



Бажаємо впевненості у собі!

Мандало-терапія. Таїнство занурення в світ своєї підсвідомості

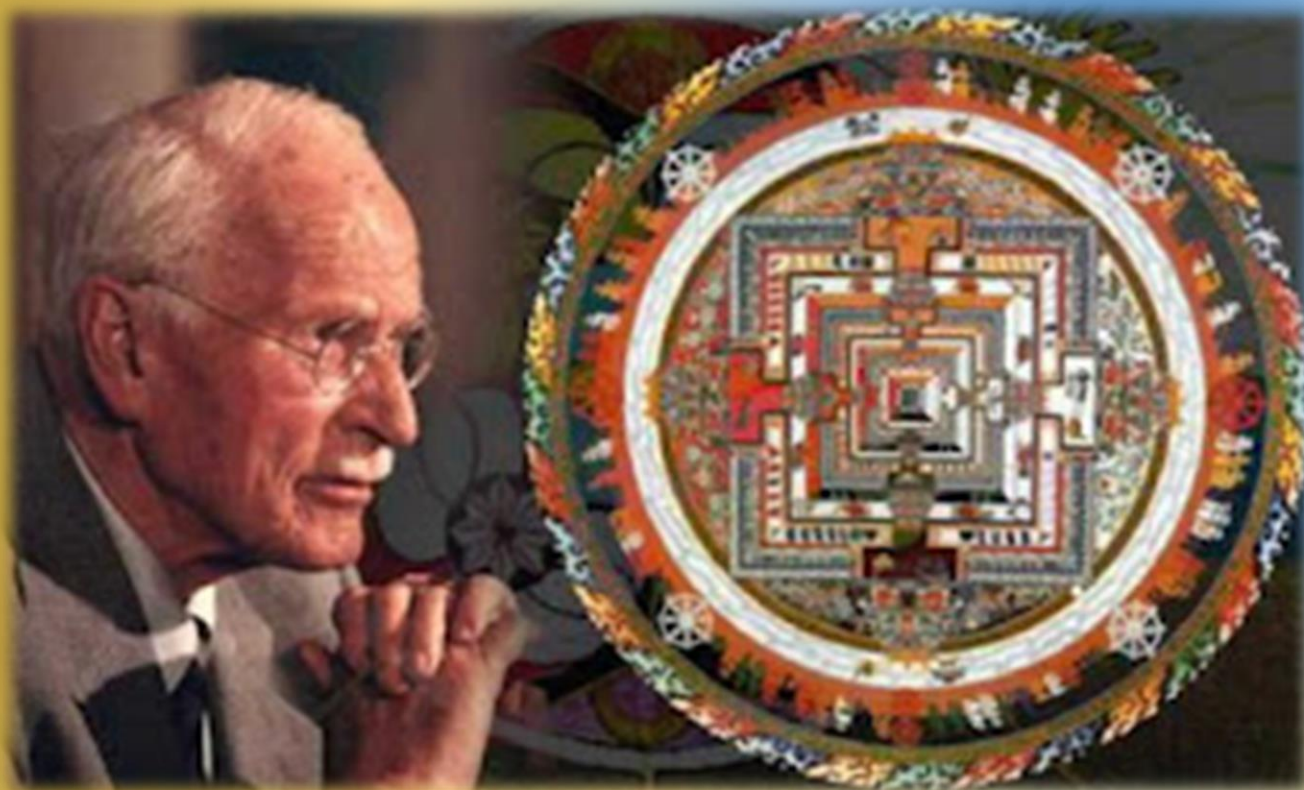
Урок № 5



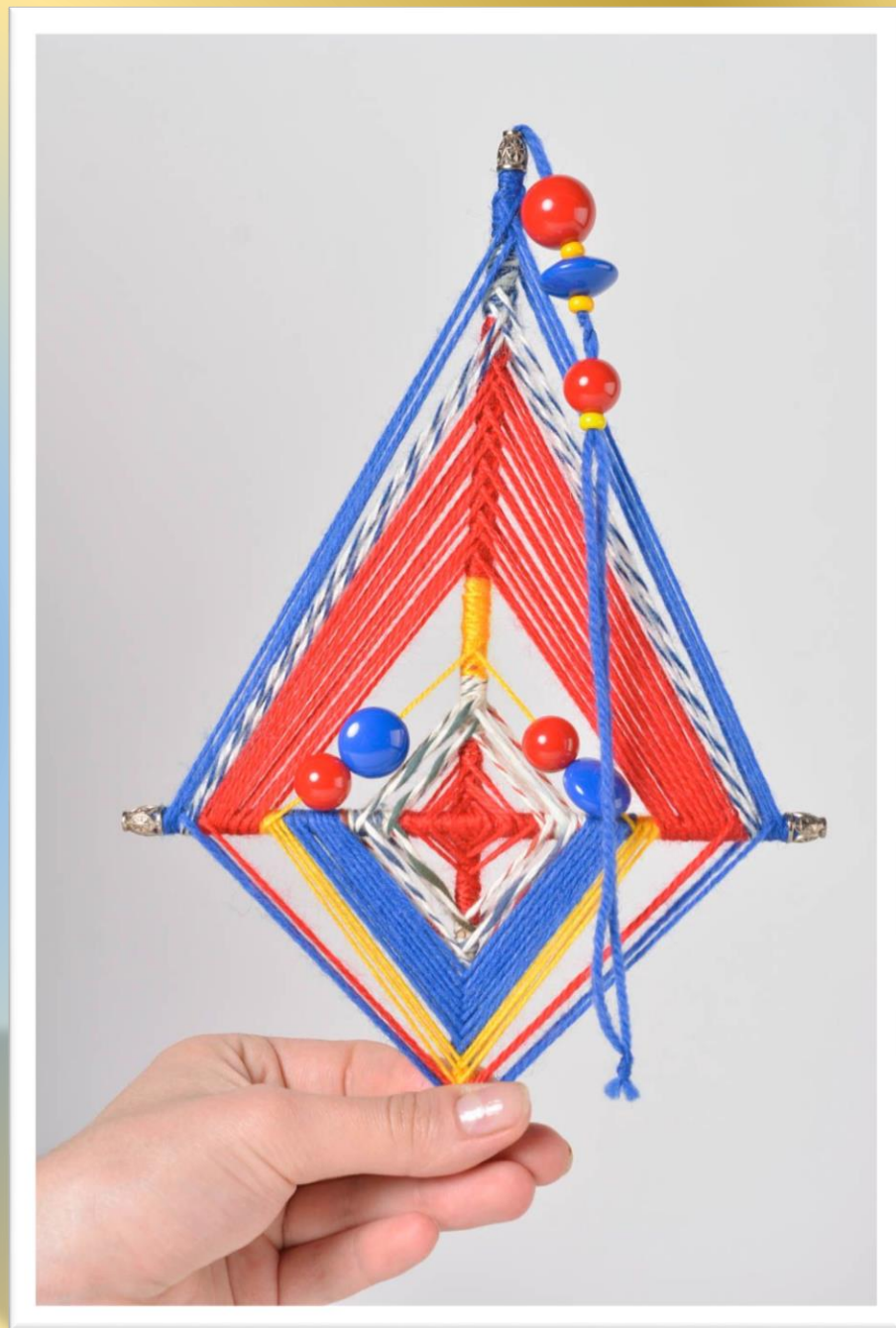
Авторки: **Ірина Бойко**, консультант ЦПР «Освітня траєкторія»,
Оксана Головіна, учитель трудового навчання НВК № 87 м. Дніпро

***«Мандала – це внутрішня цілісність
яка прагне до гармонії,
і не терпить самообману»***

Карл Густав Юнг



Арт-терапія або «лікування мистецтвом» – досить новий, проте популярний засіб психотерапії. Особливо актуальною арт-терапія є для дітей та дорослих з особливими потребами. Мистецтво – це чудова можливість для малюка «відкритися», поділитися своїми емоціями та страхами.





