

Маргарита Шевченко

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

Мандалы для всей семьи

Издательство АСТ
Москва

УДК 159.923
ББК 88.37
Ш37

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении издания использованы изображения с сайта shutterstock.com

Шевченко, Маргарита Александровна.
Ш37 Цветотерапия. Мандалы для всей семьи / М. А. Шевченко. – Москва : Издательство АСТ : Кладезь, 2025. – 96 с.: ил. – (Рисуночные тесты).
ISBN 978-5-17-177324-3

Добро пожаловать в мир цветотерапии, где творчество станет вашим ключом к достижению гармонии с самим собой! Маргарита Шевченко – автор книг по психологии и арт-терапии, приглашает вас в увлекательное путешествие, наполненное яркими красками.

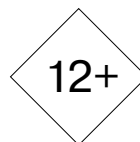
Из книги «Цветотерапия. Мандалы для всей семьи» вы узнаете:

- Как справиться со стрессом и напряжением с помощью мандалы
 - Способы укрепления и восстановления душевного равновесия
 - Отдельные техники и советы для получения максимального эффекта от раскрашивания мандалы
 - Интересные факты о значении и влиянии цвета на ваше эмоциональное состояние
- Откройте дверь в мир гармонии и творчества!

УДК 159.923
ББК 88.37

Издание для досуга
Серия «Рисуночные тесты»

Маргарита Шевченко Цветотерапия. Мандалы для всей семьи



Руководитель направления *Е. Черкасова*
Ведущий редактор *Е. Жигунова*
Редактор *В. Дианова*
Младший редактор *С. Васильева*
Технический редактор *Н. Чернышова*
Компьютерный дизайн обложки *А. Егоров*
Компьютерная верстка *Л. Быкова*

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008); 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Подписано в печать 18.07.2025. Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 10,8. Печать офсетная. Гарнитура PT Sans. Бумага офсетная.
Тираж 2 000 экз. Заказ №

Произведено в Российской Федерации.
Изготовлено в 2025 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, г. Москва, Звёздный бульвар, дом 21, строение 1, комната 705, пом. I, 7 этаж
www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru; vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО
129085, қ. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, уй 21, 1 құрылым, 39 бөлме
Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru E-mail: astpub@aha.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
129085, Мәскеу қ., Звёздный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92
Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

ISBN 978-5-17-177324-3

© Шевченко М. А., текст, 2025
© ООО «Издательство АСТ», 2025

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.	5
МАНДАЛА	7
ЦВЕТОВАЯ ГАРМОНИЯ МАНДАЛЫ: ЯЗЫК КРАСОК И СИМВОЛОВ	9
ЧАСТЬ 1: МАНДАЛЫ ДЛЯ СПОКОЙСТВИЯ И ГАРМОНИИ.	11
1. Мандала “дыхание природы”	12
2. Мандала “Поток жизни”	14
3. Мандала “тихий сад”	16
4. Мандала “Ясное небо”	18
5. Мандала “Волна спокойствия”.	20
6. Мандала “Центр тишины”	22
7. Мандала “Солнечный луч”	24
8. Мандала “Лесное эхо”	26
9. Мандала “Облака мечты”.	28
10. Мандала “Лунная дорожка”	30
ЧАСТЬ 2: МАНДАЛЫ ДЛЯ РАДОСТИ И ТВОРЧЕСТВА.	32
1. Мандала “Радостный танец”	33
2. Мандала “Фантазийный сад”	35
3. Мандала “Музыка красок”	37
4. Мандала “Звездный взрыв”	39
5. Мандала “Весеннее пробуждение”	41
6. Мандала “Крылья бабочки”	43
7. Мандала “Волшебный кристалл”	45
8. Мандала “Творческий поток”	47
9. Мандала “Симфония цвета”	49
10. Мандала “Праздник жизни”	51
ЧАСТЬ 3: МАНДАЛЫ ДЛЯ СЕМЬИ И ОТНОШЕНИЙ	53
1. Мандала “Единство семьи”.	54
2. Мандала “Домашний очаг”: Теплые, уютные мотивы, создающие ощущение безопасности.	56
3. Мандала “Дерево рода”	58
4. Мандала “Сердце к сердцу”	60

5. Мандала “Общий путь”	62
6. Мандала “Искренний разговор”	64
7. Мандала “Сила дружбы”	66
8. Мандала “Надежные корни”	68
9. Мандала “Семейный праздник”	70
10. Мандала “Солнечная улыбка”	72
ЧАСТЬ 4:	
МАНДАЛЫ ДЛЯ САМОПОЗНАНИЯ И РОСТА.	74
1. Мандала “Путь к себе”	75
2. Мандала “Крылья возможностей”	77
3. Мандала “Мудрость веков”	79
4. Мандала “Исполнение желаний”	81
5. Мандала “Ясный взгляд”	83
6. Мандала “Внутренняя сила”	85
7. Мандала “Новое начало”	87
8. Мандала “Исток вдохновения”	90
9. Мандала “Благодарность”	93
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	96

