МАНДАЛОТЕРАПИЯ

В периоды душевного кризиса мы невольно ищем точку опоры внутри себя. Для того чтобы исцелиться, нужно сконцентрировать внутренние силы. Поможет в этом поистине волшебная терапевтическая техника — создание мандалы. Мандалотерапия является одной из разновидностей арт-терапии, совмещая в себе элементы психотерапии, энерготерапии, помогающая лучше понять себя и проникнуть в глубины своего подсознания.

Слово "мандала" пришло к нам из буддизма — в переводе с санскрита оно означает "круг", "колесо", "орбита" или "диск". Мандала точно передает эмоциональное состояние человека на данный момент, снимает психическое напряжение, обладает психотерапевтическим эффектом. При этом целительный эффект возникает независимо от того, будете вы анализировать рисунок или нет.

По большому счету любое творческое действие: рисование, лепка, вышивание — способствует снятию напряжения, на том основана арт-терапия. Но искусство, сконцентрированное в круге, обладает особой магией: мы как будто создаем свой психологический круг защиты. Кроме того, мандала помогает центрироваться. Что это значит? Поиск себя, своего предназначения всегда направлен в центр собственной личности. Именно там, в центре, заложен потенциал нашей души. Мандала — уникальное средство, помогающее добраться до внутреннего стержня и тех резервуаров энергии, которые в нем таятся.

Практика рисования мандалы

Для того чтобы заняться мандалотерапией, не нужно никаких умений и навыков. Главное условие — рисовать по наитию: пусть рука выводит фигуры, а глаза выбирают нужный цвет. Не думайте, что бы вам хотелось нарисовать, и не критикуйте свой рисунок, даже если это будут простые каракули или непонятное пятно.

1. Итак, выберите момент, когда вас никто не отвлечет, включите медитативную музыку и на минуту погрузитесь внутрь себя: закройте глаза и расслабьтесь.

2. Приготовьте лист белой бумаги и нарисуйте с помощью тарелки окружность. Лучше всего рисовать красками: ведь они помогают накопить полутона, делать плавные мазки, они мягкие и пластичные. Рисуйте, не размышляя о сюжете, деталях и цветах. Важно прислушиваться к внутренним импульсами — это даст возможность дотронуться до самых глубин бессознательного и найти в нем точку опоры.

3. Закончив рисунок, посмотрите на него внимательно и попытайтесь проанализировать цвета, детали, фигуры (количество одинаковых элементов), которые в нем проявляются. В каждой мандале, как в зеркале, отражается ваше настроение и внутреннее состояние на данный момент. Оно может быть не очень позитивным, тогда в картине появляется много мрачных красок.

4. Следующий этап: гармонизация мандалы. Перерисуйте те детали, которые кажутся вам неприятными: создайте из уже полученных линий новые или просто наложите на них другие нити. Другой вариант — нарисуйте новую мандалу заново. Рисование мандалы — это таинство погружения в мир своего подсознания. В этом процессе важна не конечная цель, а само действие. В любом случае проделанная работа имеет целительный эффект и способствует вашему личностному росту.