Мандало-терапія
є однією з різновидів
арт-терапії, що
допомагає краще
зрозуміти себе і
проникнути в глибини
своєї підсвідомості.

*"Все, що робить Сила світу,
вона робить по колу ..." -
говорили наші предки.
Дійсно, життя людини
починається з круглого яйця,
укладеного в лоні жінки, яка
має сферичну форму*



Манда́ла — це абстрактний малюнок в колі. Кругла форма символізує погляди людини на життя, його внутрішній світ, думки і почуття в даний момент.



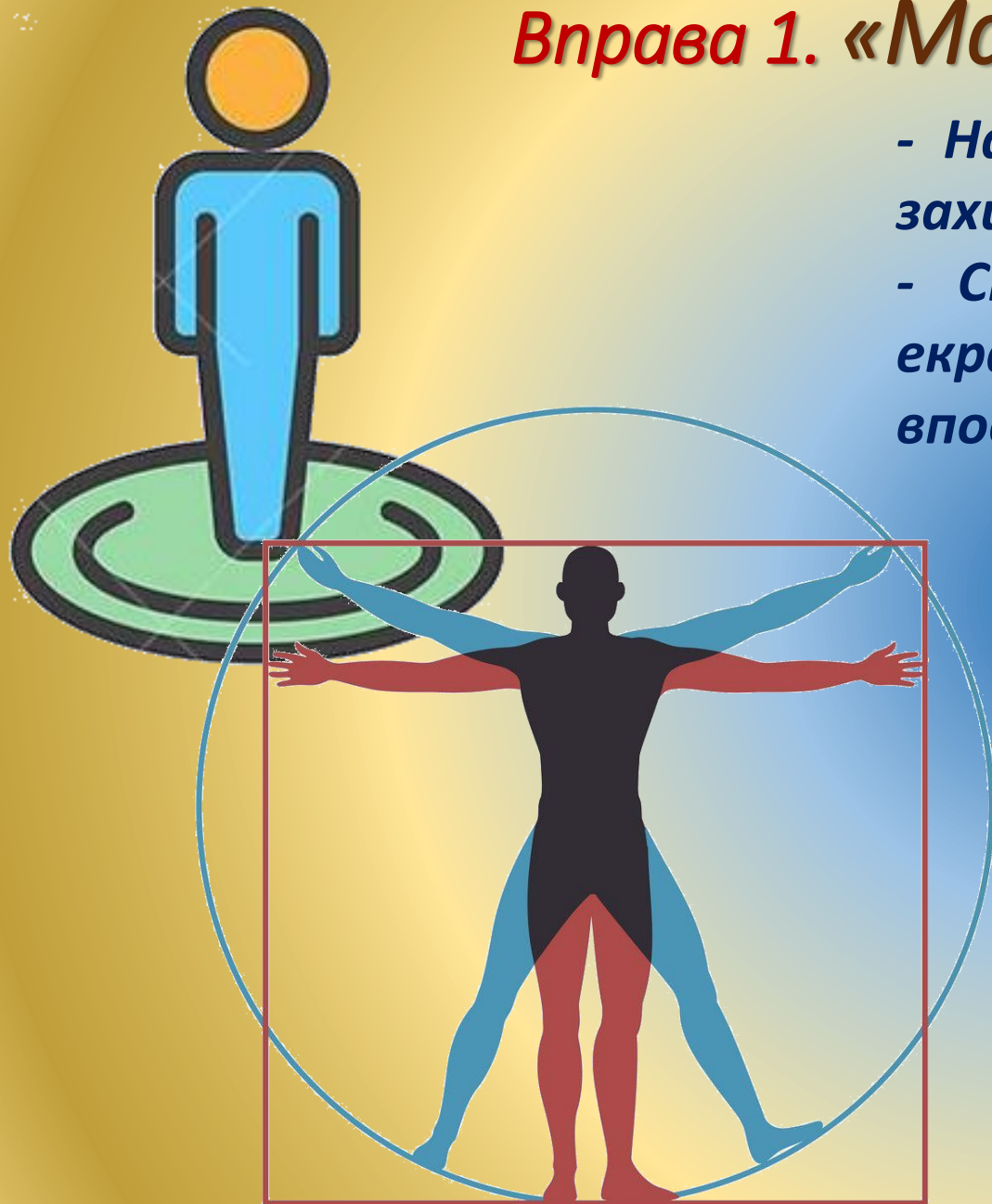
Від теорії до практики

Для того щоб зайнятися мандало-терапією, не потрібно ніяких умінь і навичок. Головна умова – малювати з натхненням: нехай рука виводить фігури, а очі обирають потрібний колір. Мандалу найкраще використовувати, коли людині потрібно дати ресурс, допомогти йому «зібратися до купи»



Вправа 1. «Мандала - захист»

