

Серия «Антистресс»

Медитативная арт-терапия
Рисунки на любовь, нежность,
гармонию и понимание



Москва
Издательство АСТ

УДК 133.4
ББК 86.42
Б 73

Медитативная арт-терапия. Рисунки на любовь, нежность, гармонию и понимание
Все права защищены.

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

Богданова, Жанна.

Б 73 Медитативная арт-терапия. Рисунки на любовь, нежность, гармонию и понимание / Ж. Богданова. — Москва : Издательство АСТ, 2018. — 80 [16] с.: ил. — (Антистресс).

ISBN 978-5-17-092060-0

В этой книге собраны самые разнообразные мандалы: на любовь, удачу, гармонизацию отношений, на рождение детей, на деньги, на успех в делах и многие другие, делающие человека счастливым. Вы научитесь раскрашивать мандалы, создавать свои собственные, работать с ними и медитировать на них.

УДК 133.4
ББК 86.42

16+

Издание для досуга
Серия «Антистресс»

Богданова Жанна

Медитативная арт-терапия.
Рисунки на любовь, нежность, гармонию и понимание

Выпускающий редактор: *О. Зарина*
Технический редактор: *Т. Тимошина*
Корректор: *О. Соколова*
Компьютерный дизайн обложки: *М. Сафиуллина*
Компьютерный дизайн верстки: *И. Басова*

Подписано в печать 21.05.2018. Формат 84x90/16. Усл. печ. л. 7,0

Доп. тираж 2 000 экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры

ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, комната 39

ISBN 978-5-17-092060-0

© Ж. Богданова
© ООО «Книжкин Дом», оригинал-макет
© ООО «Издательство АСТ»



Мандалы — это не просто картинки, выполненные на листе бумаги, ткани или песке, это уникальный способ объединить в единое целое то, что когда-то было разобщено. Для человека мандала — это не только законченное художественное изображение, а скорее способ обобщения и упорядочивания себя, своего внутреннего мира, своего «Я». Творческая работа и медитация с мандалой, благодаря ее концентрической структуре, наполняет внутренний мир человека необходимой энергией, способствующей восстановлению равновесия и спокойствия, чтобы человек чувствовал себя таким же целостным, как и сама мандала. В этом и заключается основная ценность мандал, используемых как наиболее активный арт-терапевтический и антистрессовый метод в процессе восстановления физического и духовного состояния человека.

Творите и исцеляйтесь!

Мандала (в переводе с санскрита: «круг», «диск», «сфера») — сакрализованный графический символ сложной структуры, магический рисунок, широко используемый в буддийском и индуистском тантризме как наглядное пособие для созерцательной медитации, которое имеет определенный информационный смысл, зашифрованный в форме и цвете. Символизирует баланс, душевную гармонию и единство. Если внимательно всматриваться в подобные рисунки, которые завораживают своей глубиной и бесконечностью, можно невольно поддаться их магии и впасть в гипнотическое состояние.

Карл Юнг первым познакомил западных исследователей с понятием мандалы. Он обнаружил, что каждый рисунок отражает его внутреннюю жизнь в конкретный момент: в процессе рисования или раскрашивания мандалы можно увидеть, как происходит наше развитие и восста-

новление целостности. Из бессознательного приходят образы, осознавая которые мы можем излечивать себя и находить гармонию со своей природной сущностью.

Психоаналитик интерпретировал мандалу как физическую проекцию психического мира. Юнг заметил, что в сложные периоды жизни наше бессознательное побуждает нас либо видеть такие круги во сне, либо спонтанно рисовать их в своем воображении самостоятельно. Сила мандалы заключается в ее защитных способностях: она оберегает дух от рассеяния и помогает примирить разные части нашей личности друг с другом. Благодаря медитации с использованием мандалы, мы способны видеть путь к центру себя и восстанавливать свою целостность.

Существует огромное количество определений, чем именно является мандала, и все они по-своему верны и уникальны. Множество значений это понятие имеет потому, что мандала — простейшая форма реализации всеобщего принципа построения формы замкнутого волнового пространства. А сам принцип является основополагающим в процессе морфогенеза объектов, построенных в произвольном порядке.

Мандала способствует ускорению вашего духовного развития. Те нефизические сущности, которые непосредственно работают с вами, через эти структуры посылают информацию в ваше индивидуальное сознание.

Арт-терапия с использованием мандал — это инструмент для оздоровления и исцеления нашей психики.

Преодолеть стрессовое состояние можно двумя способами: испытывая повышенное напряжение или расслабление. Все мандалы нашей серии «**Антистресс**» и «**Арт-терапия**» способствуют духовному и физическому успокоению, которое помогает снятию напряжения через расслабление



или, наоборот, через определенную напряженную концентрацию. Каждая мандала по-своему уникальна и несет в себе вибрации, передающие вам частицы умиротворения на всех уровнях. Все изображения несут заряд положительной энергии релаксации и спокойствия.

