



Мандалы

Мини-раскраска-антистресс
для творчества и вдохновения



МОСКВА
2020

УДК 379.82
ББК 77.056я92
Н76

ART THÉRAPIE 100 NOUVEAUX MANDALAS

© Hachette-Livre (Hachette Pratique), 2015, Paris
Illustrations by Jean-Luc Guérin

Н76 Новые мандалы : мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения. – Москва : Эксмо, 2020. – 128 с. : ил. – (Арт-терапия. Раскраски-антистресс).

Расслабьтесь после тяжелого дня с раскрасками из серии «Арт-терапия». Возьмите цветные карандаши, выберите понравившуюся картинку и полностью отключитесь от реальности. Плавные линии и причудливые узоры унесут вас в другой мир, позволят полностью снять стресс и вернуться уже совершенно другим, обновленным и безмятежным человеком.

«Новые мандалы» – это таинственные, сакральные изображения, в которых заключена целая вселенная. Придайте им индивидуальность, раскрасив в самые невероятные цвета!

УДК 379.82
ББК 77.056я92

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

АРТ-ТЕРАПИЯ. РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС

НОВЫЕ МАНДАЛЫ

Мини-раскраска-антистресс для творчества и вдохновения

Главный редактор **Р. Фасхутдинов**. Руководитель направления **М. Терешина**
Ответственный редактор **А. Полбенникова**
Младший редактор **К. Евлахова**. Художественный редактор **Е. Гузнякова**



ООО «Издательство «Эксмо»
123008, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Офисный: «ЭКСМО» АБЗ-Басманы, 123008, Москва, Россия, Зорге шоссе, 1 ул.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Татар белгиси: «ЭКСМО»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дупон: www.book24.kz
Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по прямым претензиям на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Казахстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талпалдарды
қабылдаушы өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3-ші, литер Е, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің қарапайымдылығы, мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Фабриген мемлекет: Ресей. Сертификация қарапайымды

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

Подписано в печать 02.09.2020. Формат 60х90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,0. Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-85379-3



9 785699 853793 >

ISBN 978-5-699-85379-3

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга, 30 копеек



© К. Поляк, перевод на русский язык, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Воссоздайте мир... в круге

Мандала является одной из основ для медитации в буддийских практиках Тибета. Ее конструкция – большой внешний круг с вписанными в него геометрическими фигурами разнообразных цветов – отвечает самым общим принципам материальности. Так почему же очертания мандалы так привлекательны для нас? Является ли это следствием их экзотичности, или происходит благодаря содержащемуся в них духовному смыслу. А, может, просто оттого, что их цвета и узоры кажутся нам красивыми?

В действительности круговые изображения у всех древних цивилизаций мира несли мощное символическое значение. Таким образом, они весьма знакомы любому человеку, независимо от его происхождения. Окружность, идеальная фигура, не имеющая начала и конца, – это образ вселенной, символ движения небесных светил, творения, цикла жизни и течения времени. Символизм повсюду: города окружены крепостными стенами, мужчины и женщины с древних времен носят кольца, браслеты, пояса, чтобы защититься от враждебных внешних воздействий.

Жан-Люк Геран применяет концепцию мандалы для создания большой игры, где единственное правило – это быть смелым. Он предлагает вам новые пути созидания, возвращение к этим изначальным фигурам в современном обществе. Поэтические, забавные, необычные и даже способные изменить ваше восприятие мира – все 100 его иллюстраций удивительно хороши, одна лучше другой. Они зовут вас отказаться от шаблонов и мыслить шире, отважиться использовать цвета и смешанные техники рисования: фломастеры, карандаши, шариковые ручки, блески.

Просто расслабьтесь и получайте удовольствие от процесса творения.



















