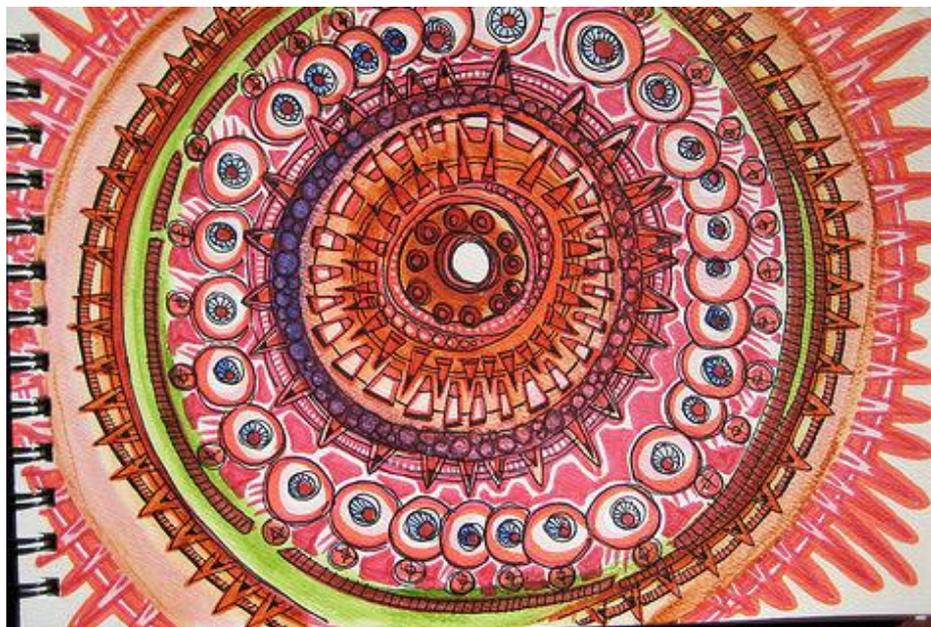
Когда почувствуете, что рисунок готов, встаньте и посмотрите на него сверху вниз, прислушайтесь к своим ощущениям. Нравится ли вам нарисованная **мандала**? Главный критерий – не художественная ценность рисунка, а ваши собственные ощущения.



Если вам некомфортно, представьте, что можно изменить в рисунке? Сделайте это. Лучше изменять уже нарисованную **мандалу**, но если почувствуете желание, можете нарисовать еще одну или несколько **НОВЫХ**.

Завершение

Вы можете закончить рисование тогда, когда сами захотите. Подумайте, что бы вам хотелось сделать с вашими **мандалами**? Возможно, вам будет по душе идея развесить их на стенах или наоборот, спрятать подальше от любопытных глаз.



А может, вы захотите чуть позже вернуться к рисункам и дополнить их чем-то новым? В любом случае, главный признак того, что вы все сделали правильно – это ваше состояние. Вы расслабились, чувствуете спокойствие и удовлетворение? Значит, волшебная **мандала** поделилась и с вами своей чудесной силой!

Учитель ИЗО и МХК МБОУ СОШ №2 г. Меленки
Сорокина Агнесса Ивановна

Презентация

«Арт-терапия в работе с мандалой»

1. <http://www.babychick.com.ua/index.php?c=page&m=stati&id=21>
2. <file://localhost/G:/арт-терапия/Для%20чего%20нужна%20мандал.html>
3. file://localhost/G:/арт-терапия/Мандалатерапия%20_%20Центр%20поддержки%20и%20развития%20«Перспективы».mht