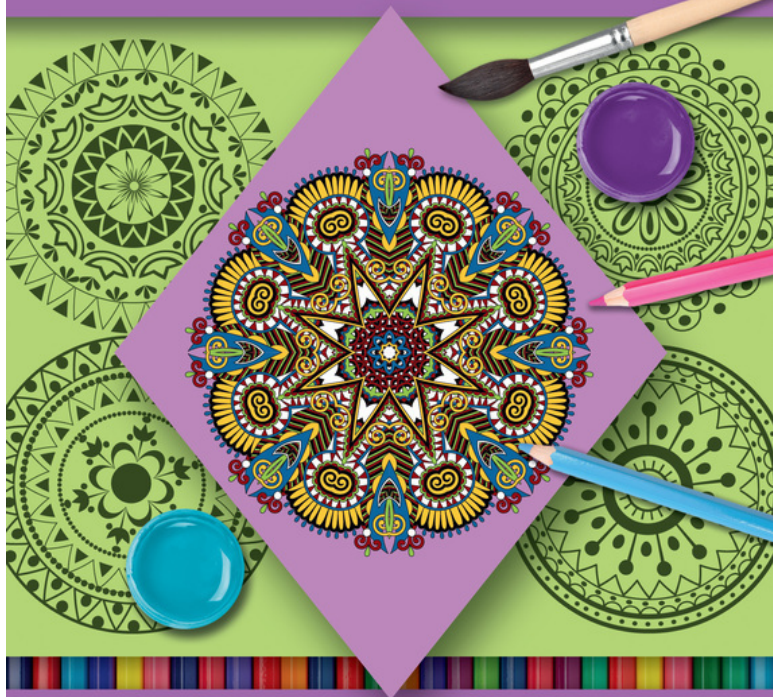


# МАНДАЛЫ И НЕОНАТАЛЫ ДЛЯ РАСКРАШИВАНИЯ

*Здоровые и веселые мамочка и малыши*



Неонаталы разработаны специально для настроев на регуляцию  
и нормализацию работы всех органов вашего малыша!

# Светлана Валерьевна Кузина

## Мандалы и неонаталы

### для раскрашивания

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8919174](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8919174)*

*Мандалы и неонаталы для раскрашивания / авт. – сост. С. Кузина:*

*Издательство АСТ; Москва; 2015*

*ISBN 978-5-17-086840-7, 978-5-17-088747-7*

### **Аннотация**

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров и счастлив? Тогда начните его воспитывать еще до того, как он появился на свет! Это не фантастика. Последние научные исследования показали, что спустя несколько недель после зачатия начинают закладываться основы человеческого поведения. Поэтому ребенка надо воспитывать не ПОСЛЕ его рождения, а ДО. Медики утверждают: малыш, покоясь в чреве, подглядывает и подслушивает за своей мамой и ее окружением все месяцы ее беременности. Поэтому от того, как мама разговаривает со своим малюткой, какие сказки ему рассказывает, какую песни поет, какую музыку слушает, какие ментограммы раскрашивает, какие картины и пейзажи показывает, зависит развитие и характер будущего человечка. Кроме того, медики убеждены: чтобы зачать, выносить и родить красивого ребенка, беременную женщину

должна окружать красивые интерьеры, доброжелательные люди, мелодичная музыка, приятные запахи. В итоге, дети, с которыми мамы, окруженные красотой и добротой, «занимались» ДО родов, рождаются более здоровыми, сильными и выносливыми, более умными, сообразительными и талантливыми. Не верите? Убедитесь в этом, прочитав эту книгу с подробным календарем внутриутробного развития и списком заданий будущей маме и ее ребенку.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Дорогие мамы!  | 6  |
| Как раскрасить ментаграмму, чтобы она<br>понравилась еще не родившемуся малышу | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 11 |

**Мандалы и неонаталы**

**для раскрашивания**

***авт.-сост. Светлана Кузина***

© ООО «Издательство АСТ»

**\* \* \***

# Дорогие мамы!

Ваше душевное и физическое здоровье важнее всего на свете, ведь от этого будет зависеть и состояние вашего крохи. Предлагаем вам мандалы и неонаталы для работы над своим здоровьем, для успокоения, развития мелкой моторики и поддержания функций мозга в тонеусе.