- Намалюйте коло навколо себе, і ви відчуєте захист.
- Спокійно розгляньте шість зображених на екрані мандал та оберіть першу що вам до вподоби.



1



2



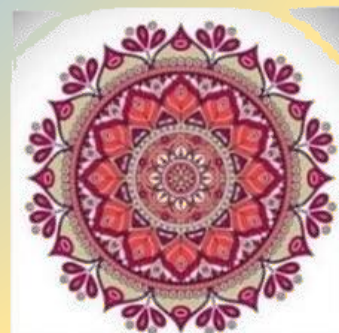
3



4



5



6



Вправа 2. «Малювання міні мандали»

«Кожен ранок я малював в записній книжці маленький малюнок круга, який відображав мою внутрішню ситуацію в той момент і тільки згодом я виявив, що мандала насправді це – цілісність особистості, яка виявляється, якщо все відбувається гармонійно»

Карл Густав Юнг.

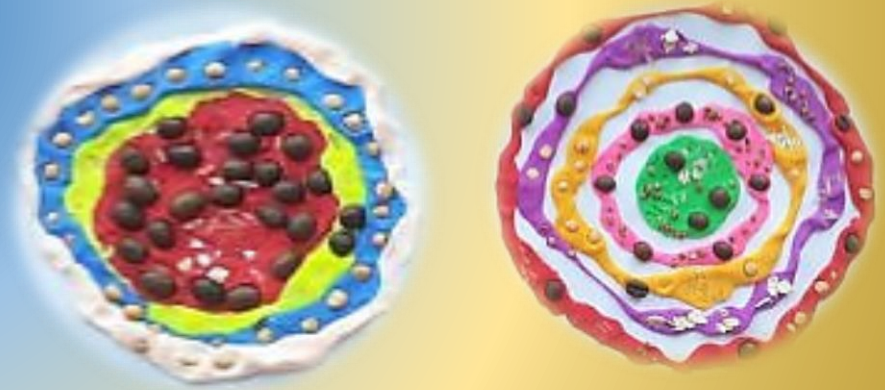


Малювання мандали - це таїнство занурення в світ своєї підсвідомості.

Мандали гармонізують та інтегрують три рівні: фізичний, ментальний і емоційний стан, вдосконалюють зв'язки лівої і правої півкулі мозку, вчать думати серцем і прислухатись до інтуїції.

Вправа 3. «Ресурсна мандала – ТОЧКА ОПОРИ»

