



# Арт-терапия. Магия мандал

Анна Букина-Кравец

# Анна Букина-Кравец

# Арт-терапия. Магия мандал

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68341873](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 (твёрдо-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 минутки, 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 поправки 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.



Мандала «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-

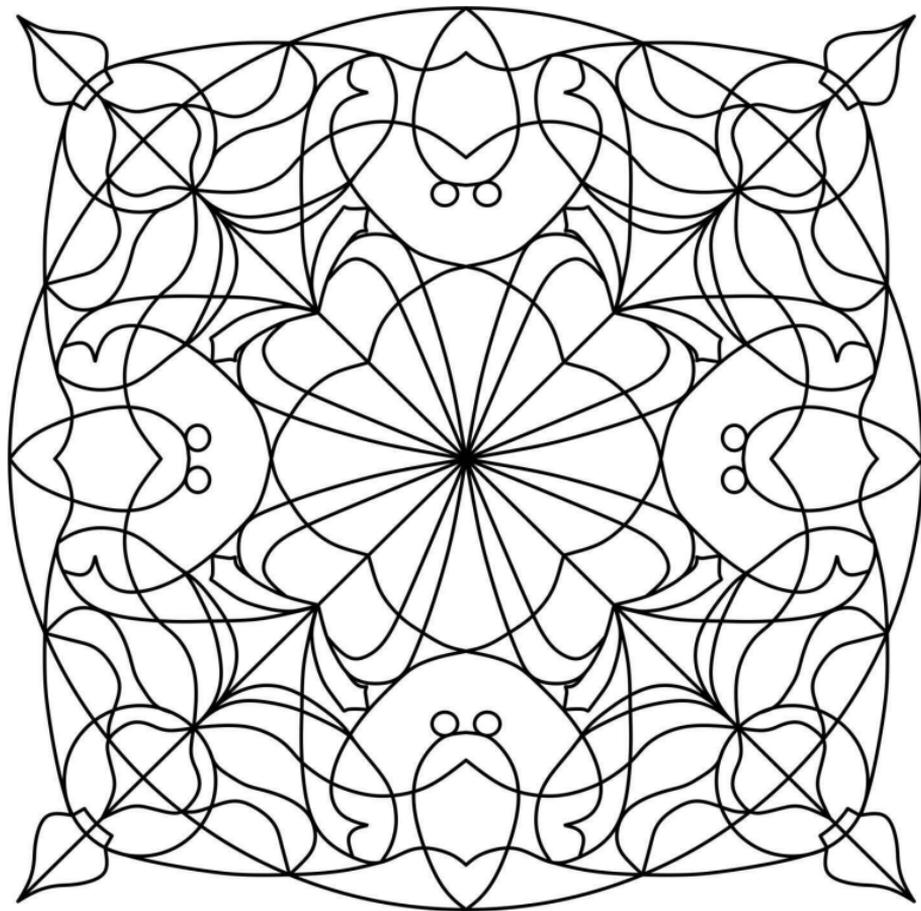
нут.

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 предпоследним 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.