



Арт-терапия. Магия мандал

Анна Букина-Кравец

Анна Букина-Кравец

Арт-терапия. Магия мандал

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68341873

SelfPub; 2023

ISBN 978-5-532-91932-7

Аннотация

Автор: Анна Букина-Кравец, арт-терапевт, психолог, коуч, расстановщик, игропрактик со стажем более 12 лет. Книга, которую вы держите в руках – это не просто раскраска. Это коучинговая книга, которая с помощью правильно заданных вопросов к каждой мандале поможет разобраться в себе, лучше понять себя, проработать негативные установки в голове и убрать их из тела. А также настроить свое пространство на то, чтобы ваша жизнь изменилась к лучшему – мягко, легко, плавно. Книга предназначена для многократного использования. Книга содержит 30+ мандал, а также инструкцию по тому, как самим рисовать мандалы – если, конечно, вы этого захотите.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
МАТЕРИАЛЫ	6
О МАНДАЛОТЕРАПИИ	7
КАК РАБОТАТЬ С МАНДАЛАМИ ИЗ КНИГИ	12
МАНДАЛЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ	16
Здоровье	19
Процветание и изобилие	22
Подарки	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Анна Букина-Кравец

Арт-терапия. Магия мандал

ВВЕДЕНИЕ

Возьми в руки карандаш, и начни менять свою жизнь.

Перед вами книга – ключик к здоровью психическому и физиологическому, а также источник творческого удовольствия.

Эта книга имеет целью решить несколько задач:

Во-первых, что лежит на поверхности, – это релаксация. Как и любая раскраска, работа с мандалами – это медитативная работа, дающая успокоение телу и уму, погружение в созерцательность и остановку потока мыслей, которые проносятся в голове с огромной скоростью.

Во-вторых, данная книга – отличное средство для борьбы со стрессом. В процессе раскрашивания тело расслабляется, уходит тревога, раздражение, перестают вырабатываться в избыточном количестве гормоны стресса – адреналин и кортизол, понижается давление, нормализуется сердцебиение, из мышц уходит напряжение, и запускается процесс отдыха и восстановления организма.

В-третьих, в книге представлено большое количество мандал на самые разные темы. Даже просто раскрашивая, вы настраиваетесь на решение проблемы, вытаскиваете из подсознания на уровень осознанности волнующие вопросы, и настраиваетесь на их решение.

Кому будет полезна данная книга?

Тем, кто хочет рисовать, но боится или считает, что ему уже поздно.

Тем, кто не хочет возиться с красками и заниматься живописью глобально и всерьез.

Тем, кто просто хочет расслабиться.

И в конце книги, когда вы войдете во вкус и, возможно, захотите попробовать свои силы – вы сможете нарисовать свою мандалу. Со своим запросом, под свои цели и задачи.

Я надеюсь, что книга, которую вы держите в руках, станет вашим спутником и незримым помощником в мир перемен, в вашу лучшую жизнь.

МАТЕРИАЛЫ

Есть большая вероятность, что часть или все материалы, которые потребуются, у вас уже имеются.

Что вам понадобится:

красивая ручка для работы над мандалой,
цветные карандаши (лучше – акварельные, они мягкие),
цветные линеры или гелевые ручки,
салфетка (подкладывать под руку, чтоб не размазывать рисунок).

Опционально:

акварель (вместо цветных карандашей и ручек),
ручки-кисти, или мягкие кисти для раскрашивания.

Для создания своих мандал:

простой карандаш ТМ (твердо-мягкий),
линейка,
мягкий ластик,
салфетка (смахивать с бумаги то, что стирали ластиком),
линейка.

О МАНДАЛОТЕРАПИИ

Мандалатерапия насчитывает несколько тысяч лет. Археологии и историки находили и находят ее изображения в местах обитания ацтекских племен, в виде музыки ветра североамериканских индейцев, и, конечно, индийских янтр и мандал. Мандалы рисуют на песке, глине, выжигают на деревянных дощечках и плетут из ниток, потому что значение мандал для человеческого сознания сложно переоценить.

Мандала – это про осознанность и про то, чтобы сделать проявленным что-то, что мы не замечаем или скрываем от себя.

Как работают мандалы?