## Что такое ментаграмма

Это странное слово – ментаграммы – появилось несколько лет назад. Один мой знакомый художник так объяснил их суть: «Эти ментаграммы, как притчи, – должны быть загадками. Они заставляют поразмышлять. Притча – это ведь не таблица умножения. Она не должна быть слишком ясна, иначе теряется вся соль. Притча – это поэзия. Поэзия как свет свечи. Слишком яркий свет убивает поэзию. Слишком глубокий анализ убивает тоже».

Ментаграмма представляет собой некую фигуру с определенным соединением линий и цветов. Играет роль инструмента для цветотерапии. И создается по законам цветотерапии – правильное смешение цветов, соблюдение цветового баланса, использование специальных контрастов, влияющих на настроение и ничего не значащий для логического мыш-

ления сюжет. Эта фигура, как уверяют психологи, воздействует на поведение и подсознание человека. Для нас важны мандалы – ментаграммы, несущие женскую энергетику, сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. Неонаталы же, это ментаграммы, разработанные специально для настроев на регуляцию и нормализацию работы всех органов. Раскрашивая мандалу, вы работаете со своим телом и мыслями. Раскрашивая неонаталы, вы позитивно думаете в настоящем времени о ребенке, желаете ему здоровья, говорите, что вы его любите.

Отчасти ментаграмма – это зрительный образ, нарисованный художником. А отчасти они созданы на основе абстрактных сакральных изображений и рисунков древних мандал – геометрических символов, состоящих из кругов и квадрата. Как модель вселенной, «карта космоса», мандала используется при медитациях в буддизме. И цель ментаграммы тоже – помочь человеку сконцентрировать свое внимание во время медитации и, таким образом, включить в подсознании процессы, которые подкорректируют восприятие нашей реальности медленно, без напряжения и стрессов. И в конце концов позволяют войти с реальностью в гармонию.

Существует множество ментаграмм, по своему цветотерапевтическому воздействию предназначенных для различных целей. Эти цели, как правило, – различные настройки: на успокоение, стабильность, счастье, любовь и просто – хо-

рошее настроение.

Кстати, понятие «медитировать» в одном из своих многочисленных значений, но наиболее верном к сути, значит – «упражняться», «работать над собственной личностью». И это «упражнение» совсем не ново. Все мы имеем опыт медитации, даже если не осознаем или не понимаем этого. Мы «медитировали» уже детьми, когда прыгали в лужу и наблюдали за разбегающимися кругами на воде, когда рассматривали картинку в книжке или когда нам рассказывали сказку.

# **Как раскрасить ментаграмму, чтобы она понравилась еще не родившемуся малышу**

На каждый месяц беременности дается одна ментаграмма. И за это время вы можете ее раскрашивать цветными карандашами, красками или фломастерами по-разному: или классически, как показано на рисунке, или как вам нравится, прибегая к своей фантазии и используя другие цвета – те, которые, с вашей точки зрения, соответствуют вашему настроению, переполняющим вас эмоциям. Главное – найти СВОИ цвета. Поэтому эскизов у вас может быть множество. Но медитировать и любоваться вы должны только одной – той, которая вам больше всего нравится.

– Тратьте на раскрашивание столько времени, сколько хотите, – советует директор Санкт-Петербургского Научно-исследовательского института традиционной народной медицины и музыкальной терапии Рушель Блаво. – Но важно, чтобы рисунок получился красивым, четким, ярким. Мелкие и крупные детали рисунка продуманы таким образом, чтобы гармонизировать пространство вашей внешней и внутренней жизни, мысли, чувства, ощущения. Поэтому подходите к раскрашиванию творчески. Никуда не торопитесь, тщательно прокрашивайте все детали. Раскрашивая

картинку, представляйте себе реку или ручей или горный поток – любую проточную воду. Ведь, как эта вода, течет и наша жизнь – и в ней есть все для того, чтобы быть счастливой. Стоит только подойти к ней и зачерпнуть столько счастья, сколько нужно. Когда понадобится больше, вы возьмете больше. И не надо бояться, что счастье иссякнет – речка же, как текла миллион лет назад, так и течет. А запасы счастья во Вселенной неисчислимы.

# 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.