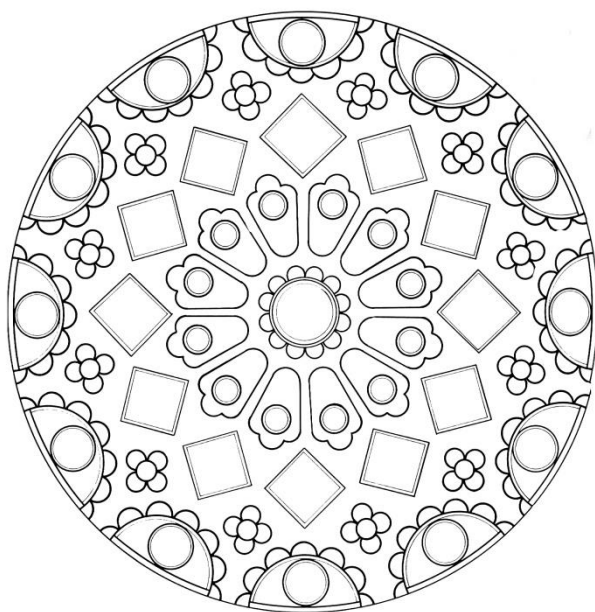


Мастер-класс по арт-терапии «Мандала»

Мандалотерапия – одно из направлений арт-терапии. Это терапия, использующая творческие ресурсы человека и глубинные процессы его психики.

Изображения мандал используются современными психологами при работе с измененными состояниями сознания и для символического изображения чувств и внутренних образов. Карл Густав Юнг первый обратил внимание на мандалу и идентифицировал её как архетипический символ человеческого совершенства — ныне она используется в психологии в качестве средства достижения полноты понимания собственного «я».

Мандалотерапия – это, прежде всего, терапия (лечение, оздоровление). Поэтому, мандалотерапия – это инструмент для оздоровления и исцеления психики.



При рисовании мандалы человек переносит свое внутреннее состояние, эмоции и переживания из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что находится внутри, то и будет в мандале. Рисуя мандалу, волны эмоций, которые бушуют внутри, трансформируются в материальную частицу через цвет и линию на бумаге. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов – материализация, возможность выразить эмоции в социально приемлемом формате.

Терапевтические и диагностические характеристики мандал широко используются в мировой психологической

практике. Это великолепный способ понять человека и значительно улучшить его душевное самочувствие.

Мандалы выносят на поверхность сознания различные блоки и помогают освободиться от них, усиливая внутренний потенциал. Помогают найти причины жизненных трудностей, развивают сознание. Гармонизируют и очищают пространство, приводят в гармоническое звучание и настройку органов физического тела и души.

В настоящее время сохраняет свою актуальность проблема эмоциональных нагрузок, что зачастую выступает причиной возникновения хронических стрессовых состояний, и как следствие, психосоматических расстройств и заболеваний.

Данная методическая разработка предназначена для проведения практического использования арт-терапии «Мандалы». Разработка включает материалы для развития представлений о методе, упражнения, направленные на их практическое использование, рекомендации по их применению для профилактики стресса и развития навыков решения проблемных ситуаций.

Предлагаемая методическая разработка ориентирована на оказание психологической помощи и поддержки педагогам, родителям и детям, испытывающим психоэмоциональные перегрузки в повседневной жизни. Теоретический и практический материал данной разработки поможет познакомиться с приемами восстановления психоэмоционального состояния и освоить нестандартный подход к решению проблемных ситуаций.

Для детей с ОВЗ создание или рисование мандал — отличное занятие, на котором происходит: концентрация внимания, развитие моторики, цветотерапия, развитие творческих способностей, умственное и телесное расслабление. С помощью рассматривания или создания мандалы ребенок может познавать самого себя и мир вокруг.

Когда можно использовать мандалы:

- невозможность сосредоточиться на чем-то,
- слишком частые ошибки в работе,
- ухудшение памяти,
- слишком часто возникает чувство усталости,
- мысли часто улечиваются,
- довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка),
- повышенная возбудимость,
- работа не представляет прежней радости,
- потеря чувства юмора,
- постоянное ощущение недоедания,
- пропадает аппетит, потерян вкус к еде
- невозможность вовремя закончить работу.