Они затрагивают несколько уровней:

1. Умственный. При создании мандалы в любом размере и технике отключается ум и вся «мысленная жвачка», прорабатываются программы-установки, которые мешают нашим целям. И формируются те мысли-настройки, которые помогут в решении задач и получении того, что мы хотим.

2. Физический. Это работа с телом, которая происходит фоном – мозг расслабляется, расслабляется и тело. При этом из тела убираются микроспазмы и зажимы, дыхание стано-

вится глубже, и клетки насыщаются кислородом. А когда поступает кислород – происходит насыщение клеток, и с помощью процессов окисления клетки тела обновляются, оздоравливаются.

Также во время работы с мандалами происходит работа с текущим психологическим состоянием человека, сопротивлением, возникающим от неверия в то, с чем он работает, с темой запроса. Например, человек не верит, что он может водить машину, потому что никогда не сидел за рулем, а единственная попытка чуть не закончилась аварией. Поэтому даже мысль о том, чтобы сесть на водительское сиденье вызывает дрожь в руках и коленках.

И в этом случае помогает арт-терапия, и мандалатерапия в частности. Рисуя, тело постепенно приучается к мысли, что водить автомобиль – это безопасно и реально. В процессе рисования уходит сопротивление, мышцы и мозг начинают настраиваться на гипотетическую возможность сесть за руль и погрузиться в процесс вождения автомобиля.

3. Энергетический – человек (его тело, мозг, пространство) наполняется энергией по теме мандалы. Например, работая с мандалой по вопросам здоровья (как всего тела, как и какого-то органа), человек сонастраивается с вибрацией этого органа, и поднимает ее до того уровня, на котором «звучит» здоровый орган.

4. Пространственный. В.И. Вернадский называл это ноосферой. Меняя свое внутреннее состояние и сознание, человек меняет не только свое энергетическое поле, но и поле окружающих его людей. Он меняет свою жизнь, в гармоничном состоянии выполняя простую, обыденную рутину. Но это состояние гармонии, в которое приходит человек в процессе работы с мандалой, оно распространяется в ауре. И эта аура перемешивается с аурами других людей, внося свет везде, где бы человек ни находился.

5. Духовный. Работая над и с мандалой, человек погружается внутрь себя, начинает слышать свою интуицию, свое истинное, Высшее «Я». И начинаем идти по зову сердца, жить по интуиции.

6. Мотивационный. Работая с мандалой, мозг настраивается на то, чтобы совершить какие-то конкретные действия в сторону своих желаний и мечты. Например, хотя бы полежать туда, потому что по-другому пока не получается.

Вместо примера с вождением, приведенным выше, может быть абсолютно любой другой пример – покупка новой квартиры, смена работы, или любая другая кажущейся неосуществимой мечта. Полетел же Джеф Безос в космос, а ведь он совсем не космонавт!

7. Медитационно-синергетический. Можно не рисовать, а взять готовую мандалу. Либо – медитировать с самостоятельно созданной мандалой, и это тоже даст свои плоды! Человек настраивается на рисунок, на тему мандалы, входит в сонастройку с энергией Вселенной, которая дает все тем своим людям, которые созвучны с ней. Именно в звучании (созвучии) с вибрациями Вселенной человек начинает видеть те возможности, которые помогут осуществить мечты и привести к целям. Получая поддержку от Вселенной, все происходит гораздо быстрее и самым невероятным образом!

Повторяющийся рисунок в сочетании с цветом – это там «музыка», тот инструмент, который погружает сознание на глубокие частоты, успокаивает ум и расслабляет тело. Это волшебство, которое уводит человека вглубь себя, открывая истину про окружающий мир, про мир и вселенную, и через руки мозг получает сигнал открыть туда дверь.

А еще мандалы – это про гармонию, которой можно украсить дом и свой мир. Поэтому – рисуйте, раскрашивайте, творите!

НЕМНОГО О ЦВЕТОТЕРАПИИ

Что испытывает человек, когда открывает новую раскраску? Предвкушение и немного настороженности – а что получится в итоге?

И немаловажным моментом для того, чтобы результат понравился, играет цвет.