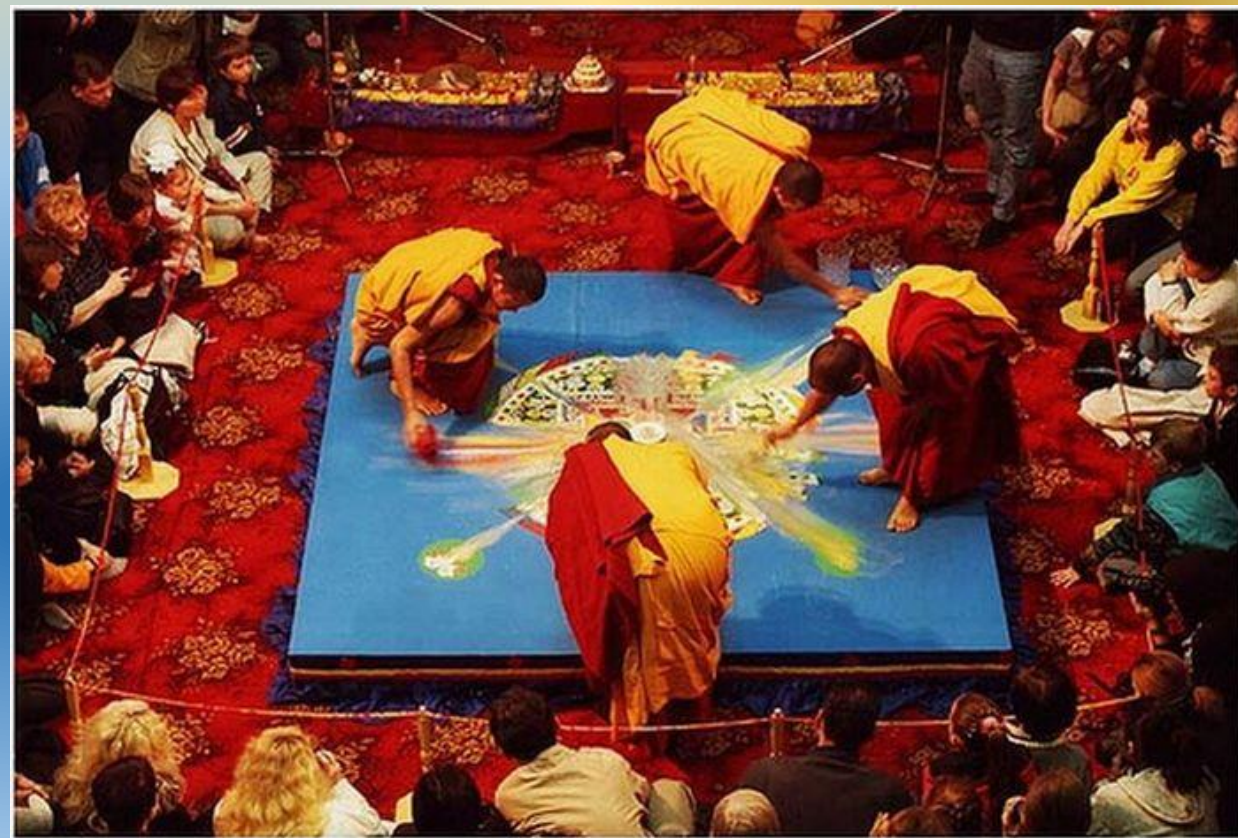
Оригінальний опис мандали можна знайти в інтернеті «Кола близькості Мюррей», але завдяки нашій вправі ми отримали дуже корисну та дієву техніку для пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів в наш складний час.



Використовуючи пластичні засоби виконуємо та прикрашаємо «Особисте коло близькості»

Вправа 4. «Сприйняття»

Для виконання завдання можна взяти штучну таріль або цупкий папір, клей ПВА, олівець, пісок різних кольорів.

