



# Предисловие

**В** этой книге я хочу обратиться к теме, которая кажется мне очень интересной в современном изобразительном искусстве, а особенно привлекают ее духовный и терапевтический аспекты.

Мандала — термин заимствован из санскрита (Индия), переводится как «круг», «сфера», «окружающая среда» и «сообщество». Понятие используется в индуизме, буддизме и джайнизме. Слово «мандала» состоит из двух частей, означающих «сущность» и «содержание».

Рисование или раскрашивание мандал уменьшает уровень стресса и беспокойства, успокаивает ум благодаря концентрации на процессе или при выборе цветов.

Я решила изучить психологию цвета и понять, что говорят обо мне цвета, которые выбираю, какие мысли навевают эти оттенки, куда уносят мое воображение и почему.

Поэтому я отправилась в это виртуальное путешествие по странам и городам с помощью воображения и создания мандал, цвета и узоры которых сами подсказывали мне путь...

Наше подсознание уникально и я проверила это на окружающих, спрашивая, о каком месте или стране им напоминает мой рисунок. Часто их ответы совпадали с моим видением.

Я работала и много читала о хромотерапии, потому что верю в благотворное влияние цвета, а еще в литотерапию, которая усиливает эффект хромотерапии.

На самом деле в религиозных буддистских текстах говорится о шести основных цветах, пять

из которых, за исключением черного, представляют собой пять воплощений Будды. Эти цвета присутствуют и в природе, вот их значения:

- белый: чистота и свобода;
- желтый: смирение и отречение;
- красный: удача, страсть и достижения;
- синий: исцеление, мудрость и жизнь;
- зеленый: баланс и гармония;
- черный: тень и невежество.

Если бы мне пришлось дополнить эти ассоциации своими ощущениями после завершения работы над книгой, то я бы добавила следующие: белый для меня олицетворяет мечту, божественную сущность, дыхание жизни; желтый — бодрость, теплоту, благополучие, защиту; красный — страсть и гнев, огонь, тепло и кровные узы; синий — мир, спокойствие, воду, безмятежность, свободу; зеленый — природу, мысль; черный — нечто запретное, тишину и тайну.

У каждого из нас совершенно разное видение цвета, и это заметно по тому, какого цвета одежду мы носим или какого цвета предметы выбираем для своего дома. Я хочу поделиться с вами моим взглядом на мир, и приглашаю в путешествие по страницам этой книги в мир дзена, ярких красок и вышивки.

Вы можете менять цвета ниток и материалы по вашему вкусу, мои рисунки — это только отправная точка. Возможно, ваша фантазия приведет вас совсем в другие страны.

Итак, пристегните ваши ремни! Наше путешествие начинается!

Всем удачи и вдохновения!

**Изабель Аккур Вотье**

# Содержание

<b>Болгария</b> .....	4
<b>Москва</b> .....	8
<b>Бора-Бора</b> .....	12
<b>Ботсвана</b> .....	16
<b>Пондичерри</b> .....	22
<b>Санторини</b> .....	26
<b>Хельсинки</b> .....	32
<b>Осака</b> .....	38
<b>Сахара</b> .....	42
<b>Техас</b> .....	46
<b>Куала-Лумпур</b> .....	54
<b>Белфаст</b> .....	60
<b>Ибица</b> .....	66
<b>Румыния</b> .....	72
<b>Франция</b> .....	76
<b>Касабланка</b> .....	82
<b>Папеэте</b> .....	88
<b>Финляндия</b> .....	94
<b>Делфт</b> .....	98
<b>Харьков</b> .....	104

# Болгария

**С**овременная Болгария, расположенная в центральной части Балканского полуострова, находится в месте, где на протяжении тысячелетий сталкивались интересы великих цивилизаций. Балканский полуостров, будучи естественным перекрестком Европы и Азии, всегда был важной связующей нитью, будь то массовые миграции населения или волны завоеваний. Мой выбор цветов с преобладанием розовых весенних оттенков символизирует романтизм, нежность и мягкость.

