

# МАНДАЛОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ



# МАНДАЛА

⦿ В переводе означает КРУГ или ЦЕНТР. Это рисунок, состоящий из кругов, или вписанный в круг.

Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и психической гармонии.



# МАНДАЛА

ПЛАНЕТА ЗЕМЛЯ



РАДУЖКА ГЛАЗА



# МАНДАЛА

БУБНЫ СИБИРСКИХ ШАМАНОВ



# МАНДАЛА

## ЮРТЫ КОЧЕВНИКОВ



# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА «МАНДАЛА»

- Универсальность
- Развитие творческих способностей
- Безоценочность
- Безопасность
- Свобода самовыражения
- Простота в применении

# ОСОБЕННОСТИ МЕТОДА «МАНДАЛА»

- Мандала помогает:
  1. Исследовать самочувствие и взаимоотношения;
  2. Нормализовать эмоциональное и физическое состояние;
  3. Активизировать ресурсное состояние.
  4. Развить мелкую моторику.





[MandalaColoringMeditation.com](http://MandalaColoringMeditation.com)



Copyright Kate Bedell



LadySpecial

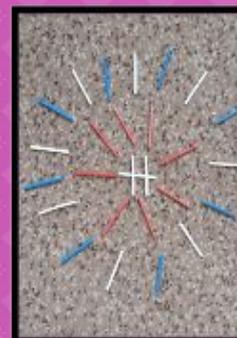
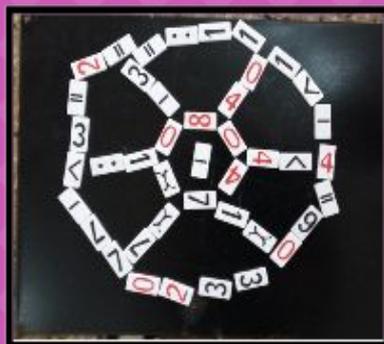




# -Раскрашивание детской мандалы (раскраски



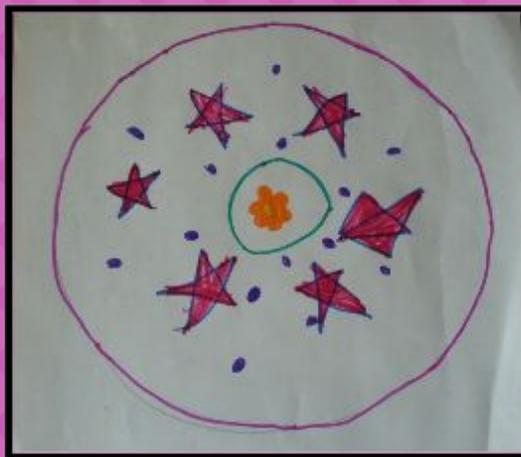
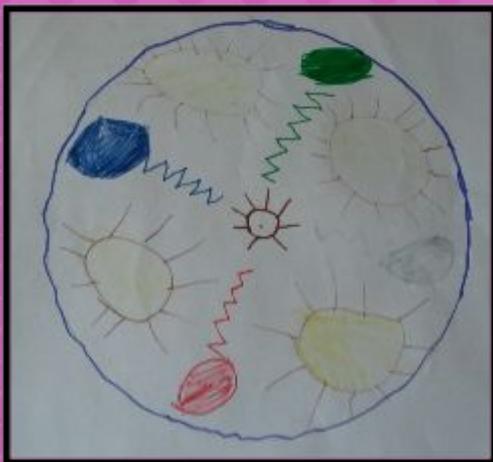
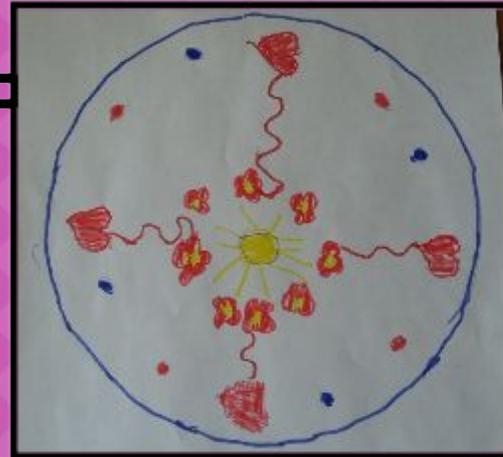
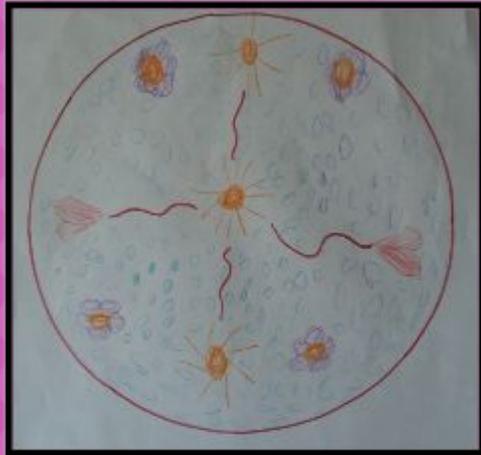
# -Выкладывание мандалы из счётных палочек, цифр, букв, конструктора