Введение

Однажды, несколько лет назад, я открыла для себя мандалу, и мир сразу стал другим, а жизнь интереснее, красивее, разноцветнее и радостнее. Я хочу, чтобы и вы для себя сделали такое открытие и увидели, что вы тоже так можете — самым наилучшим образом преобразить свою жизнь.

Даже если вашей проблемой является дефицит времени, такое занятие, как рисование или раскрашивание мандалы, не может повлиять на распорядок ваших дел, потому что мандалу можно рисовать практически где угодно: в транспорте, в кафе, на работе в обеденный перерыв или дома, просто открыв свой блокнот и взяв в руки карандаш или ручку.

Рисуя разные формы или раскрашивая узоры внутри мандалы вечером, вы легко снимете усталость, накопившуюся за день, или получите сильнейший импульс благотворной энергии, если мандалу нарисуете утром. Мандала также является универсальным средством быстрого восстановления организма при любых видах кризиса: стрессе, депрессии, нервном напряжении.

Кроме того, приобретение любого нового опыта, как, например, рисование мандал, непременно активизирует ваши дремлющие творческие способности, и вы с удовольствием будете рисовать их всегда, когда вам захочется. Уверена, у вас обязательно все получится, так как мандалы могут раскрасить даже дети.

У некоторых людей на протяжении многих лет жизни существует убеждение, что они не умеют рисовать. Если вы относитесь к их числу, то, прочитав эту книгу, убедитесь в том, что это далеко не так. Умение рисовать, как и творческие способности, заложено в каждом из нас с детства, поэтому заниматься рисованием можно начать в любом возрасте.

Существует множество техник рисования мандал, но есть и нестандартные, такие как зентангл и дудлинг. Вы можете попробовать любую из таких техник рисования мандалы.

Если вам захочется полностью погрузиться в рисунок и заняться медитативным рисованием, отключив таким образом свои мысли, тогда рисуйте мандалы в технике зентангл, а если просто отвлечься, спонтанно переключить свое внимание, не концентрируясь на рисунке, тогда рисуйте техникой дудлинг свободно и легко все, что захочется, что подсказывает вам воображение.

Ваша интуиция сама подскажет, какая техника вам больше подходит в настоящее время. Возможно, вам просто захочется только раскрашивать мандалы, а не рисовать узоры и мандалы. На этот случай в конце книги приводится ряд мандал специально для раскрашивания. И надо помнить что это очень простой инструмент, способный помочь вам:

- **Снять стресс и напряжение:** ритмичные движения кисти или карандаша, заполняющие узоры мандалы цветом, мягко успокаивают нервную систему и помогают отпустить тревоги дня.
- **Раскрыть творческий потенциал:** даже если вы считаете, что не умеете рисовать, раскрашивание мандал позволит вам почувствовать себя художником и пробудить дремлющие таланты.
- **Улучшить концентрацию и внимание:** заполнение сложных узоров требует сосредоточенности, что, в свою очередь, тренирует внимание и улучшает когнитивные способности.
- **Укрепить семейные связи:** совместное раскрашивание мандал — прекрасный способ провести время с близкими, поговорить, поделиться мыслями и создать общие воспоминания.
- **Познать себя:** выбор цветов и стилей раскрашивания может многое рассказать о вашем внутреннем состоянии, настроении и потребностях.

Приготовьте свои любимые карандаши, краски или фломастеры, сделайте глубокий вдох и погрузитесь в мир мандал. Позвольте себе расслабиться, отпустить все заботы и просто наслаждаться процессом. Раскрашивая мандалы вместе с семьей, вы не только создадите красивые произведения искусства, но и принесете в свою жизнь больше гармонии, радости и любви.

Подготовка этой книги принесла мне много радости, и я надеюсь, что рисование необыкновенных узоров и мандал подарит и вам немало счастливых часов.



2. Мандала “Поток жизни”

Приглашаем вас наполниться ощущением вечного движения и непрерывности с мандалой “Поток жизни”. Ее узоры построены на основе изящных, плавных линий, которые словно реки вливаются одна в другую, символизируя бесконечный цикл жизни, перемен и эволюции. Эта мандала напоминает нам, что все в мире находится в постоянном движении, и принятие этого потока помогает отпустить сопротивление и обрести внутреннюю гармонию.