Еще в конце 70-х — начале 80-х гг. прошлого столетия мандала считалась целым направлением в арт-терапии, позволяющим исследовать внутреннее «Я», выстроить гармоничный баланс внутри человека. Это своеобразный инструмент, который используется не только в индивидуальной, но и в групповой психологической работе. Мандала-терапия стала направлением, исследующим не только отношения человека с внешней реальностью, но и взаимоотношения между различными аспектами внутренней реальности.

Арт-терапия используется практически во всех направлениях психотерапии, также методами арт-терапии пользуется педагогика, социальная работа и бизнес.

Медитируя, рисуя и раскрашивая мандалу, мы общаемся с нашим внутренним «Я», и это общение оказывает терапевтический эффект на наш организм в целом и на отдельные, проблемные зоны в частности. Пересматривая свой опыт, свои ошибки, осознавая свои истинные желания и потребности, мы исцеляем и обновляем себя, и тогда нам становится намного легче найти новые цели и ресурсы для дальнейшего существования и развития.

Ведь при рисовании мандалы мы переносим наши внутренние состояния, наши эмоции, переживания и ощущения из внутреннего мира на лист бумаги. Поэтому то, что у вас внутри, то и будет изображено на мандале. Это своеобразное зеркало, показывающее происходящее внутри нас. В этом, наверное, и заключается один из важных терапевтических моментов: материализация, воз-

можность выразить эмоции, не копаясь в глубинах собственного сознания, не занимаясь самоанализом или поиском причин возникновения тех или иных проблем. Это удивительная возможность увидеть цвет и форму того, что вы переживаете на уровне эмоциональной волны, и придать энергии материальную форму.

Мандала-терапия не имеет ограничений ни в возрасте, ни в состоянии физического или психического здоровья. Это не сложно: взять в руки лист бумаги, карандаши или краски и начать рисовать. Поэтому эта техника может быть использована без ограничений как детьми, так и их родителями.

В нашем обществе не принято демонстративно выражать свои эмоции, но для энергии эмоций должен быть какой-то выход. Если же его нет, эта энергия уходит глубоко внутрь, что влечет за собой процесс разрушения внутренних органов. Например, подавленный гнев начинает потихоньку разрушать печень, а в желчном пузыре начинаются процессы, которые потом приведут к образованию камней. Если человек заглушил слезы, не позволил себе плакать и тем самым не дал выход негативным эмоциям, то это является основанием для дальнейших депрессий и болезней бронхов и легких. Невыраженная ярость и злость бьют по сердечно-сосудистой системе, и уже в подростковом возрасте может быть диагностирована вегето-сосудистая дистония. Головокружения, мигрени — это последствия невыраженных эмоций. Запрет на страхи бьет по почкам и дает основу заболеваний моче-половой системы и бесплодия. Все эти болезни на физическом уровне проявятся спустя годы, но основа закладывается задолго до первых признаков возникновения. То есть любые стрессовые состояния нашего организма накладывают определенный отпечаток на все наши органы.



Арт-терапевтические занятия способствуют более ясному, тонкому и чувственному выражению своих переживаний, проблем, внутренних противоречий, с одной стороны, а также творческому самовыражению — с другой. Это особенно важно для людей, которые не могут «выговориться», заставить себя говорить о своих проблемах и переживаниях, чувствах и эмоциях, потому что выразить свои фантазии в творчестве легче, чем о них рассказать. Фантазии, которые изображены на бумаге, зачастую ускоряют и облегчают проговаривание


переживаний. В процессе творчества исчезает или снижается защита, которая есть при вербальном, привычном контакте, поэтому в результате человек правильнее и реальнее оценивает свои ощущения и переживания. Методы арт-терапии базируются на убеждении, что внутреннее «Я» человека отражается в зрительных образах всякий раз, когда они спонтанны, не обдуманы и создаются по интуиции. Причем для данного процесса используются элементарные художественные средства, а опыт в творческой деятельности не требуется.


Цвет и форма мандалы

Известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Но для того чтобы выбор того или иного цвета или формы был более осознанным, вы можете ознакомиться с некоторыми характеристиками основных символов и цветов, используемых при создании мандалы.


Цвета мандалы


Цвет является выражением эмоций, и в мандале каждый цвет имеет свое определенное значение и наносит на рисунок свою смысловую нагрузку.

 **Красный** — цвет активности. Символизирует огонь, пламя, энергию, жизнь, активность, благоденствие, активную мужскую энергию, страсть. Обеспечивает запас энергии и выживания. Активирует творческий импульс. Обладает особой силой воли и могущества.

