

Мандала - это уникальный инструмент самопознания и саморазвития.

Известно, что геометрические формы, цвета и эффект движения мандалы оказывают различное психическое воздействие на человека. Мандала – это своего рода код, язык духовного мира, с помощью которого можно получить доступ в бессознательное для коррекции глубинных психических процессов у взрослых и детей.

Наши эмоциональные состояния не возникают из ниоткуда. Но часто осознание перекрывается на бессознательном уровне механизмами психологической защиты. Во время созерцания и создания мандал происходит снятие напряжения и разрешение внутриличностных конфликтов. Плюс терапевтического эффекта мандалы в том, ее можно использовать самостоятельно, в любое удобное вам время.

Виды мандала-терапии:

1. Медитация с применением мандалы. Внимательно разглядывайте картинку, 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.



2. Если вы пока не готовы к медитации, вы можете распечатать любую понравившуюся вам мандалу в цвете и повесить ее на стену или поставить на рабочий стол. Смотрите на мандалу несколько минут в день и вы заметите положительный эффект.



3. Рисование мандалы как один из вариантов арт-терапии. Возьмите цветные карандаши, доверьтесь своему внутреннему голосу и рисуйте те формы и образы, которые просятся к выражению, разрешите им быть, дайте им проявиться, дайте выход вашим внутренним импульсам. Бывает, что поначалу не совсем нравится то, что получается, но в какой-то момент вы минуете кризисную точку и сам процесс начинает приносить удовольствие – сосредоточьтесь на этом самовыражении. Отставьте свои эстетические и художественные представления в стороне и просто дайте возможность себе выразиться. Посредством мандалы мы проявляем свое текущее внутреннее состояние, стремления и желания. Человек постигает себя через мандалу, осознает и открывает свою глубинную сущность. Мандалы можно также плести, мастерить, лепить, создавать своими руками любым подходящим вам способом.



Памятка для родителей

Мандала - терапия



4. Раскрашивание готовых мандал. Мандалы - раскраски (проформы) можно найти и в интернете и на прилавках книжных супермаркетов. При раскрашивании происходит процесс на глубинном уровне человека в котором находится возможность для разрешения внутренних конфликтов и раскрытия новых внутренних ресурсов. Поэтому важно еще несколько дней работать с созданной мандалой, поместив ее на видном месте или уделяя несколько специальных минут в день для ее созерцания.



Свяжитесь с нами!

Адрес: 352192, Краснодарский край,

г. Гулькевичи, Промзона, 10

Контактный телефон: 8(86160) 5-54-95

Электронный адрес: ostrov_detstva@mts.krasnodar.ru

Составила
педагог-психолог
Иванова Н.В.

г. Гулькевичи
2020