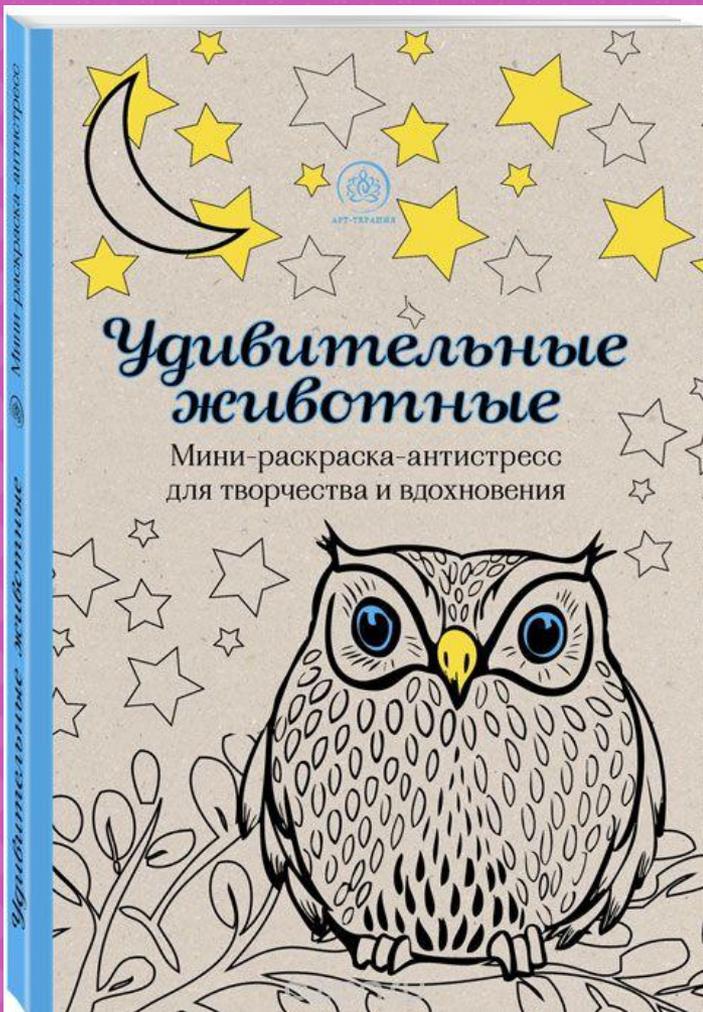


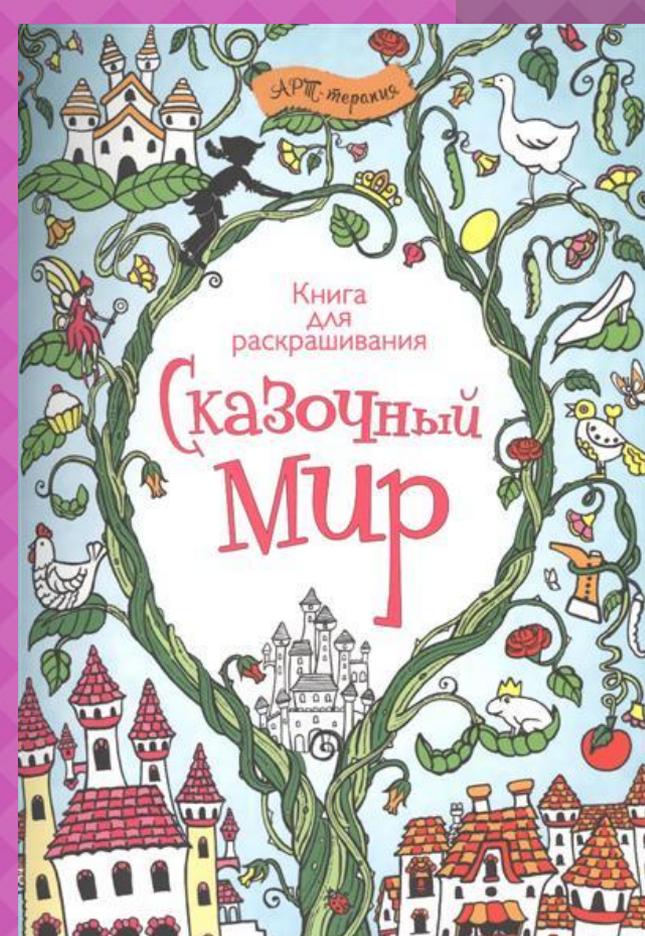
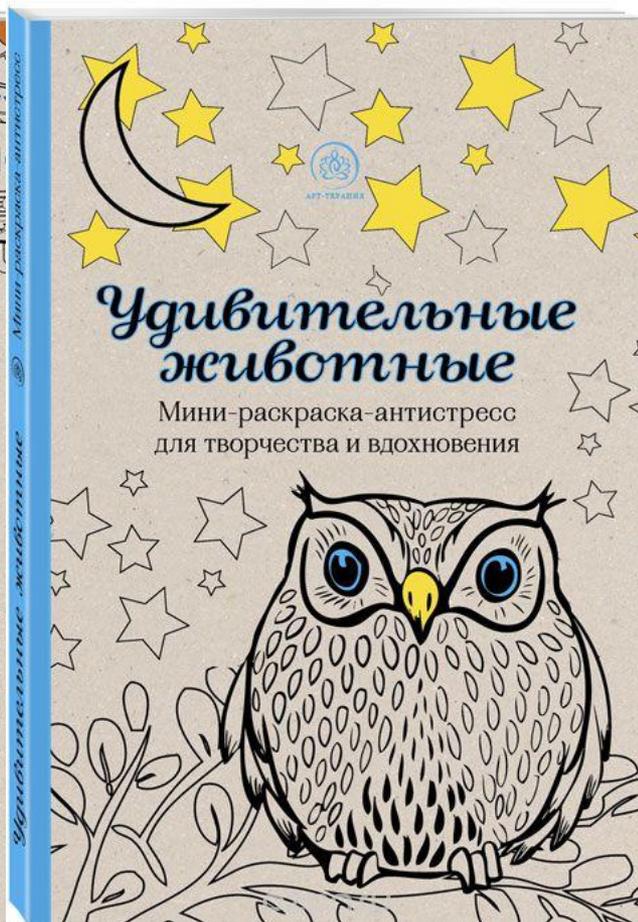