В арт-терапии цвет играет особое значение, но для рас-

краски нет строгих правил, критериев и рекомендаций. Идите от себя, от своего внутреннего позыва – выбирайте тот цвет, к которому потянулась рука, который «попросился» в рисунок. Не оценивайте – красиво, или нет, сочетается этот цвет, какой к нему подойдет – просто доверьтесь себе и берите тот карандаш, к которому потянулась рука.

КАК РАБОТАТЬ С МАНДАЛАМИ ИЗ КНИГИ

В этой книге вы найдете 30 мандал на самые разные темы.

Мандалы были созданы в глубокой медитации с запросом на проработку определенных тем, для того, чтобы гармонизировать данную сферу в жизни человека, который мандалу раскрашивает.

Ведь даже если человек «просто раскрашивает», он открывает себя, да и сам процесс раскрашивания – это все про человека, про внутренние процессы, которые отражаются вовне, внешнем мире.

КАК РАБОТАТЬ С МАНДАЛАМИ?

К каждой мандале прилагается дополнительная страничка, на которой изложено, какая тема представлена в рисунке, какие вопросы можно рассмотреть, и дается свободное место для вашей работы, творческого процесса. Вы записываете запрос, который вас интересует по этой сфере, закрываете глаза и глубоко дышите, сонастраиваясь с запросом. Если нет конкретного запроса – просто напишите «Я выбираю гармонизировать данную сферу, осознать и решить возможные скрытые от меня проблемы в этой области». И поставьте

подпись – зафиксируйте намерение.

Как шпаргалка, можете написать несколько установочных фраз-аффирмаций, которые отражают все, что касается темы мандалы – проявленное и реализованное. Например, тема отношений с детьми – у меня дружеские отношения с ребенком, я радуюсь, что моя дочь здорова и так далее.

После этого переходите к раскрашиванию. Держите запрос в голове, можно задавать себе вопросы:

– как это проявляется в моей жизни?

– какие сложности у меня в этой сфере?

– как и что я хотела бы, как это должно быть?

Может быть, в процессе вам будут приходить новые вопросы, мысли и идеи, что следует сделать относительно запроса. Зафиксируйте их на странице рядом с мандалой. Позже они развернутся в вашей жизни какими-то (определенными) событиями – понаблюдайте за своей жизнью с позиции пришедших мыслей.

После раскрашивания посидите с закрытыми глазами, положив руки на мандалу. Дышите глубоко и расслабленно, представляя, что в той сфере, над которой работали, все уже хорошо, все наладилось, и вы довольны.

Затем можете посмотреть на мандалу, проанализировать

рисунок – что бросается в глаза? Какие цвета выбрали? О чем эти цвета для вас. Что лично для вас они символизируют? А каких цветов нет вообще?

Может, вам захочется что-то добавить, дорисовать в мандале и вокруг нее – сделайте это!

РАБОТА С МАНДАЛОЙ ПОСЛЕ РАСКРАШИВАНИЯ

После раскрашивания положите мандалу туда, где ее будете видеть только вы. Или, если хотите, –оформите в рамку и повесьте на всеобщее обозрение, но не говорите, на какую тему и для чего эта мандала была создана. Не распыляйте энергию, которую вы туда заложили.

И периодически (чем чаще, тем лучше), хоть три минуты, но помедитируйте над мандалой.

Как медитировать? Садитесь удобно, руки и ноги не переkreщены, закрываете глаза. Делаете несколько глубоких вдохов и представляете то, что приходило вам в процессе раскрашивания. В этом вам помогут установочные фразы-аффирмации, ваши записанные осознания и ответы на вопросы. Представляйте, придумывайте, визуализируйте или просто знайте, что мандала работает, и помогает проявить в вашей реальности тему мандалы, реализовывать и осуществлять ваши мечты.

Итак, смелее, переворачивайте страницу, и погружайтесь в творчество!

*Не забудьте оставить закладку на данной странице – к этой инструкции придется снова возвращаться!

МАНДАЛЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

На следующих страницах вас ждет 30 мандал на самые разные темы. Вы можете идти по порядку, можете выбрать мандалу, энергию темы, которую хотите привнести в жизнь. А можно выбрать какую-то для вас актуальную на данный момент жизни тему, и работать с ней, создавая кейсы — несколько мандал.

*Рекомендация: для работы лучше сделать копию страницы, чтобы можно было с одной мандалой работать столько раз, сколько вам захочется.

