**Мандалатерапия**

Здравствуйте уважаемые гости, коллеги. Позвольте предложить вашему вниманию мастер класс по арт-терапии, который называется «Создай свою мандалу»

Наша цель –создать мандалу для гармонизации и трансформации своего состояния.

 Давно известно, что цвет и форма оказывают сильное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное состояние человека. Эти свойства традиционно использовались в целительских практиках различных культур и народов. Один из самых интересных, и что важно, эффективных методов арт- терапии – это работа с мандалой. С санскрита слово **«мандала»** переводится как **«круг»**, **«центр»**. В широком смысле слова мандала означает закономерность или симметричную структуру, расположенную вокруг центра, который все и объединяет.(слайд) Поэтому словом «мандала» можно назвать цветок, снежинку, клумбу, атом, галактику и даже пространство вокруг себя.

Мандала издревле имеет духовный смысл символического отражения мира и божественной гармонии. Люди интуитивно научились успокаивать свой ум и душу с помощью изображений в круге, используя их как способ снова сблизиться с природой.

Создавая и рассматривая мандалу, мы внутренне успокаиваемся, сосредотачиваемся и активизируем связь со своим внутренним "Я", в психике бессознательно запускается процесс обновления, движения навстречу "идеальному", гармонии

С помощью мандалы можно поменять настроение, сформировать намерение, помочь себе определиться с выбором и самоопределением, гармонизировать свое состояние. Через мандалу можно нарисовать все, что вас беспокоит.

 Геометрическая композиция мандалы символизирует духовный, космический или психический порядок - таким образом, мы "наводим порядок в своей душе".
 Так что, если в нашей повседневности не хватает перемен, энергии или мы ищем стабильности и хотим разобраться в реальности, стоит попробовать нарисовать мандалу!
 Мандалу может нарисовать каждый, кто желает вернуть себе жизненную энергию и душевное равновесие. И неважно, каким опытом и знаниями обладает создатель мандалы, главное – сам процесс рисования, в котором он участвует, а не конечный результат.. Не торопясь, позволяя рисунку создаваться как будто самостоятельно. Пусть ваш ум в это время побудет наблюдателем, а не руководителем процесса.



На занятии мы понаблюдаем, лишь как меняется настроение и состояние при создании нашего первого творения. Посмотрим на себя через созданную мандалу. Попробуем что-то изменить в ней и понаблюдаем за своими внутренними изменениями в этом процессе. Таким образом, мы будем создавать наши миры, а так же гармонизировать и трансформировать наше состояние.

***И поверьте, ваши творения смогут вас приятно удивить! Давайте гармонизировать свою жизнь ВМЕСТЕ, создаваяМАНДАЛЫ!***

 **Все простое - гениально, и все гениальное - просто!**

 **Перед вами лежат заготовки- правильные геометрические фигуры.**

**1 Возьмите и согните фигуру пополам – это будет первая ось симметрии,**

 **2разверните фигуру и согните ещё раз пополам так, чтобы появилась вторая ось перпендикулярно первой,**

 **3теперь снова разверните и согните фигуру по диагонали**

**4.повторите ещё раз**

 **Теперь когда у нас намечены все необходимые линии сгиба мы видим геометрический порядок!**

**Вспомните прекрасную детскую забаву-калейдоскоп. Те чудесные изображения, создаваемые разноцветными кусочками стекла , которые мы долго рассматривали тоже можно назвать мандалами! Какие они были яркие и красивые!**

 **Возьмите краски и нанесите их точками мазками или пятнами на один- два сектора фигуры, начиная от центра, но не близко к краям фигуры. Сгибайте поочерёдно фигуру по всем намеченным линиям, слегка прижимая и разглаживая от центра к краям. Пройдя по кругу, внимательно рассмотрите полученное и внесите коррективы. Делайте это с наслаждением до тех пор пока не исчезнет ощущение незаконченности работы.**

 Помните, что во время рисования мы устанавливаем контакт с нашим внутренним «Я», с нашей интуицией и чувствами – будь то позитивные или негативные чувства которые могут нахлынуть на нас во время творческого процесса. В процессе создания мандал, мы открываем двери своей души, освобождаем жизненную энергию, которая таится глубоко внутри нас. Выходя наружу, она нас очищает, исцеляет и вдохновляет, исчезает напряжение, мы успокаиваемся, стабилизируется наше умственное и душевное состояние. Можно сказать, что силы мандалы являются и нашими собственными силами, которые раскрываются в процессе работы. Сейчас наша душа исцеляется, тревоги отступают, а в душу приходит спокойствие и гармония.

۞ Что дает мандала? 
Создавать мандалу можно не обязательно только тогда, когда вы эмоционально «взъерошены». Если у вас прекрасное настроение, вы чувствуете душевный подъем и желание творить – рисуйте! И эти мандалы в будущем станут для вас проводником в хорошее настроение, помогут настроиться на позитивный лад.

 Поэтому терапевтический эффект мандалы может быть использован как средство самопомощи при стрессах, соматических заболеваниях, эмоциональных расстройствах как взрослого, так и ребенка. На память позвольте вам подарить схему- тренинг, которую я надеюсь, вы сможете применить и для дальнейшего творчества!(СЛАЙД) **Спасибо! Успехов!**

|  |
| --- |
|  |

**«МАНДАЛА МОЕГО СЕРДЦА»** — это однодневный арт-терапевтический тренинг. Для участия в нем не требуются специальные творческие способности. Через создание своей мандалы у каждого участника есть возможность осознать свой мир ценным, целостным и наполненным.

Соединяя своим уникальным способом в мандале небесное и земное, духовное и материальное человек находит (возвращает себе, вспоминает) и свой личный центр, проживает свою целостность и единство со Вселенной. Человек находится точно посередине: снаружи бесконечность – бесконечность, внутри тоже бесконечность. Создание мандал ведет к восстановлению связей внутреннего мира с внешним пространством жизни, вернуть ощущение простоты бытия, стабильности, защищенности.

Исследование космоса своей души раскрывает множество творческих энергий, которые можно осознанно, тонко и внимательно направить на преобразования своей жизни (позитивные, радостные и креативные перемены). А к созерцанию личной мандалы всегда можно обратиться для гармонизации состояния и самовосстановления. Это мощный оберег и возможность мгновенной самотерапии.