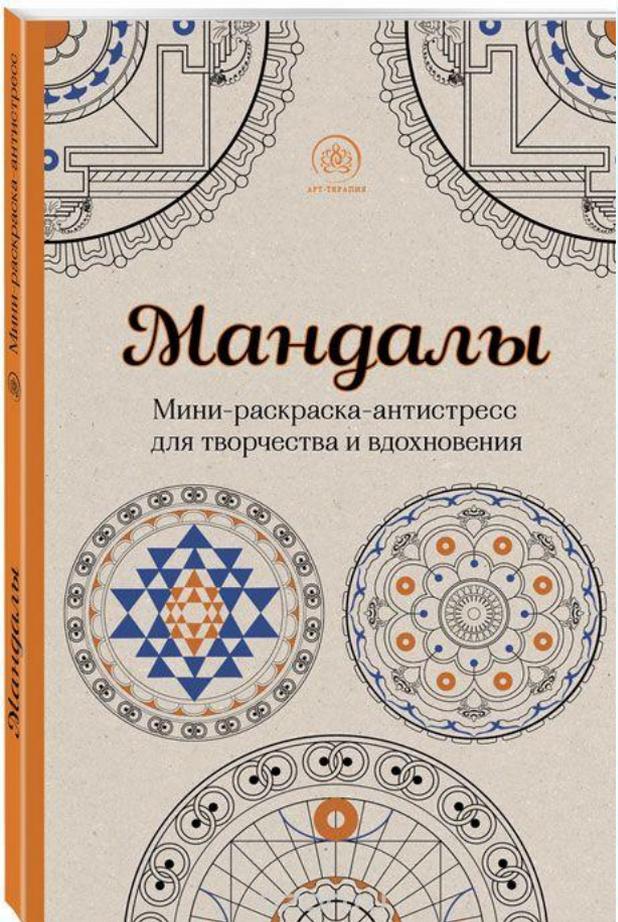
# -Выкладывание мандалы из резиночек , цветов и рисование на камнях.