Каким бы странным нам это ни казалось, но цветок розы не всегда означал женственность и нежность. В Средние века красная роза была символом мужественности. И только гораздо позже, в период романтизма 18 века, она станет олицетворением женственности.



## Родохрозит

### Достоинства

#### На духовном уровне

- \* Усиливает креативность и вдохновляет на сочинение музыкальных композиций.
- \* Положительно влияет на память.
- \* Исцеляет душевные травмы.
- \* Способствует любви и состраданию.

#### На физическом уровне

- \* Оказывает положительное влияние на нервную систему.
- \* Успокаивает язвы и артриты.
- \* Способствует стабилизации некоторых форм диабета.
- \* Оказывает положительное действие при некоторых заболеваниях сердца.
- \* Благоприятно влияет на кожу.



# Москва

**Я** нарисовала эту мандалу прямо на экране планшета, дав волю своему воображению, а затем начала искать, в какую же страну оно меня привело... И только подложив черный фон, поняла, что это Москва по ощущению от цветов, формы и содержания.

Затем попыталась приблизиться к цветам национального костюма, добавив немного синего «Снежная королева».

Москва манила меня своей архитектурой и богатым культурным наследием...

В лепестках мандал преобладает особенный оттенок синего, немного опалового и молочного. Светло-голубые оттенки (связаны со здоровьем, исцелением, мудростью, верой и спокойствием) следует отличать от темно-синих (ассоциируется, как и черный цвет, с силой, интеллектом и опытом).

Это любимый цвет огромного количества людей в мире. Обнадеживающий и успокаивающий синий — позитивный цвет, который мы чаще всего ассоциируем в зависимости от темперамента с океаном или небом.



## Халцедон

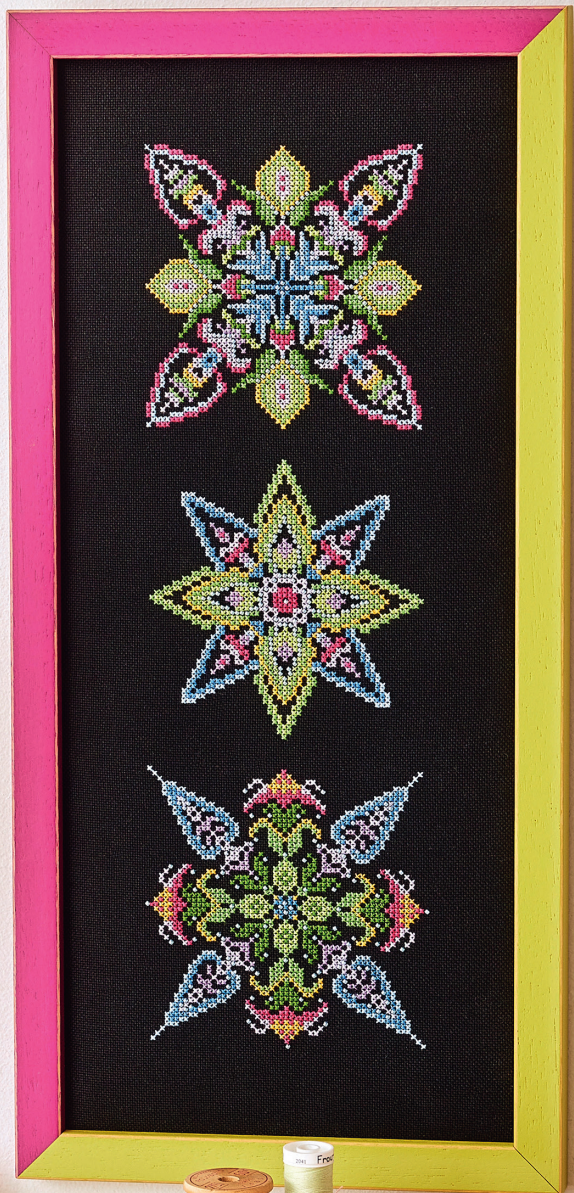
### Достоинства

#### На духовном уровне

- \* Способствует творчеству, самовыражению. Это камень художников и интровертов.
- \* Уменьшает печаль и гнев. Приносит мир и спокойствие.
- \* Облегчает общение, уменьшает застенчивость и склонность к вербальной агрессии.

