Статья для публикации

«Мандала – круг позитива»

В современной жизни большую популярность приобретает мандала – терапия, которую широко используют в практической психологии, социальной работе, педагогике, арт-терапии, и даже в бизнесе.

Мандала-терапия! Что же это такое? Несколько лет назад я начала изучать этот метод, и неоднократно задавалась этим вопросом, ответом на который я хочу с вами поделиться.

Мандала – в переводе с санскрита означает «круг» или «центр». Рисунок ее симметричен: он представляет собой круг с выраженным центром. Центр – это символическая сущность мандалы. В центре всегда находится самое ценное и важное.

Известный швейцарский психиатр, Карл Густав Юнг, первым заметил важность круга в рисунках клиентов и сновидениях. Юнг дал название мандалы – гексография, одним из первых в психологии.

Изображения мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на бубнах сибирских шаманов, на китайских бронзовых зеркалах, в архитектурных композициях, в схемах лабиринтов. Многие специалисты до сих пор продолжают традицию изучения мандал. Мандалы делают объемными из бронзы, глины, некоторые мандалы могут быть в виде огромных стен, или маленьких картинок, их можно вышить с помощью цветных ниток на ткани, выложить алмазной мозаикой на полотне, интересные композиции создают из зерен риса, песка.

Мандала – это уникальный инструмент саморазвития и самопознания.

В психологии мандала – это символическое изображение внутреннего мира. Круг создает основу безопасности для нашего восприятия. Мандала – это код, с помощью которого можно получить доступ в бессознательное для коррекции глубинных психических процессов у взрослых. Именно поэтому мандала словно зеркало нашей души! Тревоги, радости, проблемы – все это находит свое отражение в мандале. Мандала дает возможность пройти уроки жизни осознанно, освобождают наше пребывание в замкнутом круге эмоциональных реакций и дают шанс выйти по спирали на новый уровень.

Действительно, с помощью мандала– терапии можно решить ряд психологических проблем, которых так много у всех взрослых. Самое интересное все это происходит естественным путем.

Для любого человека мандала может стать эффективным психотерапевтическим инструментом. И самое главное, она не имеет противопоказаний.

А как же работать с мандалой? Способов достаточно много. Рассмотрим некоторые из них. Сначала надо правильно организовать работу. Необходимо найти уединенное и спокойное место. Расслабляющим эффектом послужит расслабляющая музыка и ароматерапия. Несколько капель масла апельсина только сделает вас более восприимчивыми к внутреннему миру.

Подготовьте заранее карандаши, можно применять и цветные ручки, мелки, краски, пастель. На ваш выбор. Простой способ начать работу – это нарисовать круг. Заполните круг различными формами и раскрасьте в различные цвета. Мандала сама руководит вашим творчеством. Все, что бы вы ни нарисовали, будет правильно, потому что невозможно нарисовать неверную мандалу. Не существует «плохих» или «хороших» мандал.

Цвета, которые выбираются для рисования мандалы, раскрывает много информации о нас. Мы интуитивно склоняемся к выбору любимого для настроения цвета. Этот выбор варьируется от этапов жизни и душевного состояния человека.

Мандалы можно приобрести и в интернете, и на прилавках книжных супермаркетов. Это мандалы – раскраски (проформы). При раскрашивании происходит процесс на глубинном уровне человека, с помощью которого внутренние конфликты находят «выход».

Терапевтический эффект мандалы потрясающий. Мандала благоприятно воздействует не только на эмоциональное, но и на физическое и духовное состояние человека, как средство самопомощи при стрессе, тренирует память и просто дарит позитивный настрой и хорошее настроение!

Рисуйте, творите и наслаждайтесь результатами своей деятельности, используя круг позитива - мандалы!