 **Оранжевый** — цвет Солнца. Является облегченной формой красного цвета, то есть


символизирует «границу огня». Обозначает движение, ритм, радость, чувственность, смирение, дух, солнечный свет. Обеспечивает гармонию полярностей путем выравнивания мужского и женского восприятия. Оранжевый цвет отвечает за чувство идентичности и положительного самоутверждения. Символизирует те же качества, что и красный цвет, только не в таком агрессивном проявлении.


 **Розовый** — цвет сердечной любви. Символизирует женственность, добро, гармонию, любовь, нежность, утонченность. Пробуждает любовь к жизни. Помогает найти ответы внутри себя. Наполняет энергией любви.


 **Желтый** — цвет Первичной Материи. Передает способность нашего духа видеть, воспринимать и понимать. В мандале желтый цвет ассоциируется с активным мужским началом. Символизирует интуицию, разум, смысл, мудрость, свободу, божественное озарение, восхищение. Зарождает интерес к духовным ценностям. Исцеляет ум и тело. Формирует духовный





иммунитет, защищает от низких вибрационных энергий. Его использование в мандале свидетельствует о развитии индивидуальности и независимости и считается признаком начала новой жизни, полной радостных ожиданий и надежд.


 **Зеленый — цвет бессмертия.** Цвет отвечает за стремление к обновлению, созидательные и целительные силы в человеке. Данный цвет символизирует мироздание, жизнь, веру, гармонию, мягкость, обновление, целостность. Способствует объективному видению мира. Наполняет энергией для реализации задуманного, наделяет мудрой способностью воспринимать других людей, защищать их и помогать им. Зеленый цвет объединяет в себе желтый и голубой цвета и, таким образом, является символом целостности — мужского и женского начал.


 **Голубой — цвет истины.** Цвет является символом покоя, мира, ясности, миролюбия, творчества, легкости, слова, знания, идеи, преданности, разума. Наполняет оптимизмом и очищает ум. Развивает способность предвидения. В христианстве голубой цвет считается символом женского начала и прообразом материнства. В мандале голубой цвет, соответственно, символизирует чувство материнства, беззаветной любви и сострадания.

 Еще одним оттенком голубого является **бирюзовый** цвет, получивший свое название от бирюзы — драгоценного камня, который обладает целебными свойствами и защищает своего владельца. Комбинация зеленого и голубого цветов рождает чувство ответственности, стремление самому решать собственные проблемы, а также способность духа к самоисцелению. В традиционных мандалах бирюзовый цвет встречается очень часто.


 **Синий — цвет духовного обновления.** Символизирует Вселенную, время, глубину, тайну, гармонию, устойчивость, познание, защиту, мудрость, покой. Гармонизирует и приводит в равновесие все аспекты жизни. Наделяет способностью выявлять причинно-следственные связи. В мандалах синий цвет характеризует интуицию и мудрость, способность взглянуть на бесконечную реальность через видимые формы, через жизненный цикл, который вбирает в себя начало и конец, рождение и смерть.

 **Фиолетовый — цвет души.** Обозначает интеллект, ментальность, понимание, знание, веру, таинство, воодушевление, смирение, духовность. Помогает принимать все происходящее в жизни со спокойным сердцем. Напитывает энергией вдохновения. В мандалах фиолетовый цвет, рожденный из двух цветов: красного и синего, означает энергию (красный), проявляющуюся на духовном уровне (голубой). Фиолетовый цвет обозначает стремление наладить «магические» связи с самим собой и с окружающим миром, а в экстремальных ситуациях может символизировать чрезмерную индивидуальность, эгоцентрическое поведение и поступки.

 **Черный — цвет Абсолюта.** Символизирует ночь, покой, тьму, таинственность, тайну. Олицетворяет бесконечность и женскую жизненную силу. Способствует завершению незавершенного, формирует внутреннюю стойкость. Укрепляет силу Духа.

 **Белый — цвет чистоты и одухотворенности.** Символизирует свет, покой, удачу, очищение, исцеление, целомудрие, девственность, единство, целостность, сосредоточенность. Белый цвет заряжает энергией, возвышает и очищает.





 **Серый** цвет — это нейтральный цвет, состоящий из черного и белого. Он может рассматриваться как выражение равновесного состояния противоположностей. Серый цвет может быть признаком недостатка чувств, а в некоторых случаях и депрессивного состояния.


Если в вашей мандале гармонично сочетаются цвета, соответствующие семи цветам радуги, — это свидетельствует о наличии «ощущения радуги». Дождь как оплодотворяющий элемент и дуга как олицетворение связи между отдельными частями являются символом магического духовного возрождения.