Таким образом, мандалы можно использовать для снижения уровня стресса и психоэмоционального напряжения. Если невозможно изменить ситуацию, вызвавшую стресс, можно изменить ее значимость и отношение к этой ситуации.

Теоретический блок.

Мандалы могут быть как произведениями искусства, так и формами, созданными самой природой. Рисунки в окружностях были обнаружены еще в древних цивилизациях и присутствуют в современном мире. Округлая форма мандал всегда сопровождала человека, например, форма круга — главная черта многих священных центров и доисторических мест поклонения и культа богов. Мандалы находили в жилищах или хижинах, в пещерах и в мегалитических сооружениях, самый известный пример — Стоунхендж.



Изображение мандал можно встретить у разных народов в разных культурах: на китайских бронзовых зеркалах, на бубнах сибирских шаманов, в схемах лабиринтов, в архитектурных композициях. Так, например, шанырак юрты кочевника – мандала, клумба в сквере, радующая глаз - мандала, наша планета Земля, какой она видится из космоса – мандала, компас – мандала, снежинка под микроскопом – и радужка человеческого глаза – также мандалы.

Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Размер мандалы может быть любым – от небольшой картинки в несколько сантиметров до архитектурного сооружения.

Как считают психологи, все беспокойства и душевные трудности происходят из-за нехватки единства или из-за потери собственного центра. Творческая работа с мандалами из-за их концентрической структуры привносит нужную энергию для восстановления спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же «круглыми» и цельным, как мандала.

Создание мандалы и медитация дают большую концентрацию: внутренние процессы более направлены, ориентированы на цель медитации - это может быть и расслабление, и визуализация, и работа с другими задачами.

Попробуем использовать мандалы для решения наших задач.

Медитация-актуализация проблемы. Вариант 1.

«Сядьте так, как Вам удобно,.....закройте глаза.....почувствуйте, как ноги удобно стоят на полу, спина опирается на спинку стула.....стул поддерживает Вас. Вы слышите все звуки, которые приходят..... Представьте, что Вы оказались в мягком белом тумане.....он окутывает Вас с ног до головы. Сделайте мысленно кувырок вперед.....еще один.....и еще один. Туман рассеивается, и Вы оказываетесь в кинозале. На экране – Ваша ситуация, вызывающая у Вас отрицательные эмоции или стрессовое состояние. Это может быть личная жизнь, взаимоотношения, поиск своего места в творчестве, духовном пути, ситуация, которая кажется вам неразрешимой, чувство, которое не можете описать или отпустить, позвольте ей появиться....проявиться...., если можно, заполнить Вас....Если можете, Вы входите в нее и растворяетесь в ней. Вы чувствуете запахи, цвета, время года, вашу одежду. Вы

полностью окунаетесь в эту ситуацию, Вы в ней находитесь. Не теряя этого состояния, чувства, когда Вы будете готовы, открываете глаза и в своем темпе начинаете рисовать свою мандалу».

По желанию, можно включить музыкальное сопровождение.

Вариант 2.

1. Вспомните такой момент своей жизни, когда Вам было очень хорошо и спокойно, Вы чувствовали себя счастливыми, уверенными, умиротворенными, с оптимизмом смотрели в будущее, испытывали положительные эмоции, находились в гармонии с собой и внешним миром.

2. Вспомните, как Вы выглядели в этот момент, что говорили, как звучал ваш голос, как двигались. Возможно, Вы молчали - вспомните ту тишину, чем она была наполнена... Если не двигались - вспомните телесные ощущения, расслабленность мышц. Какое было настроение в тот момент? О чем Вы думали? Воспроизведите в памяти как можно больше подробностей - важно все.

Можете вспоминать с закрытыми глазами, если вам так удобнее. Зафиксируйте своё эмоциональное состояние в памяти.

3. Возьмите лист бумаги и при помощи цвета спроецируйте это состояние на бумагу - изобразите его в круге. Можете нарисовать что-то абстрактное или конкретную ситуацию, людей - то, что ассоциируется у Вас с тем моментом.

