

УДК 746
ББК 37.248
Б42

Бекенова, Наталья.

Б42 Яркие мандалы для всех: пошаговые мастер-классы для начинающих / Наталья Бекенова. — Москва : Эксмо, 2015. — 64 с. — (Азбука рукоделия).

ISBN 978-5-699-79178-1

Плетение мандал — оригинальный и наполненный глубоким смыслом вид рукоделия, который сегодня переживает второе рождение. С помощью этой книги вы научитесь создавать красивые и мощные талисманы для себя, детей и близких из простейших подручных материалов, а также правильно размещать их в разных помещениях дома. Пошаговые инструкции и ценные советы помогут вам легко и просто освоить плетение мандал, которые защитят, принесут здоровье и удачу в делах.

УДК 746
ББК 37.248

Издание для досуга

АЗБУКА РУКОДЕЛИЯ

Бекенова Наталья

**ЯРКИЕ МАНДАЛЫ ДЛЯ ВСЕХ
ПОШАГОВЫЕ МАСТЕР-КЛАССЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Директор редакции *Е. Капьев*
Ответственный редактор *Н. Гребенюк*
Художественный редактор *Е. Гузнякова*
Фото *Е. Барина*
Компьютерная верстка *С. Салеева*
Корректор *Г. Волкова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіріші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

- В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел.: (812) 365-46-03/04.
- В Нижнем Новгороде:** Филиал ООО ТД «Эксмо» в г. Н. Новгороде, 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза». Тел.: (831) 216-15-91 (92, 93, 94).
- В Ростове-на-Дону:** Филиал ООО «Издательство «Эксмо», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 305-09-13/14.
- В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел.: (846) 207-55-56.
- В Екатеринбурге:** Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург, ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел.: +7 (343) 272-72-01/02/03/04/05/06/07/08.

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.04.2015. Формат 70x100^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,19.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-79178-1



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН



shop.eksmo.ru
Э К С М О

МАНДАЛЫ

Мандалы — древнеиндийские священные узоры, которые символически изображают Вселенную и излучают магическую энергию. Такой заветный талисман можно изготовить своими руками в технике макраме. Плетение узоров из разноцветной пряжи для многих окажется занимательным, а освоить его помогут цветные фотографии и поэтапные инструкции, представленные в нашей книге. Приятного вам досуга!

ВВЕДЕНИЕ

Мандала — в переводе с санскрита «круг», «диск» — геометрический символ модели Вселенной, «космическая карта». По форме она представляет собой круг с вписанным в него квадратом. В квадрат вписан меньший внутренний круг, который обычно разделен на сегменты или имеет форму лотоса. Мандалы могут быть самыми различными: выполенными на плоской поверхности (двумерными), объемными, рельефными. Существуют мандалы, сделанные из металла, камня, дерева, вышитые и нарисованные на ткани. Для проведения религиозных праздников и обрядов их рисуют на песке, посыпая порошками соответствующих ритуальных цветов. Символические изображения, подобные мандалам, существуют у всех народов, их можно видеть на стенах, потолках и полах храмов, особенно у народов, исповедующих буддизм и индуизм. На Востоке к мандалам относятся с особым священным трепетом, выполняя их под специальную музыку и поклоняясь им.

Плетение мандалы и дальнейшая работа с ней открывают человеку путь к его центру, к открытию его уникальной индивидуальности.

Многие психоаналитики, в том числе знаменитый К. Юнг, считали и считают мандалу незаменимым инструментом для внутреннего преобразования на пути самореализации. Именно Юнг обратил внимание на то, что люди бессознательно рисуют элементы мандалы, когда разговаривают по телефону, с другими людьми или размышляя о чем-либо.

Искусство плетения мандалы — это синтез творчества, рукоделия и психологии. Несомненно, мандалы оказывают на человека уникальное лечебное воздействие: повышается эмоциональный настрой, правое и левое полушария мозга приходят в гармоничное рабочее состояние. И что особенно важно, улучшается функционирование гипофиза и гипоталамуса, что благоприятно влияет на гормональный фон организма в целом.

Мандалы помогают снять напряжение, избавляют человека от заикленности на каких-либо проблемах. Это тот идеальный случай, когда, плетя мандалы руками, вы постоянно находитесь в состоянии мысленной деятельности, отыскивая в подсознании ответы на самые трудные вопросы. Сам процесс плетения очень медитативный. Существует множество типов плетения: интуитивное, целительное, чакровое, бережное, на желание, образно-повествовательное, образное, персональное, декоративное и т. д.

Предлагаем вам прикоснуться к древнему таинству и своими руками изготовить для себя и близких людей мандалы, которые помогут найти путь к гармонии и счастью.

МАТЕРИАЛЫ И ИНСТРУМЕНТЫ

Материалы

Бамбуковые спижки — нужны как основа для плетения мандал. Бывают разных размеров. Для создания маленьких изделий используют **зубочистки**.



Пряжа и нитки. В плетении используют шерстяную, акриловую пряжу, а также синтетические нитки, нитки типа «Ирис», «Лилия», «Астра».



Выбор пряжи обусловлен первоначальным замыслом, цветовой сочетаемостью, удобством использования в работе. Пряжа и нитки отличаются большим многообразием цветов и декоративностью.



Мулине металлизированное — используют для большей декоративности изделия и если это обусловлено тематикой, например мандала-елочная игрушка, новогодняя мандала.



Бусины, бисер, цветочное кружево — используют для красоты и придания изделиям законченного вида.



Клей «Момент» прозрачный и термоклей пригодятся для подклеивания концов нитей в процессе плетения

и в конце работы, а также склеивания элементов изделия.



Инструменты

Ножницы — требуются для отрезания ниток. Лучше использовать инструменты, удобные для руки, с гладкой поверхностью лезвий, хорошо заточенные.



При изготовлении мандал применяют **кусачки** для удаления заостренных концов бамбуковых шпажек. Для удобства работы лучше брать инструмент небольшого размера с прорезиненной ручкой.



Шариковой ручкой выполняют разметку на бамбуковых палочках для определения композиционного центра изделия.



Мат для резки и измерений — для измерений и выравнивания углов в заготовке. В зависимости от количества палочек, величина углов будет разной, но при этом все углы одного изделия должны быть одинаковой величины.