Формы и символы мандалы


Создавая мандалу, мы всегда создаем и свои персональные символы, которые передают то, чем мы являемся в настоящее время. Но существует и традиционное значение основных символов и форм, используемых в создании мандал, которые необходимо знать:


 **Квадрат** означает движение энергии, состояние открытости или закрытости, символизирует стабильность, равновесие, способность мыслить и преобразовывать дух в материю.


 **Круг** символизирует целостность и защищенность, равновесие и порядок.


 Символизм **треугольника** зависит от положения его вершины: если вершина треугольника направлена вверх, то это означает мужественность, силу жизни, движение, стремление к созиданию, если вниз — разрушение.


 **Молния** — разрушительная или созидательная божественная сила, озарение, свет, излечение энергией души, новая фаза роста.


 **Крест** указывает на нерешительность человека, часто символизирует союз сознательного и подсознательного, жизни и смерти, неба и земли. Крест в рисунке мандалы означает, что вы стоите на перекрестке путей, необходимо предпринять какие-то шаги и наметить новые цели.

 **Пятиконечная звезда** передает уверенность в себе. Это универсальный символ защиты, свободы и эволюции, всего духовного и возвышенного.

 **Спираль** означает развитие и динамику внутреннего процесса. Спираль, вращающаяся вправо, символизирует путь солнца и растущую луну, начало создания, влево — символ регресса, несет энергию разрушения.


 **Свастика** является символом действия и динамики, движется вокруг центра и поэтому символизирует жизнь. Аналогично спирали расположение её концов указывает на значение направления движения. Различают правовращающуюся свастику и левовращающуюся.


 **Животные**, изображенные на рисунке мандалы, — это отражение вашего представления о бессознательном.


 **Звезда** — вдохновение, небесное провидение, изобретательность, энтузиазм; падающая звезда — надежда, благосклонность звезд; четырехконечная звезда — «оно», целостность души; пятиконечная звезда — высокая самооценка, крепко стоять на ногах, способность реализовать вдохновение на практике; много звезд — множество возможностей, разнообразие целей; большая звезда — индивидуальные особенности (для однозначной интерпретации можно обратиться





к символическому значению числа, соответствующему количеству лучей звезды).


 **Птица** — человеческая душа, перевоплощение, воображение, интуиция, духовность; орел — мощь, гордость, посланец Бога; сова — несчастье, мудрость, взгляд, пронзающий тьму; голубь — мир, чистота, святой дух; стая птиц — опасность, концентрация сил, поиск, осознание себя на высшем уровне.


 **Стрела** — быстрота, движение, сознание, стрела любви, чувственность и наслаждение.


 **Лотос** символизирует космос и человека: корень символизирует материальную жизнь, а стебель — астральную жизнь. Лотос часто рисуется в мандалах и значение его зависит от количества лепестков. Так, в Индии лотос с восьмью лепестками считается центром, сравнимым с восьмью направлениями неба, а лотос с тысячей лепестков символизирует окончательное освобождение.

 **Глаз** в центре или в центре какой-нибудь фигуры на рисунке мандалы символизирует солнце, ясновидение.

 **Капли** — плодородие, чистота, очищение, слезы, разочарование, грусть, гнев, огорчение, ярость, горе, рана, но также радость, утешение, прощение.

 **Лабиринт** — символ поиска собственного центра внутри себя. Именно в самом себе находится много различных ловушек и тупиков. Лабиринты появляются на рисунках мандалы тогда, когда человек начинает искать выход, когда появляется желание действовать, это одновременно и доступ к новым идеям.

 **Сердце** символизирует любовь, счастье, волю, отвагу, признательность, просветление.

 **Цветы** в нарисованной мандале — символ весны и красоты, жизни и Вселенной.

Как работать с мандалой

Работая над созданием мандалы, все время держите в мыслях цель, с которой вы создаете ее.

Когда вы медитируете с мандалой, желательно чтобы вас никто не беспокоил. Это не займет много времени, максимум 10–15 минут в день в любое свободное время.

Распечатайте выбранную вами мандалу на цветном принтере. Поместите ее напротив себя на расстоянии примерно 1,5–2 метров, на уровне глаз. Примите удобное положение (сидя, лежа) и расслабьтесь: можно зажечь свечи, включить

приятную музыку. Просто смотрите на мандалу в течение 10–15 минут, стараясь почувствовать ее энергию. Постарайтесь ощутить, какая часть вашего тела особенно резонирует с ней. Очистив разум от всех эмоций и мыслей, направьте взгляд в центр изображения мандалы, но не фокусируйте его. Обратите бесстрастное внимание наблюдателя внутрь себя и «прислушайтесь». При возникновении каких-либо ощущений, не пытайтесь их оценивать или анализировать, просто сфокусируйте внимание на них, чтобы усилить эффект до максимума и продолжайте наблюдать за своим