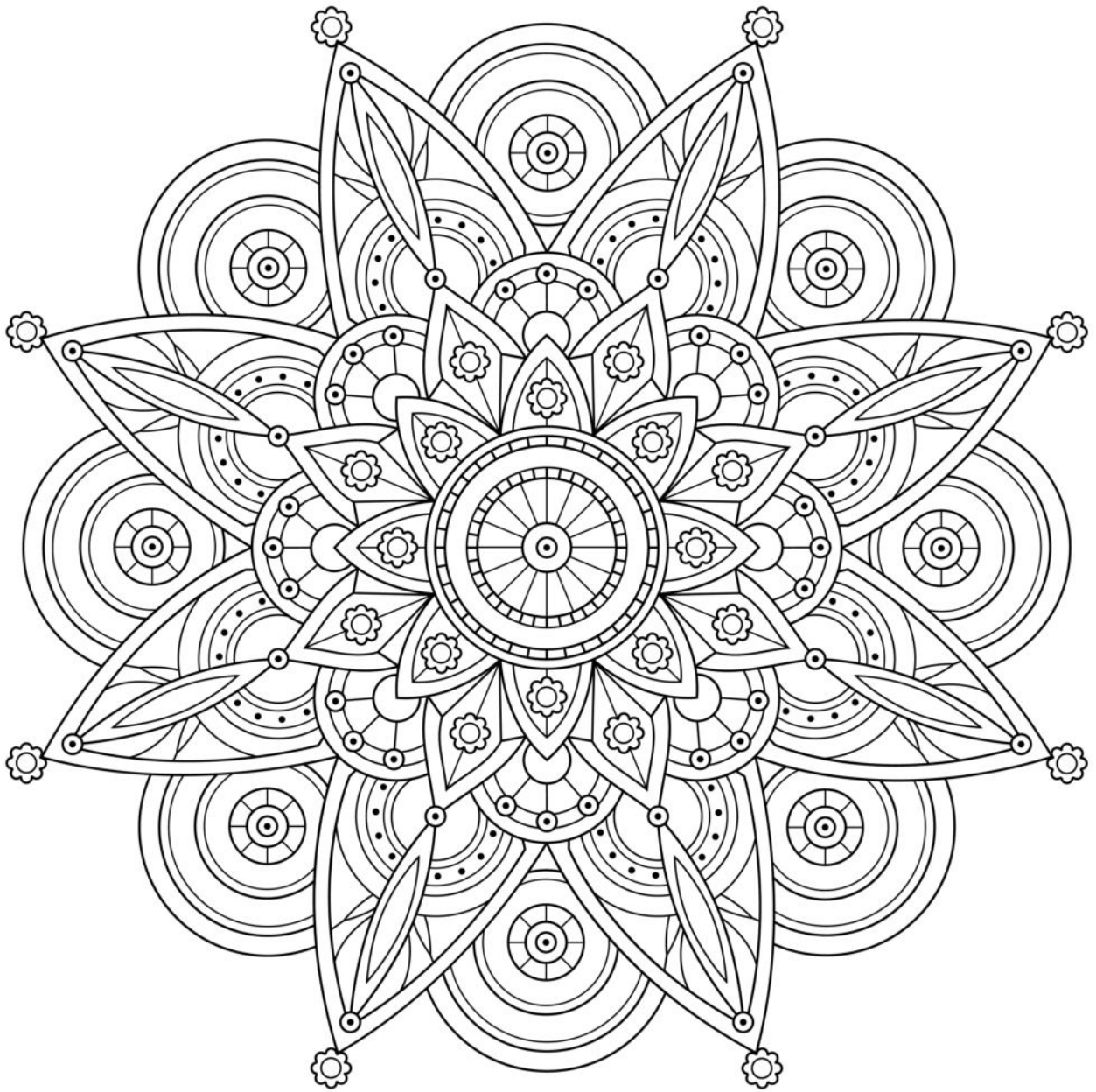
Для чего нужна эта мандала: “Поток жизни” станет вашим помощником, если вы хотите:

- **Принять перемены в жизни:** мандала помогает отпустить страх перед неизвестным и открыться новым возможностям.
- **Обрести гармонию с собой и миром:** визуализация непрерывного потока способствует ощущению единства со всем сущим.
- **Преодолеть застои и почувствовать движение вперед:** узор символизирует динамику жизни и помогает активизировать внутренние ресурсы.
- **Улучшить свою гибкость и адаптивность:** принятие потока учит легче приспосабливаться к изменениям.