# -Рисование своей







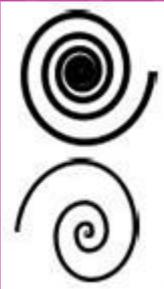
# ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА В МАНДАЛЕ

Цвет	Значение
	Энергия преобразования, действия и очищения, возбуждения.
	Повышенная чувствительность, потребность в заботе.
	Вера в свои силы, волю и амбиции. Общительность.
	Развитие, освобождение, поиск нового, независимость.
	Стабильность, самоуважение, твёрдость, постоянство ценностей.
	Сострадание, чувство материнства и беззаветной любви.
	Покой и мир в душе, удовлетворение, расслабленность.
	Духовное обновление, бегство от реальности.
	Ностальгия, стремление к духовности, любознательность.
	Отсутствие или подавление эмоций, равнодушие, инерция.
	Духовность, чистота и свет.
	Потребность в эмоциональной безопасности.
	Пустота, интуиция, возрождение, отрицание.

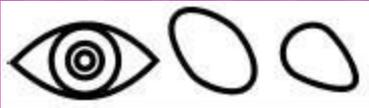
# ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ



- гармония, целостность, благополучие



- движение, энергия



- защита, порядок, забота, покой.

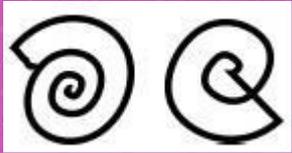


- женская энергия, покой, плавность, нежность

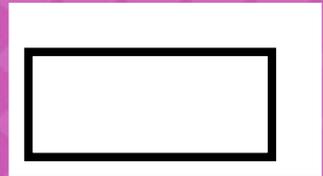


- фундамент, опора, основательность,  
системность

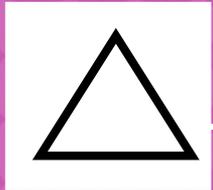
# ЗНАЧЕНИЕ ФОРМЫ В МАНДАЛЕ



- закрытие, укрытие тайны



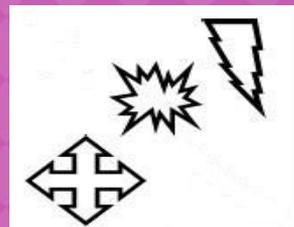
- состояние перехода и изменения,  
замешательство и неопределенность



- лидерство, активность, целеустремленность



- Креативность, непредсказуемость.



-защитная и нападающая агрессия,  
активность