Приготовьте несколько листов бумаги и ручку, или заведите отдельную тетрадь — в процессе работы с мандалой вам будут приходить ответы на вопросы, информация. Записывайте ее, после проанализируете.

Пространство для работы с мандалой.

Для лучшей настройки и более эффективной работы позаботьтесь о том, чтобы вам никто не мешал в процессе. Можете поставить спокойную мелодию без слов, включить запись поющих чаш, зажечь свечи и ароматические палочки.

Перед началом работы попейте воды (вода — прекрасный проводник энергии), потрите руки и разогрейте их. Сядьте поудобнее, подышите, подумайте над темой мандалы... и приступайте к раскрашиванию!

На какие темы вас ждут мандалы?
Здоровье,
Процветание и Изобилие,
Подарки,
Уверенность,
Вкус жизни,
Хорошие отношения с партнером,
Хорошие отношения с детьми,
Карьерный и профессиональный рост,
Самореализация,
Творчество,
Благодарность,
Любовь,
Саморазвитие,
Гармония и баланс,
Уют в доме.

Дни недели:

Понедельник – день Луны

Вторник

Среда

Четверг

Пятница

Суббота

Воскресенье

По цветам и чакрам:

Муладхара

Свадхистана

Манипура

Анахата

Вишудха

Аджна

Сахасрара

Мандала на исполнение желания

Ваша персональная мандала.

Здоровье

Работая с этой мандалой, вы можете сделать настройку на все тело, либо проработать какую-то конкретную болезнь, или неправильное функционирование органа.

Сядьте удобно, закройте глаза, подышите глубоко 3-5 минут.

Произнесите, желательно вслух:

«Я, (НАЗОВИТЕ СВОЕ ИМЯ), ВЫРАЖАЮ НАМЕРЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ С ЭТОЙ МАНДАЛОЙ РЕШИТЬ ВОПРОС МОЕГО ЗДОРОВЬЯ, И КОНКРЕТНО (НАЗВАНИЕ БОЛЕЗНИ, ОРГАН). Я ВЫРАЖАЮ НАМЕРЕНИЕ УВИДЕТЬ, ПОЧУВСТВОВАТЬ ИЛИ УЗНАТЬ ВСЕ, ЧТО МЕНЯ КАСАЕТСЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ЗДОРОВЬЯ. Я ВЫБИРАЮ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ ТЕЛОМ И ДУШОЙ»

Вопросы, которые стоит задать себе при работе с этой мандалой (фиксируйте ответы письменно):

- Когда у меня возникла эта болезнь?
- Какие неприятные события происходили со мной в этой жизни?
- Что хорошего в том, что я болею – что я получаю от родных, от мира?
- С чем хорошим мне бы пришлось расстаться, если бы я была здоровой? Что изменить в своей жизни? Что я не теряю, сохраняю хорошего в своей жизни благодаря болезни?

– Что мне придется делать, что я не делаю сейчас, и какие поблажки даю себе в связи с болезнью?

Приступайте к раскрашиванию. Когда раскрашиваете, снова и снова обращайтесь к вышеперечисленным вопросам – они помогут прояснить ситуацию, вывить причину и отпустить то, что явилось триггером для возникновения болезни.



Манда́ла «Здоровье»

Напишите ниже ваши осознания:

Процветание и изобилие

Вопросы для размышления перед настройкой на мандалу:

- Что для вас изобилие?
- В чем вы хотели бы, чтобы оно проявлялось?
- Какая вы, процветающая?
- Что вы делаете, когда у вас достаточно денег?
- С кем общаетесь?

Напишите 5-10 установок-аффирмаций, которые вы будете повторять при раскрашивании мандалы. Это поможет вам сохранять нужный настрой на протяжении работы с мандалой:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Сядьте удобно, закройте глаза, подышите глубоко 3-5 ми-