4. Получилось ли изобразить нужное состояние? Чего не хватает на рисунке? Попробуйте добавить, исправить то, что не вышло. Назовите Вашу мандалу (обычно дают названия: счастье, радость, спокойствие, умиротворение, любовь, гармония). Если Ваша мандала имеет отрицательное название, подумайте, может Вам стоит обратиться к специалисту?

5. Теперь вспомните и напишите вокруг круга всех людей, события, решения, действия - то, что поможет Вам при необходимости достичь такого состояния. Пишите исходя из предыдущего жизненного опыта. Так же сойдут любые предположения, догадки и фантазии - пишите все, что сможете использовать в качестве поддержки в случае необходимости. Используйте разные цвета. Комбинируйте, соединяя «точки поддержки» между собой. Когда закончите, проведите стрелочки от каждого слова к мандале.

6. Прикрепите свой рисунок где-нибудь на видном месте. Посмотрите на него внимательно в спокойной обстановке и подумайте, все ли ресурсы Вы указали.

7. Актуализируйте «точки поддержки»: со временем Вы наверняка заметите, что что-то упустили, что-то изменилось, что-то добавилось. Смело вносите правки в рисунок. И помните - у Вас уже все есть для достижения своего идеального эмоционального состояния!

Знакомство с цветотерапией и символикой мандал.

Красный

Это жизненная сила, энергия, либидо, активность, страдание, гнев, трансформация, разрушение, смелость, агрессивность, мужская энергия.

Много красного цвета в мандале показывает нам, что много гнева и агрессии накопилось, и им надо дать приемлемый выход через трансформацию, направить эту энергию на творчество и реализацию.



Его отсутствие в мандале говорит о пассивности и отсутствии самоутверждения. Желательно, чтобы он присутствовал хотя бы в сложных цветах. Например, в розовом, фиолетовом, оранжевом.

Синий (голубой)

Голубой цвет отображает женскую энергию, это релаксация и спокойствие. Это принятие и символ доброй матери. Он обычно говорит о возрождении и расширении. Это наша внутренняя способность создавать связи, питать, возвращать. Но слишком много голубого цвета в мандале может говорить о пассивности и погружении в бессознательное. Отсутствие в мандале голубого цвета говорит об отсутствии контакта со своей внутренней женской энергией. Тёмный, мутный синий цвет — это пожирающее материнское начало, конфликтные отношения с матерью и негативное отношение к своей женской энергии, женскому началу.



Жёлтый

Жёлтый цвет — это индивидуальность, наша миссия. Это стремление идти вперёд. Чистый жёлтый цвет — это отображение наших хороших взаимоотношений с отцом. Затемнённый, грязный жёлтый — это болезненная привязанность к отцу, сниженная самооценка и проблемы во взаимоотношениях с мужчинами.

Остальные цвета создаются путём смешивания основных цветов и несут следующие качества:

Бирюзовый — исцеление, забота о себе и других.

Персиковый — чувственность, телесность, телесная сексуальность.

Розовый — нежность, естественная телесность, эмоциональная жизнь.

Лавандовый — духовное пробуждение, добродетель, возрождение.

Фиолетовый (яркий, фуксин) — эмансипация, индивидуализация, начало творческого проекта, отделение от матери.

Лилово-фиолетовый — развитие, идентификация, центрированность на себя, жизнь, живущая для себя.

Оранжевый — самоутверждение, упорство, самооценка, эгоцентризм, амбиции, взаимоотношения с мужским началом, с отцом.

Зелёный — рост, обновление, забота и поддержка других, взрослое отношение к себе.

Коричневый — печаль, желание домашнего очага, табу, низкое мнение о себе, заблокированность энергий.

Серый — безнадежность, депрессия, вина.

Белый — духовность, трансформация, чистый лист, единство в котором соединяется разнообразие мира. Белый — это все цвета, ещё не проявленные на свои спектры.

Чёрный — тайна, смерть-возрождение, посвящение, бессознательное. Иногда это может быть выражением депрессии и горя, которое мы не позволяем себе выразить. Гармония и красота изначального Хаоса.

Желаю удачи!