Советы по выбору цветов: подчеркните ощущение текучести и непрерывности с помощью следующих цветов:

- **Различные оттенки синего и голубого:** как и в “Дыхании природы”, эти цвета символизируют воду, текучесть, спокойствие и гибкость. Использование разных оттенков, переходящих друг в друга, поможет создать ощущение движения.
- **Зеленый и бирюзовый:** добавят ощущение роста, обновления и связи с природой.
- **Фиолетовый:** цвет трансформации и духовности, поможет вам почувствовать себя частью чего-то большего.
- **Серебристый и перламутровый (при наличии таких материалов):** подчеркнут ощущение гладкости, текучести и загадочности.
- **Избегайте резких контрастов:** для достижения максимального эффекта стремитесь к мягким переходам и градиентам.

Экспериментируйте с цветовыми переходами, создавая мягкие градиенты, которые подчеркнут ощущение текучести. Позвольте своим движениям стать такими же плавными и непрерывными, как линии самого узора. Эта мандала поможет вам почувствовать себя частью чего-то большего, ощутить связь с универсальным потоком энергии, который поддерживает нас и направляет.



5. Мандала “Волна спокойствия”

Почувствуйте, как мягкие, ритмичные волны накатывают на берег, унося с собой напряжение и заботы. Мандала “Волна спокойствия” воплощает в себе гармонию и умиротворение океана, предлагая вам окунуться в атмосферу расслабления и безмятежности. Ее симметричные волнистые узоры создают ощущение порядка и равновесия, а плавные линии успокаивают ум и тело. Эта мандала – ваш личный океан спокойствия, готовый принять все тревоги и подарить вам ощущение внутренней гармонии.

Для чего нужна эта мандала:

Мандала “Волна спокойствия” станет вашим незаменимым помощником в следующих ситуациях:

- **Снятие стресса и тревоги:** ритмичные волнистые узоры успокаивают нервную систему и помогают отвлечься от негативных мыслей.
- **Достижение глубокого расслабления:** позвольте себе раствориться в плавных линиях мандалы и почувствовать, как напряжение покидает ваше тело.
- **Улучшение сна:** умиротворяющий эффект мандалы способствует расслаблению перед сном.
- **Обретение внутреннего баланса:** симметрия и гармония узоров помогают восстановить душевное равновесие.
- **Повышение осознанности:** сосредоточенность на процессе раскрашивания помогает оставаться в настоящем моменте.

Советы по выбору цветов:

Подчеркните ощущение спокойствия и гармонии, используя следующие цвета:

- **Оттенки синего и голубого (от светлого лазурного до глубокого морского):** неизменные спутники океана, они символизируют спокойствие, умиротворение, глубину и безмятежность.
- **Зеленый и бирюзовый (цвет морской волны):** добавляют ощущение свежести, жизни и связи с природой.
- **Серый и серебристый (отблеск лунного света на воде):** подчеркнут загадочность и глубину океана.
- **Нежные пастельные оттенки:** создадут ощущение легкости, воздушности и безмятежности.
- **Попробуйте использовать градиентный переход от светлых к темным оттенкам:** это поможет подчеркнуть эффект волны и придать мандале динамичность.

Раскрашивая эту мандалу, представьте себя на берегу океана, ощущая мягкое прикосновение волн и слушая их умиротворяющий шум. Позвольте волнам унести с собой все ваши тревоги, оставив взамен лишь ощущение спокойствия и гармонии.



Часть 2:

Мандалы для радости и творчества

Цель: стимулирование креативности, повышение настроения, обретение вдохновения.

Приготовьтесь открыть дверь в мир безграничного воображения и безудержной радости! Эта часть нашей книги посвящена пробуждению вашего внутреннего художника и наполнению жизни яркими красками вдохновения. Здесь вы найдете мандалы, которые вибрируют энергией, призывают к смелым экспериментам и стимулируют креативное мышление.

Если первая часть нашей книги была посвящена обретению внутреннего спокойствия, то эта часть — это взрыв позитива и призыв к действию. Забудьте о правилах и ограничениях, дайте волю своим фантазиям и позвольте себе экспериментировать с цветами, текстурами и техниками раскрашивания. Каждая из этих мандал — это не просто рисунок, а возможность выразить себя, раскрыть свой творческий потенциал и зарядиться энергией созидания.

В этой части вы найдете узоры, которые призваны вдохновить вас на создание чего-то нового, будь то картина, музыкальное произведение, литературное творение или просто новое хобби. Пусть процесс раскрашивания станет для вас источником радости, вдохновения и новых открытий! Откройте для себя мощный поток энергии, который таится внутри вас, и позвольте мандалам помочь вам воплотить его в жизнь.