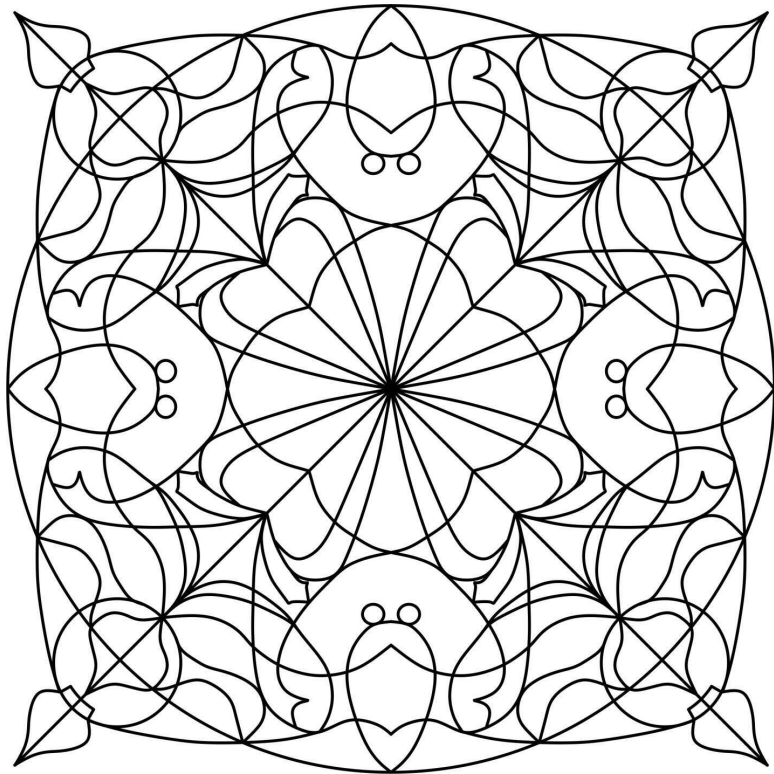
нут.

Подумайте о тех моментах изобилия, которые вы вспомнили в процессе размышления.

Произнесите, желательно вслух:

Я, (НАЗОВИТЕ СВОЕ ИМЯ), ВЫРАЖАЮ НАМЕРЕНИЕ СОНАСТРОИТЬСЯ С ЭНЕРГИЕЙ ИЗОБИЛИЯ, ПРОЦВЕТАНИЯ И ДЕНЕГ.

Раскрасьте мандалу.



Мандала «Процветание и изобилие»

Напишите ниже ваши осознания:

Подарки

О чем эта мандала? О дарах, подарках и подарочках!

О том, как это приятно – не только получать, но и дарить. Ведь через такие действия происходит поддержка убеждения, что Вселенная изобильна. Вы щедры, и она с вами щедра.

А ведь дарить можно не только какие-то серьезные вещи – можно подарить улыбку, теплое слово, искренний комплимент. Подключайтесь к изобилию мира!

С данной мандалой можно работать двумя способами:

Вы подключаетесь к потоку изобилия, и открываете себя на принятие любых подарков – из чувства радости и благодарности за то, что это приходит в вашу жизнь.

Вы хотите, чтобы вам подарили что-то конкретное. Вот тут внимательно! Желайте, чтобы вам это подарили, но не ограничивайте способы вручения подарка – когда, от кого, в какой упаковке... Оставьте дорогой Вселенной место для того, чтобы развернуться и сделать все наилучшим для вас образом и тогда, когда вы будете готовы принять этот подарок.

Сядьте удобно, закройте глаза, подышите глубоко 3-5 минут.

Подумайте о всех тех моментах, которые вам пришли в

процессе размышления.

Произнесите, желательно вслух:

Я, (НАЗОВИТЕ СВОЕ ИМЯ), ВЫРАЖАЮ НАМЕРЕ-
НИЕ СТАТЬ ПРОВОДНИКОМ ИЗОБИЛИЯ ВСЕЛЕН-
НОЙ. С БЛАГОДАРНОСТЬЮ ПРИНИМАТЬ ДАРЫ, ПО-
ДАРКИ, ПОДАРОЧКИ. И С ЩЕДРОСТЬЮ ДАРИТЬ СА-
МА – ДЕЛИТЬСЯ ТЕМ ХОРОШИМ, ЧТО У МЕНЯ В
ИЗОБИЛИИ. НА БЛАГО ВСЕХ, КОГО ЭТО КАСАЕТСЯ.

*Если у вас есть желание получить какой-то конкретный подарок, сформулируйте свою фразу и добавьте ее предпо-
следним предложением.

Раскрасьте мандалу.



Мандала «Подарки»

Напишите ниже ваши осознания:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.