#### На физическом уровне

- \* Успокаивает боль в горле, заикание, уменьшает хрипоту.
- \* Расслабляет гортань, зажимы на уровне горла и голосовых связок. Отличный камень для певцов и ораторов.
- \* Ускоряет восстановление костей.



# Бора-Бора

**Б**ора-Бора — небольшой остров в южной части Тихого океана. Он расположен к северо-западу от Таити во Французской Полинезии среди изумрудных вод, тихих песчаных островков под защитой кораллового рифа.

Эта бирюзовая канва с блестками перенесла меня на берег Бора-Бора. И вот я уже отправляюсь в путешествие, представляя себе широкие пляжи из белого песка, кокосовые пальмы и то, как выхожу из пляжного бунгало, предвкушая удовольствие от вышивания на залитом солнцем пляже, потягивая коктейль.

Я отвлеклась, но это место увлекает меня до такой степени, что схема этой огромной игольницы заняла у меня столько же времени, сколько и перелет Париж — Бора-Бора!

Предлагаю отправиться в это восхитительное путешествие с помощью магии вышивки, если в реальности вам, как и мне, финансы не позволяют отправиться так далеко.

Бирюзово-синий цвет напоминает чистую воду лагуны. Он освежает и бодрит, способствует переменам в жизни, обновлению, помогает в эволюции личности и ее трансформации. Символизирует юность, побег или путешествие.



## Бирюза

### Достоинства

#### На духовном уровне

- \* Поглощает плохую энергию и негативные мысли.
- \* Способствует позитивному мышлению и оптимизму.
- \* Благоприятен для улучшения общения и дружбы.
- \* Повышает креативность и развивает потенциал.
- \* Уменьшает депрессивные синдромы, нервозность и панические атаки.

#### На физическом уровне

- \* Повышает иммунитет.
- \* Способствует заживлению некоторых травм, например, разрывов связок или сухожилий.
- \* Исцеляет глазные инфекции.
- \* Полезен при отравлениях, вирусах и бактериальных инфекциях.



# Ботсвана

**Б**отсвана расположена в южной части Африки между Намибией и Зимбабве. Пейзажи и дикая природа страны разнообразны — это и дельта реки Окаванго, и пустыня Калахари, и заливные луга, и саванна. Три четверти жителей проживают на юго-востоке страны.

В Ботсване мало больших городов, и они не очень интересны туристам. Так почему же этот рисунок привел меня именно туда?

Я долго искала ответ на этот вопрос в книгах и в Интернете. И оказалось, что Ботсвана идеально вписывалась в выбранные мной

цвета. Я никогда не была в Африке, но что-то в их культуре, мировоззрении, музыке, мистике необъяснимо притягивает.

Красный цвет доминирует в узоре, и это, прежде всего, заставило меня подумать о жаре. В хромотерапии красный обычно ассоциируется с первой чакрой, называемой «корневой» или Муладхара.

Красный также ассоциируется с огнем. Он стимулирует страсть и смелость, настойчивость и выносливость. Это цвет, который согревает сердца и пробуждает эмоции. Цвет женщины, действия, воли и лидерства.



## Красная яшма

### Достоинства

#### На духовном уровне

- \* Придает силу, помогает справиться с опасениями и сомнениями.
- \* Избавляет от негатива и способствует достижению целей

#### На физическом уровне

- \* Придает бодрость.
- \* Активизирует кровообращение и функции пищеварительной системы, помогает достичь гормонального баланса.