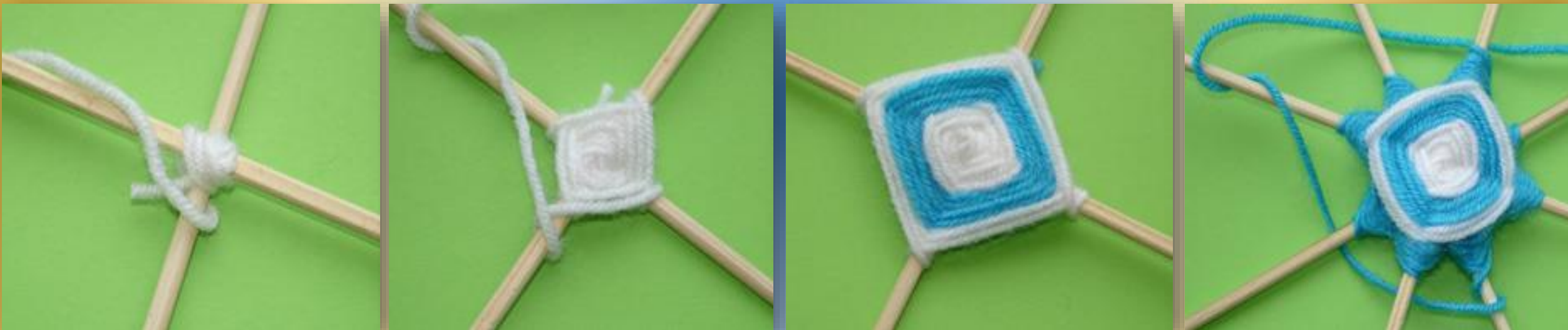


Тібетські монахи зазвичай знищують мандалу, яку малювали піском тижнями. Цей ритуал демонструє, що руйнація така ж частина життя, як і творення.

Вправа 5. «Індійська мандала»

Плетіння мандали, це не тільки виготовлення оберега для захисту себе, свого житла і ритуальний предмет, а й спосіб медитації.

Майстер – клас корисний для дорослих і дітей. Розвиток дрібної моторики пальців і фантазії гарантовано!



**Цю вправу розробила та запропонувала
Оксана Головіна, вчитель трудового навчання
КЗО «НВК № 87»**

Вправа 5. «Індійська мандала»

Мандала, яку власноруч сплете людина з різнокольорових ниток, стане вашим особистим оберегом. Така плетена своїми руками незвичайна прикраса буде радувати око, створювати атмосферу свята і гармонізувати житло.



**Цю вправу розробила та запропонувала
Оксана Головіна, вчитель трудового навчання
КЗО «НВК № 87»**

*У висновку хотілося б сказати, що ізо-
терапія не має ніяких негативних сторін.
Цей метод психотерапії підходить всім
людям без винятку, а особливо тим, хто
страждає від психічних розладів. Ізо-
терапія не вимагає великих витрат і
підходить для всіх віків.*



АРТ галерея «Точка опори»

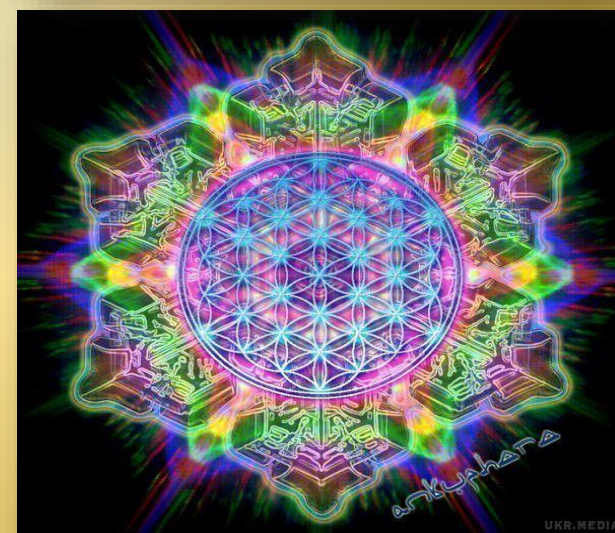
Кожному учаснику
запропонуйте висловити свої
враження щодо виконання
деяких вправ та описати свій
емоційний стан під час
використання запропонованих
пластичних технік.

*Авторка шедеврів з виготовлення мандал
Оксана Головіна, вчитель трудового навчання
КЗО «НВК № 87»*





Манда́ла необхідна для того, щоб вселяти в свого володаря силу і віру в можливості. Звичайно це не чарівний засіб, який «намалює» вам величезну кількість грошей з нізвідки. Такий оберіг сконцентрує ваші думки на роботі. Він допоможе вдало реалізувати бізнес ідеї. Манда́ла шляхом медитації «відкриє» вашу підсвідомість і направить думки, як то кажуть, «в правильне русло».





Бажаємо впевненості у собі!