# Пондичерри

Эта модель одна из моих любимых. Я так люблю ее, что добавила блески и бирсер, чтобы придать немного шика.

Пондичерри — город на юге Индии, был французским торговым портом на протяжении трехсот лет (1674–1954).

Очарование и уникальность этого индийского города кроется в разнообразии его кварталов со смешением архитектурных стилей (французского и тамильского), красках, укромных садах, тишине старинного французского квартала и тамильском дружелюбии. По утрам и вечерам жители проводят время на побережье, а размеры города позволяют обойти его пешком или объехать на велосипеде, что делает Пондичерри очень удобным для жизни. Сочетание духа космополитизма и религиозной терпимости придают ему особый шарм.

Цвет шафрана ассоциируется с состоянием счастья, которое невозможно описать словами: одежду цвета шафран носят буддийские монахи, невесты и император.

Перед церемонией бракосочетания невесту осыпают шафраном женщины из ее семьи.

Шафран способствует деторождению, дарует мужественность, счастье и экстрасенсорные способности.



## Цитрин

### Достоинства

#### На духовном уровне

- \* Помогает бороться с депрессией.
- \* Облегчает пищеварение.
- \* Повышает уверенность в себе.
- \* Уменьшает гнев.
- \* Привлекает успех и богатство.
- \* Помогает бороться со стрессом.
- \* Укрепляет решимость.

#### На физическом уровне

- \* Полезен для сердца и кровообращения.
- \* Оказывает положительное влияние на щитовидную и поджелудочную железу, кишечник и почки.
- \* Усиливает обмен веществ и обеспечивает зарядом энергии и бодрости.
- \* Способствует регенерации тканей и процессам самовосстановления.
- \* Его светло-желтый цвет естественным образом поднимает настроение по утрам.
- \* Обладает сильной энергетикой. Защищает от кошмаров и приносит спокойный сон.
- \* Можно использовать, как камень для медитации.

Этот камень мне особенно нравится. Я постоянно ношу кольцо с ним после смерти бабушки в 2007 году. У него есть сила, которую я не могу объяснить, как и у «Пондичерри» есть какая-то положительная вибрация, я в этом уверена.



# Санторини

Санторини входит в мой личный список мест, которые хочу посетить. Я нарисовала этот эскиз под впечатлением от просмотра фотографий из поездки моего брата, и с тех пор мечтаю об этом прекрасном месте.

Этот остров архипелага Киклады, также известный под греческим названием Тира, поражает воображение своими контрастами: черная земля, выбеленные стены домов, построенные на кромке кальдеры вулкана, причудливые и brutальные вулканические формы породы.

Остров Санторини был увековечен в произведениях бесчисленного количества поэтов и художников благодаря своему уникальному свету, скалам с тысячей оттенков и захватывающими дух закатами.

Это один из самых красивых островов Греции и всего мира, и я искренне надеюсь однажды побывать там.

Доминирующий цвет — синий, напоминающий море и сияющий белый цвет, символизирующий девственность, невинность, чистоту, простоту, а также знание.

Это также божественный цвет, ассоциирующийся с силой, светом и мудростью.

В некоторых религиях белый позволял очиститься и искупить свою вину. Это цвет свадебного платья, символизирующий отсутствие недостатков и верность.



## Горный хрусталь (кварц)

### Достоинства

#### На физическом уровне

- \* Дарует жизненную силу и комфорт.
- \* Позволяет разблокировать и направить энергию, устраняет негатив.

#### На духовном уровне

- \* Символизирует духовную чистоту.
- \* Подходит для медитации и усиления концентрации.
- \* Способствует выражению эмоций и красноречию, а также делает чувствительнее к восприятию людей и природы.
- \* Находясь в жилых и рабочих помещениях улавливает негативную энергию, способствует гармонизации пространства.
- \* Его светлая энергия помогает освободиться от стресса.

